

Kabanata 28

Sa kabanatang ito:

Paggamit at Pag-abuso ng Alkohol at mga Droga.....	436
Bakit nagsisimulang gumamit ng alkohol at droga	436
Kailan nagiging pag-abuso ang paggamit.....	436
Bakit inaabuso ng tao ang mga droga at alkohol	437
Problema mula sa Alkohol at iba pang Droga.....	438
Pangkaraniwang mga problema sa kalusugan.....	438
Maaaring mas masama sa kababaihan ang mga droga at alkohol	439
Pagpangibabaw sa mga Problema sa	
Alkohol at iba pang Droga	440
Paghinto	440
Pananataling malaya sa droga at alkohol	442
Mga Problema mula sa Sigarilyo at Produktong Tabako.....	443
Problema sa kalusugan mula sa paninigarilyo	443
Mas masama para sa kababaihan ang paninigarilyo.....	443
Pamumuhay Kasama ang Taong may Problema sa	
Paglalasing o Pag-aabuso ng Droga	444
Pagpigil sa Pag-abuso ng Droga at Alkohol	445

Alkohol at Iba pang mga Droga



Maraming klaseng mga *droga* ang ginagamit sa pang-araw-araw na buhay. Sa ilang mga lugar, may sagradong papel sa tradisyon ang mga droga o lokal na inumin. Sa ibang mga lugar, karaniwang kasama sa pagkain ang mga inuming may alkohol tulad ng alak o beer. Madalas bahagi ng mga kasiyahan o pagtitipon ang mga droga at alkohol. At ang ibang droga ay ginagamit din na medisina.

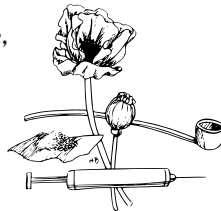
► Maraming tao ang hindi naka-kaalam na ang alkohol at sigarilyo o tabako ay nakasasamang mga droga.

Ilan sa mga droga na madalas gamitin sa nakasasamang paraan ang:

- alkohol: mga inumin tulad ng beer, alak, tuba, basi, lambanog.



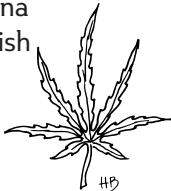
- cocaine, heroin, opium



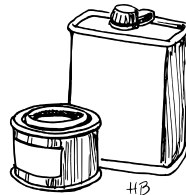
- ikmo, bunga, dahon ng tabako



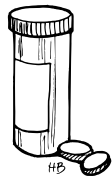
- marijuana at hashish



- glue, gasolina, at mga pantunaw o solvents



- pildoras na pampabawas ng timbang o para manatiling gising.
- mga gamot, laluna para sa matinding pananakit, o pampatulog o pangrelaks.



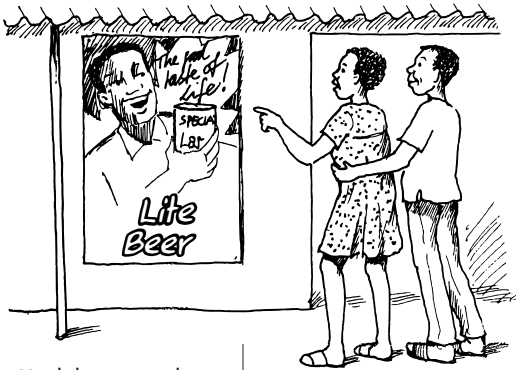
Sa kabanatang ito, tinalakay namin ang mga problema sa kalusugan na maidudulot ng mga drogang ito, ang epekto sa kababaihan, at mga paraan sa paghinto ng paggamit ng mga droga, laluna ng alkohol at sigarilyo o tabako, ang pinakamadalas abusohing droga sa maraming mga komunidad.

Paggamit at Pag-abuso ng Alkohol at mga Droga

BAKIT NAGSISIMULANG GUMAMIT NG ALKOHOL AT DROGA

Madalas nagsisimulang gumamit ng alkohol o droga ang tao dahil sa tulak ng nakapaligid sa lipunan. Maaring matulak ang mga bata't matandang lalaki na uminom o gumamit ng iba pang karaniwang droga para patunayan ang pagkalalaki—na habang mas malakas maglasing o magdroga, mas ganap ang pagkalalaki.

