**Appendix D**

Summary of the Coding Processes of Substance Use Recovery grounded from the Recovering Filipino with Substance Use Disorder

|  |  |
| --- | --- |
| **RAW DATA** | **CODING PROCESS** |
| **What made you decide to recover from substance use?** | **Initial Coding** | **Focused Coding** | **Theoretical****Coding** |
| Sa umpisa, wala akong maisip kase noong time na nasa drugs ako, drugging ako, hindi ko maisip na magbago.Talagang inabot muna ako na kailangan akong ipahuli ng sarili kong magulang, kapatid. Tapos nung time na na- detox na ako, at sabay nasa loob na ako ng rehabilitation, dun ako nag-umpisa o nakapagsimulang mag-isip.Doon ako nagkaroon ng drive tsaka realization na “teka, 43 years old na ako, anong nangyare sa buhay ko, ano ng ginawa sa akin ng droga, so from there ayun yung naging motivation ko na magbago. | No awareness of the drug problemDenialCoercion into treatmentUpon drug, cessation comes a realizationRealization that life has been wasted | **Categories Identified** Denial of the problemConfinement in a rehabilitationRecognition/AwarenessAcceptance of the problem | The phases of substance use recovery comprise the following in order:Exhaustion, Recognition, Acceptance, Involvement, and Maintenance |
| Nakapagbigay po sa akin ng desisyon is ang turning point ko sa buhay is nung ako ay napagod.Nung napagod po ako at na-admit ko sa sarili ko na hindi ko pala kayang tulungan ang sarili ko.For so many years po, for so many years, I thought the solution to my problem is self-sufficiency. Ang nangyari sa akin, I started to surrender to the program.Hindi ko po magawa ito ng totally pero natutunan ko pong magkaroon ng dunong to do it one day at a time. So hanggang ngayon po, yun po ang akng ginagawa. I don’t have a perfect life. I dont have a perfect program. But alam ko po each and every day of learning is a day not wasted. Para sa akin po. | Turning point in life is feeling tiredAdmission to self and acceptance that one cannot help himself | ExhaustionExhaustionAwareness of the problemAcceptanceSubmission/ Involvement to a programConfinement in a rehabilitationAcceptance of the problem |  |
| I made a decision. I made a decision pero before kong magpunta sa decision, ako po ay maraming in-admit sa sarili ko. Isa po sa in-admit ko sa sarili ko, na pag pinagusapan po ang droga, hindi ko pala sya kaya. So I cannot really win kung pinag-usapan po natin ang drugs po.Hindi ko po ito masimulan nung ako’y nasa labas. Nasimulan ko po ito nung ako’y nasa loob ng center.So natuto po akong sumunod sa mga bagay bagay. Ako po ay natutong magpasakop. So sinimulan ko po na isapuso at tanggapin yung buhay alinsunod sa terminong ibinibigay po sa akin nito. | Recovery inititated by surrendering to a programOne day at a time processA day of learning is a day not wastedMaking a decision to recoverAdmission to self that he cannot win against drugsRecovery started upon confinement in a facilityThere is a need to be put inside a facilityInvolvement in the treatment program | AwarenessAcceptance or admissionConfinement in a rehabilitationSubmission to a program |  |
| Ma’am, nasira yung pamliya ko.Iniwan ako ng asawa ko, yun magkahiwalay kame pati ng anak ko. Laging alcohol, halos araw araw akong nag-iinom.Sabay yun alcohol pati marijuana.Pero nung natikman ko po ang shabu, parang nabalewala po ang alcohol at marijuana.Halos araw-araw nadin po ako na puro shabu na yun.Yun po Ma’am, nawalan ng tiwala ang pamilya ko sa akin. Halos lahat ng pangit nangyari sa buhay ko, nangyari na. Kaya naisip ko na magbago kase wala ng natira sa akin. | Separation of familyImportance of family relationship | Negative consequences of substance use (dysfunctional relationships, substance dependence, rock bottom)ExhaustionRock bottomAwareness |  |
