



# Addiction Recovery Program

## Suporta sa Pagrekober

### ANG KAHALAGAHAN NG PAGHAHANAP NG SUPORTA

Ang suporta mula sa ibang tao ay mahalaga para matulungan tayong makarekober at gumaling. Ang pagkakaroon ng isang taong malalapitan natin sa panahon ng kahinaan ay kadalasang napakahalaga. Ang pagkakaila at kusang paglayo ay mga palatandaan ng pagkakaroon ng mapaminsalang pag-uugali at adiksiyon. Madaling bumalik sa mga pag-uugaling ito kapag walang suporta at pananaw ng iba. Mahalagang makakuha tayo ng suporta sa lalong madaling panahon sa ating pagrekober.

Ang pakikipag-ugnayan sa iba ay hindi lamang nagbibigay ng lakas-ng-loob na maaaring kailanganin natin, kundi nakakatulong din sa atin na maalaala na tayo ay karapat-dapat mahal in bilang anak ng Diyos. Kapag humihingi tayo ng suporta mula sa ibang tao, tayo ay pinagpapala, at ang mga sumusuporta sa atin ay pinagpapala rin. Sa paggawa natin ng 12 hakbang at paghingi ng suporta mula sa iba, makakatulong sa atin ang sumusunod na mga mapagkukunan ng suporta:

- Ang Ama sa Langit, si Jesucristo, at ang Espiritu Santo.** Ang Ama sa Langit, si Jesucristo, at ang Espiritu Santo ang pinakamalaking mapagkukunan natin ng suporta. Ang pagbabago ay posible dahil kay Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala. Sa Aklat ni Mormon, ibinahagi ng propetang si Alma na “dadalhin [ni Cristo] ang kanilang mga kahinaan, upang ang kanyang sisidlan ay mapuspos ng awa, ayon sa laman, upang malaman niya nang ayon sa laman kung paano tutulungan ang kanyang mga tao” (Alma 7:12). Madarama natin na tayo ay tinutulungan at pinangangalagaan kapag mapagpakumbaba tayong lumalapit sa ating Ama sa Langit at sa Kanyang Anak na si Jesucristo. Mahalagang hindi kalimutan ang tulong ng Tagapagligtas sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala. Itinuro Niya sa atin, “Ako ang daan, at ang katotohanan, at ang buhay” (Juan 14:6). Ang Espiritu Santo ay makapagbibigay sa atin ng kapanatagan, kapayapaan, at espirituwal na lakas upang patuloy na sumulong.
- Mga miyembro ng pamilya.** Ang mga miyembro ng pamilya ay maaaring pagmulan ng suporta sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagmamahal at pagtanggap. Maaari nilang madagdagan ang kanilang kakayahang magbigay ng suporta sa pamamagitan ng pagsasabuhay ng mga alituntunin ng ebanghelyo na itinuturo sa *Gabay sa Pagsuporta para sa Asawa at Pamilya*. Bagama’t hindi lahat ng miyembro ng pamilya ay nasa posisyon para makapagpanatag ng loob, ang makagagawa nito ang kadalasang nakapagbibigay ng pinakamainam na suporta.
- Mga Kaibigan.** Mamahalin at susuportahan tayo ng ating mga kaibigan kapag sinabi natin sa kanila ang tungkol sa mga hirap na pinagdaraan natin, ipagtapat man natin sa kanila o hindi ang mga detalye. Kapag ang mga kaibigan ay may lakas-ng-loob na sabihin sa atin ang mga pag-uugali na kailangan nating itigil, o kapag hinikayat nila tayong humingi ng tulong, makasusulong tayo tungo sa pagrekober. Kapag nakaranas tayo ng pagmamahal at suporta mula sa mga kaibigan, maipapaalala nito sa atin ang ating halaga.