Maraming mga babae ang nakakaharap na rin ng tulak panlipunan na uminom o gumamit ng droga. Maaaring madama nila na mukha silang nasa hustong edad na o mas moderno. O maaaring isipin nila na mas madali silang tatanggapin ng iba.



Hinihikayat ng ilang mga patalastas, musika at sine ang mga kabataan na uminom at gumamit ng droga.

Gumagamit din ng tulak panlipunan ang mga kompanyang gumagawa at nagbebenta ng alkohol at mga droga. Nilalarawan ng mga patalastas, laluna sa kabataan, na glamoroso ang paggamit ng mga droga at alkohol, at ito ang naghihikayat sa mga tao na bumili. Pinapalabas din ng mga kompanyang gumagawa o nagbebenta ng alkohol na talagang madali at masaya ang pagbili, kaya lalo pang napapabili ang mga tao. Lubhang nakasasama ang ganitong klase ng tulak dahil madalas ni hindi namamalayan ng mga tao na may epekto pala sa kanila.

KAILAN NAGIGING PAG-ABUSO ANG PAGGAMIT

Anuman ang dahilan sa pagsisimula, **madaling humantong sa pag-abuso ang paggamit ng alkohol at droga.** Pag-abuso na ito kung mawalan ang tao ng kontrol kung **kailan** gagamit, kung **gaano karami** ang gagamitin, at sa **inaasal** niya kapag gumagamit ng alkohol o droga.

Narito ang ilang pangkaraniwang palatandaan na inaabuso na ng tao ang droga o alkohol. Sila'y:

- nakakaramdam na kailangan uminom o magdroga para makaraos sa araw o gabi. Maaaring gamitin nila sa di karaniwang oras o lugar, halimbawa'y sa umaga, o kapag sila'y nag-iisa.
- nagsisinungaling sa dami ng ginagamit nila o ng iba, o tinatago ito.
- nagkakaproblema sa pera dahil sa laki ng ginagastos sa pagbili ng alkohol o droga. Gumagawa ng krimen ang ilang tao para may perang pambili ng droga o alkohol.
- nakakasira sa mga pagdiriwang dahil sa dami ng nainom nilang alkohol o nagamit na droga.
- nahihiya sa kanilang inaasal habang gumagamit ng droga o alkohol.
- hindi kasinghusay ng dati ang trabaho o hindi kasingdalas ang pagpasok sa trabaho dahil sa paggamit ng alkohol o droga.
- nagkakaproblema sa marahas na asal. Maaaring maging marahas ang lalaki sa kanyang asawa, anak o mga kaibigan.

➔ Kung binabago ang buhay mo ng paggamit ng droga, panahon na para huminto o magbawas. Mas mabuting huminto bago mo mapinsala ang sarili, ang pamilya o mga pakikipagkaibigan mo.

BAKIT INAABUSO NG TAO ANG MGA DROGA AT ALKOHOL

Maraming tao ang humahantong sa pag-abuso ng mga droga at alkohol para takasan ang problema nila sa buhay.

Ginagawa ito ng lahat ng klase ng tao. Pero mas malamang subukan ito ng mga taong may magulang na nag-abuso rin ng alkohol o droga. Mayroon kasing 'kahinaan' sa pag-abuso ng mga droga o alkohol na maaaring maipasa ng magulang sa anak. At habang pinapanood ng mga bata ang magulang nila na gumagamit ng alkohol o droga para takasan ang problema, natututo sila ng parehong asal.

Karaniwan din ang pag-abuso ng alkohol o droga sa mga taong walang nadadamang pag-asa na mabago ang miserableng kondisyon ng buhay. Ang mga taong naitaboy mula sa kanilang tahanan o may desperadong problema—tulad ng pagkawala ng hanapbuhay, pagkawala ng miyembro ng pamilya, o paghiwalay ng kapartner—ay nasa dagdag na panganib din na mag-abuso ng droga at alkohol.

Madalas nagsisimulang mag-abuso ng alkohol o droga ang mga babae dahil wala silang nadadamang anumang kontrol sa buhay nila o kapangyarihan na baguhin ito. Maaaring nadadama nilang nakaasalang sila sa kapartner o lalaking kapamilya, o nakakapit sa awa nito. At kung mababa ang *katayuan* ng kababaihan sa komunidad, magiging mahirap para sa kanila na pahalagahan ang sarili.