| Nagrock bottom po kase ako e, so naubos lahat ng gamit namin.Wala na po akong option. Umabot sa point na nangungutang, nagsasanla, nagnanakaw, walang tigil na kasinungalingan, patong patong, tahi tahi yun kase para makadiskarte ng pera pangbisyo ulit.Nakakapagod. Sobra. | Negative effects of substance use.Reports being tired and experiences extreme sadness | Rock bottomExhaustion |  |
| Magulo, magulo, masaklap, sadsad, parang ganun.Walang patutunguhan.Tapos galit lahat saken that time kase syempre andaming ginagawa nagagawa na nagawa ko na which is hindi ko naman nagagawa noon nung hindi pa ako nagdadrugs, so lahat sila nagalit saken. Nagsanla na ako ng property tapos inaway ko na ng husto yung father ko, hinabol ko na ng taga, saksak.Ayun na yung pinakaano saken, wala ng kabuluhan ang buhay noon.Walang katapusan na recovery. Parang ganun na, habang buhay na pagbabago. | Chaotic, unfortunate, rock bottomNo directionHatred from familyNegative behaviorsViolencePurposelessLifelong process | Rock Bottom Hitting rock bottom as a result of severe substance useExhaustion |  |
| Yung buhay ko nun ay napakagulo. Nung una ay nasira ang buhay ko talaga, pangalawa ay nawasak yung pamilya ko dahil sa droga, sa barkada, magulo. Magulong magulo yung buhay ko. Wala na ako sa wastong pag-iisip. Nasisigawan ko yung asawa ko, mga anak ko, nahiwalay ako sa kanila ng mahaba ding panahon. Puro negatibo ang nangyayari sa akin.Hindi naman madali tanggapin sa una eh, kaso nakakasawa nadin mabuhay, kung paulit ulit nalang mas mabuti na mamatay nalang diba?Mabuti nalang tinulungan ako ng pamilya ko. Ipinarehab nila ako. Wala na hindi ako makatigil. | DisorganizedDestructiverelationshipsImpaired cognitions and judgmentContinuous cycleSuicidal thoughtsConfinement in a program | Hitting rock bottom as a result of severe substance useExhaustionConfinement in a facility |  |
| As a person, nasira. Nawalan ako ng para bang pag-asa na harapin yung mga problema, tapos ano hindi naging madali yung buhay ko every day, kase magulo isip, palaging wala sa tamang kaisipan.So para sa akin, talagang ano e, ung feeling na para bang “hell”. Yun yun, yun ang term ko simula nung ako ay napahook dyan sa drugs talaga, hindi naging maayos, buhay ko, buhay ng mga taong nagmamahal sa akin, buhay ng family ko. Yun, talagang it’s a hell.At ayoko na ng ganung buhay, nagsawa na ako. Nakakapagod nadin. | HopelessnessImpaired insightsHellChaotic lifeDestructive lifeExhaustion about life on drugs | Hitting rock bottom as a result of severe substance useExhaustion |  |
| Yung dumating sa punto ng buhay ko na inaaway ko na yung mga taong nagmamahal sa akin. Yung mga taong nagmamalasakit sa akin, binabalewala ko na. Sa pinansyal naman sa pera, nakakapagnakaw na ako ng mga pera namin. Sinasaktan ko minsan ang sarili ko kapag hindi ako napagbibigyan ng asawa ko na bigyan ako ng pera. Basta lahat ng hindi maganda, nagagawa ko. Wala naman kasi akong pakialam dahil nakabisyo nga. Kapag wala ng tama ng shabu, maiisip mo naman ang mga ginawa mong katarantaduhan, kung gaano kasama akong tao, kaso eto na naman ang katawan ko naghahanap na naman ng bato.Paulit ulit nalang na takbo ng buhay, gagamit, papahinga, gamit pahinga. Nakakasawa, nakakapagod.Yung katawan mo gusto ng magpahinga pero yung isip, naghahanap ng matitira, nakakapagod.Humingi na ako ng tulong, hindi ko na kaya. | AggressionNegative behaviors as influenced by drug use.Physical abuseNegative withdrawal effectsFed upExhaustedPhysically tiredAsked to get helpDrug use was uncontrollable | Hitting rock bottom as a result of severe substance useExhaustionExhaustionAcceptanceConfinement |  |