---

*Ang pakikipag-ugnayan sa iba ay hindi lamang nagbibigay ng lakas-ng-loob na maaaring kailanganin natin, kundi nakakatulong din sa atin na maalaala na tayo ay karapat-dapat mahal in bilang anak ng Diyos.*

4. **Mga lider ng Simbahan.** Ang mga lider ng Simbahan ay makapagbibigay ng kinakailangang suporta sa proseso ng pagbabago. Ang mga lider na ito ay makatutulong sa atin na madama ang pagmamahal ng Tagapagligtas at sila ay mayroong mahalagang papel sa pagtulong sa atin na magsisi at maging malinis sa espirituwal mula sa mapaminsalang pag-uugali at adiksiyon.
5. **Mga Sponsor.** Ang sponsor ay isang taong gumaling na sa pamamagitan ng paggawa sa 12 hakbang. Dahil sa kanyang karanasan, alam niya kung paano tayo tutulongang gamitin at ipamuhay ang mga hakbang. Karaniwang nakikilala niya ang pagsisinungaling at nauunawaan ang iba pang mga paghihirap kahit hindi natin nababatid ang mga ito. Nariyan ang isang sponsor para tulungan tayong “ilagay sa tamang perspektibo ang buhay [natin] at [mai]wasang palakihin o paliitin ang pananagutan [natin].” (*Gabay sa Pagrekober at Paggaling Mula sa Adiksiyon*, 30).
6. **Mga recovery meeting.** Ang mga support meeting ay isang ligtas na lugar kung saan makatatagpo tayo ng pagtanggap, pagmamahal, at suporta. Sa mga miting na ito, ibinabahagi natin ang ating karanasan gayundin ang ating pananampalataya at pag-asa na makarekober sa pamamagitan ng Tagapagligtas na si Jesucristo at pagsasabuhay ng 12 hakbang sa ating buhay. Ang pagbabahagi ng ating mga karanasan ay maaaring makatulong sa atin na gawin ang mga kinakailangang pagbabago at makahanap ng pag-asa na posible ang pagrekober at paggaling.
7. **Mga propesyonal sa larangan ng mental health at medisina.** Ang mga propesyonal ay kadalasang nagbibigay ng kaalaman at natatanging mga kasanayan na kailangan upang makabangon at gumaling mula sa mapaminsalang pag-uugali at adiksiyon. Kung nahihirapan pa rin tayo sa mapaminsalang pag-uugali at adiksiyon kahit na nakikibahagi tayo sa Addiction Recovery Program, dapat nating isaalang-alang ang paghingi ng propesyonal na tulong mula sa isang propesyonal sa larangan ng mental health o medisina. Kapag naghahanap ng propesyonal na tulong, dapat piliin ng mga miyembro ng Simbahan ang isang taong sumusuporta sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

## Pagpili ng mga Taong Susuporta sa Iyo

Sa Addiction Recovery Program ng Simbahan, hindi ka binibigyan ng sponsor o support system. Ang pagpapasiya kung kailan at kung kanino hihingi ng tulong ay isang personal na desisyon. Mapanalanging isaalang-alang ang mga tao sa paligid mo na pinaka-komportable kang hingan ng tulong, o makapagbibigay ng pinakamalaking tulong sa iyo. Karaniwang kapag mas maraming tao ang sumusuporta sa iyo, mas malaki ang posibilidad na ikaw ay makarekober. Kapag natukoy mo na kung sino ang nais mong maging bahagi ng iyong support system, maaari kang makadama ng pagkahiya at takot sa paghingi mo ng tulong sa kanila. Gayunman, kapag ginawa mo ito, magugulat ka sa pagmamahal at pagtanggap na iyong madarama. Kapag mas nakikipag-ugnayan ka sa iba, mas marami kang pagkakataon na makatanggap ng pagmamahal.

Kapag pumipili ng mga taong susuporta sa iyo, tandaan na sila ay dapat na talagang mapagkakatiwalaan. Ang ilan sa mga taong pinakapektibong makapagbibigay ng suporta sa iyo ay ang mga may kasalukuyang kaugnayan sa iyo (mga magulang, asawa, kapamilya, lider ng Simbahan), nais na magtagumpay ka, lubos na aktibo sa Simbahan, at nauunawaan o mayroong hangarin na maunawaan ang partikular na katangian ng hamong kinakaharap mo. Ang isang taong nalampasan ang sarili niyang mga hamon ay kadalasang mas may kakayahang maunawaan ang mga hamong pinagdararaan ng iba. Ang mga may katulad ding mga hamon ay kadalasang may mas malaking kakayahang makiramay sa iyong paghihirap.

Sa pagsisimula mo sa proseso ng pagbabago, maaaring maging mahina at marupok ka sa pisikal, emosyonal, at espirituwal na aspeto. Mag-ingat upang hindi magkaroon ng hindi angkop na relasyon sa taong sumusuporta sa iyo.