Sa kasamaang-palad, pinapalala pa ng droga at alkohol ang mga problemang nabanggit, at lalong bumababa ang tingin ng mga tao sa kakayahan nilang paunlarin ang buhay. Sa halip na maghanap ng paraan para mapabuti ang kalagayan, ang karamihan ng taong umaabuso ng droga o alkohol ay nag-uubos ng panahon, oras at kalusugan sa para iwasan at kalimutan ang mga problema nila.



Dependence at pagkasugapa

Kapag umaabuso ang tao ng droga o alkohol, maaaring makadama kapwa ang isipan at katawan ng ubod nang lakas na pagnanasa sa droga. Kapag isipan ang nakakadama ng ganitong pagnanasa, **dependence** ang tawag dito. Kapag nakakadama ang katawan ng napakalakas na pagnanasa sa droga na nagkakasakit siya kapag wala nito, tinatawag itong pisikal na **pagkasugapa** o **adiksiyon**.

Kayang magdulot ng pagkasugapa ang alkohol at ilang mga droga. Kapag naging sugapa ang tao, mangangailangan siya ng parami nang paraming alkohol o droga para madama ang epekto nito. (Para sa impormasyon tungkol sa pangingibabaw sa pisikal na pagkasugapa na dulot ng alkohol, tingnan ang p. 441.)

Problema mula sa Alkohol at iba pang Droga



Maaaring mapinsala nang permanente ng droga at alkohol ang iyong kalusugan.

➔ Hinaharap ng mga ngumunguya ng tabako ang karamihan ng panganib sa kalusugan ng paninigarilyo.



Maaaring mapanganib isabay ang droga o gamot sa alkohol.

PANGKARANIWANG MGA PROBLEMA SA KALUSUGAN

Mas madalas at mas matinding magkasakit ang mga taong malakas maglasing at magdroga kaysa iba. Mas malamang magkaroon sila ng:

- masamang *nutrisyon*, na nagdudulot ng dagdag pang mga sakit.
- *kanser*, at mga problema sa puso, *atay*, sikmura, balat, baga at sistema ng *ihian*—kasama na yung nagdudulot ng permanenteng pinsala.
- pinsala sa utak o *kombulsyon*
- pagkawala ng alaala—nagigising na hindi alam ang nangyari.
- mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, halimbawa’y nakakakita ng kakaibang mga bagay o nakakarinig ng mga boses (halusinasyon), nagdududa sa ibang mga tao, nagkakaroon ng mga *flashback* o mga alaalang parang totoong-totoo, o nagkakaroon ng matinding *panlulumo* o *pagkabalisa*.
- pagkamatay dahil sa sobrang dami sa isang gamitan (*overdose*).

Dagdag pa, mas madalas mapinsala o mamatay sa aksidente ang mga taong ito (at kapamilya nila) dahil gumagawa ng masamang desisyon o sumusuong sa di-kinakailangang panganib, o dahil puwedeng mawalan ng kontrol sa katawan habang gumagamit ng alkohol o droga. Kung makikipagtalik na walang proteksyon, maghihiraman ng hering-gilya ng droga, o ipagpapalit ang seks sa droga, nasa panganib silang magka-*hepatitis* at mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (INP).

Mga drogang nginunguya. Ang pagngata ng tabako at pagmama ng buyo (betel, ikmo, hitso) ay madalas sumisira sa ngipin at giligid, nagdudulot ng singaw sa bibig, kanser sa bibig at lalamunan at iba pang pinsala sa kabuuan ng katawan. Ang khat (isang halamang may droga mula sa Africa at Arabia) ay puwedeng magdulot ng problema sa sikmura at *konstipasyon*. Maraming nginunguyang droga ang nagdudulot ng dependence.

Pagsinghot ng mga pandikit (glue) at pantunaw (solvent).

Maraming mahihirap ng tao, laluna mga batang kalye, ang sumisinghot ng mga pandikit at pantunaw para malimutan ang kanilang gutom. Lubhang nakakasugapa ito at nagdudulot ng seryosong problema sa kalusugan, tulad ng problema sa paningin, kahirapang mag-isip at makaalala, marahas na asal, kawalan ng kontrol sa katawan, malalang pangangayayat, at maging pagpalya ng puso at biglaang pagkamatay.