| Siguro unang – una, kaya ako nagdecide magbago, unang una nagkakaedad na, and then lumalaki na yung mga anak ko, nakakahiya na. Ayokong umabot sa point na pagdating ng araw yung anak ko ganun din, paano ko sila pipigilan, paano ko sila pangangaralan kung ako mismo na magulang nila nandun pa din e. Kaya ako nagdecide na tigilan na yung masamang gawain at baguhin na yung mga sistemang mali. Siguro yung naging problema lang noon, kung bakit hindi ako agad nakapagdecide sa sarili ko na tama na, baguhin ko na is yung surroundings ko, enviroment. Tsaka yun group of people na sinasamahan ko. Yung mga taong nasa impluwensya rin ng drugs, syempre pag nandun ka sa sistema ng mga ganung tao, hindi ka makakaiwas e. so sa akin so yung environmental. | Realization about life and childrenEnvironment; group of friends hindered total recovery in the past | Awareness |  |
| Hindi ako voluntary pumasok sa rehab, may court order ako. So yung decision na mag-give in towards recovery hindi yan nangyare ng biglaan, in fact tumakas pa ako.Hindi ko pa maisip during that time kung bakit ako ipinasok, kaya ko pa naman ang sarili ko, I was working. Even inside the facility, I was in denial of my drug problem.Until I saw people who are far worse than me, grabe ang mga nagawa nila, hindi naman ako ganun, I realized hindi ko gugustuhin na mangyari sa akin yun.Sa loob ako nagkaroon ng pagtanggap na, wala ng choice, kundi ayusin ‘to. Then part of the program is magkaroon ng dialogue with family members, nakita ko ang anak ko. I realized na, ang laki ng part ng buhay niya ang namissed out ko dahil sa bisyo. Kailangan ng magbago. | Involuntary confinementDenialReflectionAcceptance regarding the situation | Coerced to enter a programDenialDenial (undergoing a program)RealizationAwarenessAcceptance |  |
| Medyo roller coaster ang buhay ko noon, may time na masarap, enjoy, kapag nakatira, pero mas madalas may time na nasa rock bottom, sobrang malungkot, disappointed, hopeless, halo-halo na.Dahil marami akong mga mahal sa buhay na naapektuhan ng aking paggamit. Yung nawalan ako ng trabaho kase I used to work in a bank, hindi naman because they found out that I am an addict, it was because of absences and tardiness, sunod sunod na. I was forced to resign, then after that I was brought to treatment. Disappointed ang mother ko. Na-disappoint ko sila.I was brought into treatment, so yung first step ng recovery is pwersahan. I was being coerced into treatment.So ayun, I have no choice, kailangan kong sumunod sa kanila e, sa mga norms. Hindi naman porket nasa loob kana ay magrerecover kana. Hindi ko tinatanggap ang programa noon.Nung tumagal na ako sa loob, walang pamilya, walang nag-aasikaso, walang anak na maglalambing sayo, samahan pa na walang bato, hindi makakatira, so lahat ng emosyon na pedeng maramdaman, damang dama mo sa loob. Sobrang lungkot, pakiramdam ko mag-isa ako. Nagseek na ako ng help, kinausap ko na yung counselor ko. Nagbreak down ako, hindi na ako nagmatigas, kailangan ko ang pamilya ko, ayaw ko na ng ganitong buhay. Kinailangan ko pang makaramdam ng ganun kasakit bago ako natauhan. Pero tingnan mo naman hanggang ngayon, nagrerecover ako. | Roller coaster ride kind of life in addictionWorking while using drugsForced to enter a programAfter exposure to the program, got involved eventuallyRecognized the importance of familySadnessFeeling aloneIsolationExperiences extreme sadnessAcceptance of the situation | (Negative consequences = hitting rock bottom)Coerced to treatmentDenialAwarenessAcceptance |  |
| Hindi straight ang naging recovery ko. 1998, yun talaga ang addiction ko, I was student. I stopped 1999, because nagkabulong ako, I had this feeling na sinusundan ako, yun na hindi na ako nakapasok. But I was able to recover, I stopped on my own 2 years after, I went back again to ecstacy. That lasted for a period of about a year.Finally, narehab ako. So I went through my program rehab, there were decisions for me to really fix myself. But I never really decided to change my lifestyle.When I went to my recovery after that, may mga dulas pa ako. May mga slips in a sense na talagang isang beses lang ako gumamit. It happened to me three times. When I graduated from the program 2002, 2003-2004 may paisa isa akong gamit. So what happened to me was, I became vigilant about my recovery. So when I really learned na umiwas, I was able to get back my life, go back to corporate work, you become productive. Pero at the back of my mind, I always have this thought na ang sarap sigurong magmarijuana pa, things like that, talagang may reservations ako.2010, after 8 years of straight recovery na walang gamit, walang slip. There is this one time, my brother goes into my room, tapos nakipwesto kase drug user din yung kapatid ko. Ako naman gamit uli. Nung gumamit kame, para ng hell on earth kase tuloy tuloy na kase pumunta kaming casino, sinanla niya ang kotse niya, marami na syang sinasanlang bagay.Ako naman, bumalik saken lahat nung nangyari saken. Sabi ko grabe pala ito, ito pala yung feeling na magrelapse.So I called my brother, pinaadmit namin sya sa ibang program. And that’s when I realized and I haven’t decided yet. For such a longest time, natuto lang akong umiwas, but I never really decided that I would stop.But when that happened to me, ayan na, I decided na I don’t want this life anymore. | Drug use is a relapsing disease.Short term recovery.Confinement in a program, involvement in treatment.Slips during recoveryThoughts about using drugs are present during recoveryRelapse happens when confronted with triggerRealization about lifeAcknowledging the real essence of recovery | Confinement in a rehab facilityRelapsed to substance useRealization/ awarenessReadmission to a programAcceptance |  |
| First thing in the morning, paggising, pagdilat ng mata mo, meron agad question mark sa isip ko na, saan kaya ako kukuha ng pera for today, just for today. So doon na nagisisimula ang araw mo na pag-iisip kung saan ako maghahanap ng pera kase mahal ang drugs. I almost lost my family and pati mga kamag-anak ko relatives ko and even my closest friend, hiwa-hiwalay na kame because of drugs. Mahirap, mahirap mahirap, sobrang hirap. Pakiramdam ko nag-iisa nalang ako sa mundo, wala ng interasadong kumausap saken, even in our barangay, paglabas ko ng gate, mararamdaman mo naman sila e, pag lalapitan mo tatalikuran ka, aalis. Masakit pero temporary lang yung sakit na nararamdaman mo that time kase kapag nakagamit na ko, pakialam ko sa inyo.Kaya lang dumating na sa punto na hindi nalang ako ang naapektuhan ng paggamit ko, pati asawa ko. Meron syang pangalan na iniingatan kaya sabi ko, kapag hindi ko tinigilan ko, kawawa naman ang misis ko, madadamay ang tingin sa kanya.Kaya tinigilan ko, nagparehab na agad ako. | Life in substance use disorder, preoccupation about substance use.Separation from family membersDetachment from social functions and responsibilitiesSevere drug use had greatly affected his family’s safetyAccepted the need for treatment | Hitting rock bottom as a result of severe substance useAwarenessConfinement/Submission/ Involvement to a program |  |