Anumang paggamit ng droga o alkohol ay mapanganib kung:

- nagmamaneho, gumagamit ng makina o delikadong kasangkapan.
- buntis o nagpapasuso.
- nag-aalaga ng maliliit na bata.
- gumagamit ng gamot, laluna yung para sa pananakit, pampatulog, para sa kombulsyon, o para sa problema sa kalusugan ng pag-iisip.
- may sakit sa atay o *bato*.

MAAARING MAS MASAMA SA KABABAIHAN ANG MGA DROGA AT ALKOHOL

Dagdag sa mga problemang dinaranas ng sinumang umaabuso ng droga o alkohol, may ispesyal na problema ang kababaihan:

- Kumpara sa lalaki, mas malamang magkasakit sa atay ang babaeng gumagamit ng maraming alkohol o droga.
- Maraming bata at matandang babae ang natutulak sa pagtatalik na hindi nila gusto kapag sila'y gumagamit ng alkohol o droga. Maaaring magresulta ito sa hindi gustong pagbubuntis, mga INP at maging *HIV/AIDS*.
- Kung ginamit habang buntis, maaaring maging sanhi ang droga at alkohol ng mga batang may *depekto pagkapanganak* at kapansanan sa pag-iisip, tulad ng:
 - » problema sa puso, buto, *ari*, ulo at mukha.
 - » mababang timbang pagkapanganak.
 - » mabagal na paglaki.
 - » kahirapang matuto.

Maaari ding ipanganak ang sanggol na may adiksiyon sa droga at dumanas ng parehong palatandaan ng withdrawal (tingnan ang p. 441) tulad ng nakatatanda.

Mas matinding hiya ang nadadama ng kababaihan

Sa karamihan ng mga komunidad, mas mahigpit na kinokontrol ang asal ng babae sa publiko kaysa sa asal ng lalaki. Madalas tinuturing na normal para sa lalaki na gumamit ng alkohol o droga, pero hindi para sa babae. Kung mawalan ng kontrol sa inaasal niya ang babae dahil sa sobrang alkohol o droga, kinakabig siyang 'pakawalang babae,' kahit na hindi siya nakikipagtalik sa iba.

Para maiwasan ang hiya na katambal ng lantaran na pag-abuso ng droga o alkohol, mas malamang gawin niya ito nang tuloy-tuloy sa mahabang panahon, sa halip na maramihang paggamit sa isang upuan. Sa ganitong paraan, mas madali niyang makontrol ang inaasal. Mas malamang mailihim niya ang pag-aabuso at maipagpaliban ang pagpapagamot. Lahat ng mga asal na ito'y nagpapalubha sa pinsala mula sa pag-abuso ng alkohol o droga.

HUWAG!



Kapag umiinom ng alkohol, naninigarilyo o gumagamit ng droga ang buntis na babae, 'yun din ang nangyayari sa sanggol.

Pag-abuso at karahasan sa tahanan

Pinapalala ng pag-abuso ng alkohol at droga ang mararahas na sitwasyon, laluna sa tahanan. Ang mga babaeng may partner na nag-aabuso ng droga at alkohol ay madalas nakakaranas ng pinsala at maging kamatayan. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang kabanata sa "Karahasan."

Pagpangibabaw sa mga Problema sa Alkohol at iba pang Droga

Kahit mukhang mahirap pangibabawan ang dependence o pagkasugapa sa alkohol at droga, kaya itong gawin. May 2 yugto ito: **paghinto** at pagkatapos, **pagkatuto** ng mga paraan para manatiling malaya sa droga at alkohol.

PAGHINTO

Kung sa tingin mo'y may problema ka sa paglalasing o pagdodroga at gusto mong huminto:

1. Aminin na may problema ka.



Pero nakatatlong baso lang ako... o apat ba 'yon? Hindi ko na matiyak. Tama ka. Baka masyadong malakas na nga akong uminom.

➔ Madalas mas madaling huminto sa tulong at suporta ng iba.



pagsisimula ng isang grupo

2. Magpasyang kumilos **NGAYON**.



Hihinto na ako sa sobrang pag-inom bukas...

Narito na ang "bukas". Manalig na puwede kang magsimulang huminto ngayon.