| Sa totoo lang, masarap magshabu. Wala akong balak itigil.Kaso unti unti, nawawala ang mga mahal ko sa buhay. Iniwan ako ng parents ko, nagalit mga kapatid ko sa akin, wala akong matinong karelasyon, lahat ng tao umaalis. Sa una, ayos lang kase tumitira ako ng shabu, merong barkada na kumukopkop. Pero nung huli na, para na akong taong grasa, nanghihingi na ako kung kani-kanino, dumating sa punto na meron nadin akong mga bulong bulong. Wala na nga akong pamilya, masisiraan pa ako ng ulo, grabe na yun.Dun na ako nakaramdam ng takot, teka. Hindi naman ito ang ginusto kong buhay, matalino akong tao, hindi pwedeng maging sira-tuktok ko.Then I went back home, lakad ako, walang tsinelas, walang wala ako, sarili ko nalang ang meron ako. Iyak ako ng iyak sa labas ng gate namin. Humingi na ako ng tulong, ayoko na.Mapalad ako at nasa maayos akong lugar ngayon, nagrerecover. Pero kung hindi ako humingi ng tulong, at kung hindi ako pinasok sa rehab, ewan siguro nasa mental na ako ngayon. | PleasurableLost of significant relationshipAnger from othersLoss everything including family.Tendency to become psychotic.RealizationAwareness of this current situationAccept the need for treatmentAsk helpConfinementInvolvement in a program | DenialRock BottomAwarenessAcceptanceSubmission/ Admission to a program |  |
| Nagstart ako 16 years old, tinira ko na agad ang shabu, mga pinsan ko yun ang gamit. Mag-isa sa bahay, both parents ko palaging wala, busy sa trabaho, mga kapatid ko, may mga trabaho na. Malungkot sa bahay mag-isa, kaya ako lumalabas. Dun nagstart ang bisyo.Hindi ko na matandaan pero 33 years old lang ako nagsimula magrecover. Kalahati ng buhay ko, nagshashabu ako. Normal ko na yun, hindi ko alam kung maniniwala ka, pero nag-attempt na ako magsuicide. Dala nadin ng sobrang lungkot, pagod sa buhay, o baka tama lang ng shabu hindi ko alam. Basta ako noon ay wala ng pag-asa.Matatawa ka, kase parang ang baduy ng kwento, pero sinabi ko noon, na kapag nabuhay ako titigil na ako sa bisyo. Tumalon ako sa condo ko, 3rd floor lang naman yun, pero mataas padin kahit paano. 2 weeks daw ako sa ICU, madaming buto ang sinemento, pero eto ako buhay, nung nakakalakad na ulit ako, nagpunta agad ako sa pwestuhan, gamit ulit. Tarantado eh, ano?Hindi pa nadala. Sumama loob ni mommy ko, inatake tapos na stroke, unfortunately she died. Para akong sinampal. Si mommy pa ang nawala, hindi nalang ako. Napakawalang kwentang tao diba, sinabi ko na sa kuya ko, iparehab na ako. Hindi ko na kayang itigil ang bisyo, baka magpakamatay pa ako ulit. Kaya eto, hanggang ngayon nandito padin ako, kahit matagal na akong tapos sa programa ko, dito na ako nagtrabaho. | IsolationFeeling sadAttempted suicide Feeling isolatedHopelessnessNegative events happened to family member.Realization took place after losing a loved one.Maintaining recovery | DenialRock BottomRealization/ AwarenessConfinement/ Submission in a program |  |
| Nagbago ako, paano nga ba? Iniwan ako ng asawa ko kaya ako tumigil sa pagbibisyo. (hahaha)Ang babaw ano? Siguro dahil mahal na mahal ko lang sila ng mga bata.Ganun talaga sa bisyo, tatalikod ka sa lahat. Nung pinili ko ang shabu, tinalikuran ko ang pamilya ko, yun ang totoo. Pero hindi naman ako kuntento sa tama ng shabu, narealize ko naghahanap lang ako ng saya, mali nga lang ang lugar, sa maling bagay kasama ang mga maling tao.Nagmakaawa ako na bumalik sila. Alam kong sila ang kailangan ko hindi ang droga. Hindi ko mapapatunayan yun, kaya ako nagparehab. Sa awa ng Diyos, nung unang beses akong dinalaw ng asawa ko at anak ko, iyak ako ng iyak. Hindi sa lungkot, pero sa saya. Kulang nalang lumuhod ako habang naglalakad ako palapit sa kanila. Sinumpa ko noong araw na yun, na tama na. Sapat na ang pamilya ko. | SeparationAcknowledge his true needs are not found in drugsAwarenessRealization on the importance of family over drugsMaintaining recovery because of family | Negative experienceAwarenessConfinement/ submission in a program |  |
| Ang dami ko ng pinagdaanang rehabilitation, inabutan ko pa ang NBI, pisikalan pa noon. Pero hindi tumalab sa akin yang mga pananakit at sigawan na yan. Hard core kung hard core, isa na ako dun, tumakas pa nga ako ilang ulit kahit nasa loob na ako. Hindi ko kasi tanggap ang mga pagpasok sakin sa rehab ng magulang ko. Hindi naman ako lulong, yun ang pananaw ko dati.Nagbebenta pa ako, laking kita ko noon. Pero trenta na ako, wala pa akong nararating sa buhay. Dumating sa punto na ayoko ng tumira, magtitinda nalang ako. Nakaya ko yun, nagbabalot ako ng shabu, nasa harapan ko ang droga pero hindi ko ginagamit. Tumagal ng isang taon na hindi ako gumamit, nagtinda lang ako.Nagsawa nadin siguro ako.Tapos nakilala ko si \*\*\*\*\*\*, dun nagkadireksyon ang buhay ko, kumbaga nagkaroon ng dahilan para magbago. Sa malas ko naman, nahuli ako ng pulis, nagbayad ako, tutal madami akong kita noon kaya sa rehab nalang ako dinala. Alam ko ng mga panahon na yun, na ayoko na, hindi na ako magshashabu, na titigil na ako. Kinailangan ko padin magrehab para mapatunayan kay \*\*\*\*\*\* na seryoso ako sa pagbabago. Wala akong pinagdadasal gabi-gabi na bigyan ako ng pagkakataon, na gusto kong magbago, iniiyakan ko gabi- gabi yun. Sa awa ng Diyos, napagbigyan naman. Nagpakasal kami agad ni \*\*\*\*paglabas ko. | Substance use is a relapsing diseaseIntervention involving physical punishments are not helpfulDenialDrug dealing aside from drug useGot tired of using drugsFound purpose in social relationshipMaintaing recovery due to social relationship | Confined in a facilityDenialRealization/ AwarenessExhaustionAcceptanceMaintenance |  |
| Nag-start ako sa recovery after 3 attempts of rehabilitation. Nagrerelapse ako paglabas kase wala naman akong plano talaga na magrecover. Wala, nasa denial pa nuon.Anyway, hindi naman ako sobrang lulong pa noong last time na ipaadmit ako. But it was my mother’s wish na maparehab na ako kase natatakot na sya sa akin. During that time, ayoko magrehab, hindi maganda ang health condition ni mama, paano naman ako makakapagrehab ng maayos diba? But then, they got me a court order, so I was admitted.Dun sa loob ng facility, naramdaman ko ang lungkot. I was so helpless, gusto kong makibalita sa kondisyon ni mama pero bawal. Gusto kong Makita si mama, bawal. Gusto kong makausap si mama, bawal. I was so depressed, sobrang nagi-guilty ako sa sarili ko, iyak ako ng iyak bawat gabi. Pilit kong pinaglalaban ang bawat araw at gusto ko na humingi ng sorry sa lahat, sa mga kapatid ko, wala na I was so hopeless baka hindi ko na Makita si mama, baka mawala sya na nandito ako sa loob, nakakabaliw mag-isip. Sobrang hirap ng pinagdaanan ko, kaso wala akong magawa, until I surrendered to God.Wala na, wala kong ibang makakapitan kundi sya. Tinanggap ko nalang na wala akong control, I started to accept the things I cannot change. After 2 months, binisita nila ako, iyak ako ng iyak, humingi na ako ng sorry sa lahat. Dun na nagsink in ang recovery sa akin, hindi ko naman naramdaman ito dati. But dumating sa puntong, ito na yun, wala ng ibang oras para magrecover. | SUD is a relapsing diseaseDenial of problemThoughts about family’s health conditionAdmitted/ confined involuntarilySadnessHopelessnessLonging for familyGuiltSurrendered to Higher PowerAcceptance on the situationInvolvement in the treatment program | DenialCoerced into treatmentConfinementRock bottomSurrendered to God.Submission into something greater |  |