3. Huminto. O bawasan tapos huminto. Maraming tao ang kayang biglaang huminto sa pag-inom o paggamit ng droga. Kailangan lang nila ng determinasyon na huminto at ng paniniwalang kaya nilang gawin. Kailangan naman ng iba ng alalay mula sa isang grupo o panlunas na programa tulad ng Alcoholics Anonymous (AA) na tumutulong sa mga taong may problema sa pag-inom o pagdodroga. Baka may ibang mga grupo o panlunas na programa sa inyong lugar. Karamihan ng mga babae'y mas panatag sa grupo na puro babae lang. Kung walang grupo sa inyong lugar, subukang magsimula ng sariling grupo kasama yung matagumpay nang nakatulong sa mga tao na huminto sa pag-inom o paggamit ng droga.

4. Kung magsisimula ka muling uminom o gumamit ng droga, huwag sisihin ang sarili. Pero sikapin mong muling huminto agad.

Alcoholics Anonymous (AA)

Para makasapi sa AA, isa lang ang kailangan ng tao: ang pagnanais na tumigil sa pag-inom. Bilang kasapi, regular kang makikipagpulong kasama ang iba na tumigil na sa pag-inom, para maibahagi ang iyong karanasan, kalakasan at pag-asa. Magkakaroon ka rin ng sponsor o tagapagtaguyod—isang taong matagal nang huminto sa pag-inom na makakabigay sa iyo ng indibidwal na suporta at gabay.

Hindi naniningil ng pera ang AA. Hindi ito sumusuporta o kumakalaban sa anumang adhikain, at walang kaugnayan sa anumang grupong pangrelihiyon o pampulitika. Sa halip, sinisikap ng AA na walang makalabang ibang grupo para magampanan nito ang pangunahing layunin: maihatid ang mensahe nito sa manginginginom na patuloy na nagdurusa.

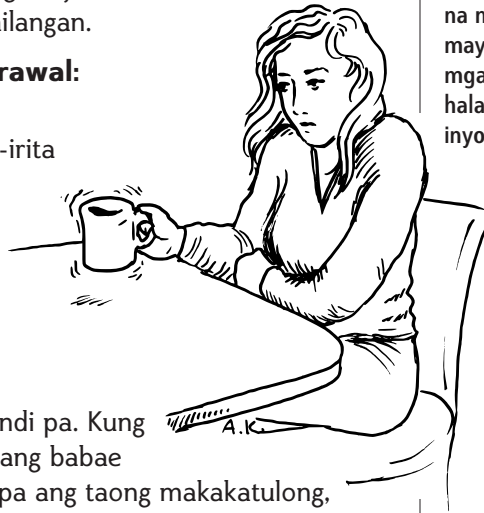
Pisikal na pagkasugapa at withdrawal

Kapag may pisikal na pagkasugapa ang isang tao sa alkohol o droga at huminto sa paggamit nito, dadaan siya sa panahon na tinatawag na withdrawal. Sa panahong ito kailangang masanay ang katawan niya sa pagkawala ng droga.

Pagkasugapa sa alkohol at withdrawal. Matapos huminto sa pag-inom, tatagal nang mga 3 araw para huminto ang karamihan ng palatandaan ng withdrawal. Maraming mga tao ang nakakaraos sa mga araw na ito nang walang problema. Pero dahil may malubhang mga palatandaan ang ilang tao, mahalagang may kasamahan na magbabantay at tutulong kung kinakailangan.

Maagang palatandaan ng withdrawal:

- bahagyang panginginig
- pakiramdam ng nerbiyos at pagka-irita
- pamamawis
- kahirapang kumain at matulog
- pananakit sa buong katawan
- *pagkaduwal, pagsusuka,* pananakit ng sikmura



Maaaring kusang mawala ang mga palatandaang ito, o puwede ring tumindi pa. Kung titindi, kailangang magpatinging agad ang babae sa isang health worker. Kung malayo pa ang taong makakatulong, painumin siya ng 10–20 mg ng diazepam para mapigilan ang kombulsyon. Magbigay ng 10 mg pagkaraan ng isang oras kung hindi bumubuti ang mga palatandaan. Kung nagbibiyaha pa kayo, puwedeng ulitin ang paggamot tuwing 4 o 5 oras.

Emerhensya ang sumusunod na mga palatandaan. Kailangan ng maagap na tulong medikal ang sinumang taong may ganitong palatandaan:

- pagkalito sa pag-iisip
- nakakakita ng kakaibang mga bagay o nakakarinig ng mga boses
- masyadong mabilis na tibok ng puso
- kombulsyon

➔ Ang ilang herbal na tsaa ay nakakatulong sa atay na linisin ang katawan mula sa nakakalasang epekto ng alkohol at droga. Maaaring may tradisyonal na manggagamot na may maimungkahing mga mahusay na halamang gamot sa inyong lugar.