| Nagsimula akong magrecover nung nandito na ako sa loob. Actually nung first few days, I was so in denial pa nga.Sabi ko good provider ako, walang magpapakain sa mga anak ko. Hindi ko nakikitang may problema ako sa droga. Ganun naman talaga sa umpisa.Palagi ko lang iniisip ang mga anak ko, sabi ko kapag inayos ko ang program ko, makakauwi ako agad, kaya nagpasakop nalang ako sa programa, wala naman akong choice kase nasa loob na ako. Siguro yung realization lang ng importance ng mga nawala saken, napawalay sa anak, yung pag-iisip sino nga ba magpoprovide sa pamilya ko sa style ng buhay ko na ito, hindi narin ako pabata, kaya yun. Siguro kaya ako nagstart magrecover. | Started recovery upon confinement Denial of problemMotivated by family membersSubmission to a program and got involved in treatment.Recognition of the importance of family. | Admission/ Confined in a facilityDenialRealization/ AwarenessAcceptance |  |
| **What is keeping you in recovery from substance use?** |  |  |  |
| Ay yung ano po Maam, yung feeling na, wala kang stress sa buhay ganun. Kase nung nasa drugging time po, hindi ka makapag-isip ng maayos, dati may trabaho ako, nawala ang trabaho ko. Yung parang, naiisip ko na, masaya yung sarili ko Ma’am. Masaya na maraming nakilalang mga kaibigan na katulad ko din. Kase nung time na nagdadrugging, halos wala akong kilala, mag-isa lang ako. Kilala ko lang yung kinukuhanan ko. Napupuntahan ko yung gusto kong puntahan. Kinakausap na ako ng anak ko, kase dati hindi.Nung nagstart na kausapin ako ng anak ko, kamustahin ako, yung unti unting nagtitiwala yung anak ko sa akin. Nakikita ko sya, pinapasyal ko sya. | Regaining trust of familyRelieved from stressFeeling happy about oneselfMeeting new friends in recoveryFreedomConstant communication with family | Based from the codes depicted during the initial coding, the following codes are grouped into different categories:**POSITIVE FEELINGS**Feeling happy about oneselfRelieved from stressRegaining trust of family and communityFeeling trusted and respectedEnjoying sobrietyRespect from the community**AUTONOMY**FreedomLearning more about the diseaseBeing productiveAutonomyDoing things on their ownNormalcyOpportunity (School, Work)**RESTITUTION**Helping othersBeing of serviceWorking in a rehab facilityEmpathy to those who became victims of drug useBeing active in the addiction fieldHelping others**SUPPORT SYSTEM**Constant communication with familyBetter relationship with others (family, friends, etc)Support from familySupport systemFamily supportAttending meetings, support groupsSpiritual relationship, faithTrying to be connected in a programKeeping positive friendsSupport from familyOpen communication**MATURITY**DeterminationAwareness of the diseasePrioritizing recovery above all thingsEncouragementBeing vigilant in recoveryEnjoying sobrietyBeing serious about recoveryHaving purpose in lifeMature decision makingPurpose | The process of maintaining substance use recovery requires five components such as autonomy, maturity, support system, restitution, and positive feelings. |