IHATID!

➔ Kapag sugapa sa alkohol ang tao, maaaring magdulot ng kombulsyon ang kawalan ng alkohol sa katawan.

Matapos makahinto sa pag-inom

Sa pinakamaagang makakaya, magsimulang kumain ng mga pagkain (o inumin) na sagana sa *protina*, *bitamina* at *mineral* (tingnan ang p. 166). Tumutulong ang mga pagkaing ito para mapaghilom ng katawan ang sarili: atay, yeast, tinapay mula sa whole wheat at iba pang butil na buo (hindi dumaan sa kiskisan o gilingan), beans at mga gulay na berde't madahon. Kung hindi ka makakain, maaaring makatulong ang mga bitamina. Uminom ng multi-vitamin o B-complex vitamin na may *folic acid*.



personal na kasanayan sa pag-angkop

➔ Kung nagsisikap kang manatiling malaya sa alkohol o droga, iwasan ang mga lugar na matutalak kang gumamit nito. Makipagtulungan sa iba na mag-organisa ng mga pampublikong okasyon na hindi gumagamit ng droga at alkohol.



samahang nagtutulungan

PANANATALING MALAYA SA DROGA AT ALKOHOL

Kapag napangibabawan na ang pisikal na pagkasugapa, mahalagang matuto kung paano manatiling malaya sa droga at alkohol para maiwasan ang paglitaw muli ng problema. Pinakamabuting paraan na magawa ito ang pag-alam ng mas mahusay na mga kasanayan para umangkop sa buhay. Gugugol ito ng panahon at hindi madaling gawin.

Madalas nakakadama ng kawalan ng kapangyarihan at matinding hiya ang babaeng nakapag-abuso ng alkohol o droga. Kailangan matuto siya na kaya niyang gumawa ng mga pagbabago para mapabuti ang buhay. Isang paraan para magsimula ang paggawa ng mga maliit na pagbabago para patunayan sa sarili at iba na kaya niyang umangkop sa mga problema.

Narito ang ilang mga ideya na nakatulong sa mga babaeng magbuo ng kasanayang umangkop:

- Pagbuo ng ugnayang pangsuporta sa hanay ng mga taong malapit sa iyo at paghingi ng tulong kung kinakailangan mo. Mas madaling pag-isipan at simulang lutasin ang problema kung may makakausap ka at makakasama sa pagkilos.
- Sikaping lutasin nang paisa-isa ang mga problema, para hindi magmukhang napakalaki na hindi mo na kayang angkupan.
- Sikaping sabihin sa isang kaibigan o pinagkakatiwalaan ang mga bagay na gumagambala o bumabalisa sa iyo, o nagdadala ng lungkot o galit. Maaaring masimulan mong maunawaan ang dahilan ng pakiramdam mo at ano'ng magagawa para bumuti ito.
- Makiisa sa ibang tao sa isang proyekto para mapaunlad ang inyong komunidad. Papatunayan nito sa sarili mo at sa iba na kaya mong kumilos para sa pagbabago. Baka makita mo rin na matutulungan ka ng ganitong trabaho na gumawa ng mga personal na pagbabago.

- Makipagkita nang regular sa ibang mga tao na nagsisikap din na manatiling malaya sa alkohol o droga.



PROBLEMA SA KALUSUGAN MULA SA PANINIGARILYO

Nagiging sugapa ang mga naninigarilyo sa nikotina, isang droga sa halamang tabako. Kung walang sigarilyo, maaaring makadama sila ng nerbiyos o masamang pakiramdam. Napakahirap tumigil sa paninigarilyo dahil matindi magpasugapa ang nikotina.

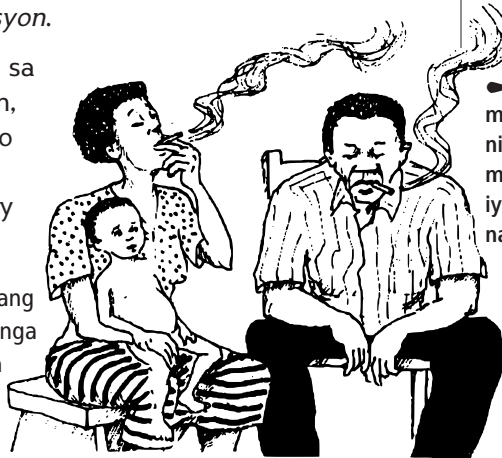
Dahil mas maraming lalaki kaysa babae ang naninigarilyo, tinitingnan ito pangunahin bilang problema sa kalusugan ng kalalalahan. Pero lumalaking sanhi na rin ito ng masamang kalusugan ng kababaihan, at ng mga problema sa kalusugan sa mga mahirap na bansa. Isang dahilan nito ang mas matinding pagsisikap ng mga kompanya ng sigarilyo na makabenta sa mga bansang mahirap habang humihinto sa paninigarilyo ang paparaming tao sa mga mayamang bansa.

Sa lalaki at babae, maaaring magdulot ang paninigarilyo ng:

- seryosong mga sakit sa baga, tulad ng talamak (chronic) na *bronchitis* at *emphysema*.
- matinding ubo't sipon.
- kanser sa baga, bibig, lalamunan at leeg, at *pantog*.
- atake sa puso, *stroke*, *altapresyon*.

Puwedeng makamatay ang ilan sa mga problemang ito. Sa katunayan, 1 sa bawat 4 na taong naninigarilyo ang mamamatay mula sa isang problema sa kalusugan na kaugnay ng paninigarilyo.

Mas maraming impeksyon at iba pang mga problema sa baga at paghinga ang mga batang may magulang na naninigarilyo kumpara doon sa hindi naninigarilyo ang magulang.



► Puwedeng magdulot ang paninigarilyo ng sakit sa mga nakapaligid sa iyo na hindi naman naninigarilyo.

MAS MASAMA PARA SA KABABAIHAN ANG PANINIGARILYO

Dagdag pa sa mga problemang nasabi sa itaas, mas malaki ang panganib ng mga babaeng naninigarilyo na:

- mahirapang mabuntis (*pagkabaog*).
- *makunan* at magsilang ng sanggol na sobrang liit o sobrang aga naipanganak.
- magkaproblema kapag gumagamit ng *kontraseptibong pildoras*.
- mas maagang mag-*menopause*.
- magka-*osteoporosis*—mas marupok na buto na mas madaling mabali sa kalagitnaan at huling bahagi ng buhay.
- magka-kanser sa *cervix* at *matris*.

Dapat sikapin ng babaeng buntis na umiwas sa mga naninigarilyo para hindi mapahamak ng usok ang kanyang dinadala.

Mga Problema mula sa Sigarilyo at Produktong Tabako

Pamumuhay Kasama ang Taong may Problema sa Paglalasing o Pag-aabuso ng Droga

Madalas kailangan ng babaeng mangalaga sa taong may problema sa paglalasing o pagdodroga, tulad ng kapartner niya o lalaking kapamilya. Napakahirap na mamuhay kasama ang taong may ganitong problema, laluna kung ayaw niyang magbago. Matutulungan mo ang sarili at ang iyong pamilya sa pamamagitan nito:

- huwag sisihin ang sarili. Hindi palaging posible na matulungan ang isang taong walang kontrol sa paggamit ng droga o alkohol.
- sikapin na huwag umasa sa opinyon sa iyo ng taong iyon para gumanda ang pakiramdam mo sa sarili.
- sikaping makakita ng *grupong damayan* para sa iyo at sa pamilya mo. Minsan ito lang ang paraan para makaangkop sa problema.



➔ Ang Al Anon ay isang organisasyon na katulad ng AA, na nagbibigay ng suporta at tulong sa mga kapamilya ng mga sugapa sa alkohol.

Natuklasan kong napapatipon ko ang mga tao... Ang ibang tao sa paligid ko ang tumulak sa akin na uma-banse. Hindi ko iniisip na ako'y isang lider, pero hayun ako, natitipon ang mga tao at napapasalita tungkol dito.



Sinasalaysay ni Bonnie, mula sa USA, ang pakikibaka niya sa pag-inom ng kanyang asawa. Ngayo'y nagtatrabaho siya sa Al Anon.

Paano tulungan ang taong may problema sa pag-inom o pagdodroga:

- Tulungan siyang umamin na may problema siya. Maaaring ito lang ang kailangan para bawasan o ihinto niya, maliban kung sugapa na siya.
- Kausapin tungkol sa paghinto kapag hindi siya lasing o naka-droga.
- Sikapin na huwag siyang sisihin.
- Tulungan siyang iwasan ang mga sitwasyon na matutulak siyang uminom o magdroga. Nangangahulugan ito ng paglayo sa mga taong may parehong problema, kahit kaibigan pa niya.
- Tulungan siyang maghanap ng ibang paraan para umangkop sa mga problema sa buhay at magkaroon ng mas magandang kalusugan ng pag-iisip.
- Tulungan siyang gumawa ng plano sa paghinto at sundin ang planong iyon.



relasyong nagtutulungan

Para mapigil nga ang pag-abuso sa droga at alkohol, dapat pansinin ang mga panlipunang puwersa na nagtutulak sa paggamit nito.

Subukang makipagtalakayan sa iba bakit naging mahalagang bahagi sa buhay ng komunidad ang alkohol at droga. Paano ito nagsimula? Ano ang nagtutulak na gumamit ng mas marami? May bagong tulak ba na nagpapahirap sa mga lalaki't babae na ikontrol ang paggamit? Paano mababawasan ang halaga sa komunidad ng droga o alkohol?

Kapag naunawaan na ng grupo ang mga dahilan ng problema, baka gustuhin ninyong pagsikapan na bawasan ang mga panlipunang tulak na uminom o magdroga.

Isang grupo ng mga lalaki't babae sa Chiapas, Mexico ang nag-organisa laban sa alkoholismo bilang bahagi ng kilusan para sa demokrasya at katarungang panlipunan. Nakita nila na minsan pinipilit ng mga manginginom ang kagustuhan nila sa iba, tulad din ng paggamit ng pulis ng puwersa para kontrolin ang komunidad. Binalaan ng grupo ang mga naglalasing na nakakasakit sa iba, at nakialam sa mga kasong inaabuso ang babae ng lasing na asawa. Kapwa positibo at negatibo ang papel ng alkohol sa komunidad. Madalas umiinom ang mga shaman (albularyo) ng rum, isang sagradong simbolo, sa ritwal ng pangagamot. Naghanap ng mga paraan para labanan ang alkoholismo at panatilihin ang diwa ng tradisyon sa pagpapalit ng mga inuming hindi nakakalasing sa mga ritwal na ito.

Pagtulong sa kabataang humindi sa alkohol at droga

Maraming may edad na taong problemado sa droga at alkohol ang nagsimula noong bata pa. Puwedeng mukhang simpleng paraan ang droga't alkohol para magsaya o takasan ang problema, laluna kung ginagamit din ng iba. Madalas nakakadama ang kabataan ng kalituhan at kawalang kapangyarihan sa maraming pagbabago na kailangang angkupan—tulad ng pagtubo ng katawan at bagong mga responsibilidad. Marami ring tulak ng paligid ang umiimpluwensya sa kabataan, laluna mula sa barkada, nakatatandang tao na iniidolo, at mga patalastas.

Isang paraan para mabawasan ang pag-abuso sa droga't alkohol ang pagtulong sa kabataang matuto ng pag-ayaw sa mga tulak na nakakasama. Eto ang ilang ideya na gumana sa maraming mga komunidad:

- Hikayatin ang mga paaralan sa komunidad na turuan ang kabataan sa mga problema ng paggamit ng droga at alkohol.
- Gawing mas mahirap ang pagbenta ng mga droga sa kabataan.
- Mag-organisa para matanggal ang mga patalastas na ginagawang glamoroso at moderno ang sigarilyo at alkohol.
- Maging magandang modelo. Kung malakas kang uminom o magdroga, malamang ganoon din ang gagawin ng iyong mga anak.
- Turuan ang mga anak mo sa mga problemang naidudulot ng droga at alkohol. Puwede nilang impluwensyahan ang mga kaibigan nila.
- Tulungan ang kabataang magsaya na walang droga at alkohol.
- Tulungan ang mga anak na makabuo ng kasanayan at *pagpapahala sa sarili* para makahindi sa mga tulak na uminom at magdroga.

Pagpigil sa Pag-abuso ng Droga at Alkohol

Maghanap ng mga popular na taong puwedeng tumayong modelo at magsalita laban sa droga. Maaaring mas malakas ang dating sa kabataan ng mensahe kapag galing sa isang taong iniidolo nila.