| I was given the trust and chance na lumabas ng kusa at kusa din akong babalik, that is also a turning point for me finally pinagkakatiwalaan na ulit ako, dahil nagsisimula palang ako ayoko masira yang tiwala na yan. Lumalabas na ako, I get to go home, nakikita ko ang rewards of sobriety. I get to save, I get to learn more about the disease sa mga seminars. Nakikita ko yung relationship ko with people around me are getting better. Those are certain turning points, major points. | Trust; feeling trustedFreedomBetter relationshipwith othersLearning more about the disease |
| After I graduated from the program, isang banda na pinag-isip isip ko na I have to be productive. Siguro during that time, nag-job hunting, eh wala naman, napag-isip isip ko na why not i-pursue yung being a Program Staff, somehow I live the experience, I can give somehow motivational coaching and I am willing to learn, alam ko rin naman ang pasikot-sikot sa program. By helping others, I help myself as well. | Being productiveInitiated to help others while helping himself |
| Yung feeling na normal na uli ako, yung nagagawa ko na uli yung mga simpleng bagay na gusto kong gawin. Yung makakalabas ako ng bahay, yung makakabili ako sa labas, dati asin hindi ako makalabas ng bahay. Paranoid ako, ngayon nagagawa ko na yung normal na gawain ng isang tao, nakakalabas na ako, ngayon nakakapag-aral pa ako. Nakakapagtrabaho na ako, nagiging productive na ako, so iniisip ko yun sa mga araw - araw na bagay na ginagawa ko. Naiicompare ko yung sa dati, yun ang nagmomotivate saken na imaintain ko yung recovery ko ngayon. | NormalcyDoing things on his ownFreedom, autonomyOpportunity such as going to school Working or being productive |
| Service to my fellow men.. So yung aking formula po is I think I cannot recover kung hindi ako mag-eextend ng tulong sa katulad nung nangyari sa buhay ko. Yun po ang nakikita kong isang malaking factor ng pagkabalik ko. At hindi po yung pamilya ko ang naging support group system ko. In the process po ako na ang recovery ko po is unconditional. Pag pinag-usapan po ang recovery ko po, inuuna ko po sya sa aking pamilya at sa aking anak. | Service to othersPrioritizing recovery above all thingsHelping others help themselves |
| Yun po Ma’am, yung sa anak ko po, isa na po yun. Yung palagi niya akong kinakamusta ganun, Papa, kamusta kana,okay kana ba? Kase nung una halos ayaw niya ako kausapin.Kaya ngayon medyo okay, kaya ngayon, yun ang ano ko, na baka pag gumamit ulit ako malaman niya, baka tuluyan nang balewalain na niya ako. | Relationship with familySupport from family |
| Nagseservice po ako dito. Tumutulong po ako, ako po ang nagcoordinator dito, sa mga meetings, nagbibigay kame ng mga advice. Nagde-deal ng mga issues ng may mga salto dito. Lalo na po kapag may nagrerelapse. Nakikita ko po sa kanila kase sa kanila na ayoko na, ayoko na ng ganun. | Empathy to those who became victims of drug useBeing of serviceWorking in a rehab facility |
| Core group ko po Ma’am. Pag wala po ito ma’am, malamang baka nagrelapse na po ako. Kase yung asawa ko po nakasuporta po sa akin, agreement po naming dalawa ito. Na ayaw ko po tanggalin ang sarili ko sa center. Hindi pwedeng lilipas ang isang buong linggo na wala ako dito. Tinitingnan ko yung anak ko lagi. Ang lagi kong tinitingnan ko ay yung anak ko. Ngayon okay na po sya, masaya na po ako doon. | Support systemFamily support |
| Family ko, tsaka yung trabaho ko dito. Sila yung nagpapatatag ng recovery ko. | Family supportWorking in a rehab facility |
| Isa lang naman ang dahilan ko sa patuloy kong pagbabago at pagrerecover. Asawa ko at mga anak. Yung pamilya ko yung nagbibigay saken ng lakas ng loob e. Pamilya ko ang nagbibigay ng suporta saken, pamilya ko ang nagmamahal sa akin. Kapag nawala pa yung pamilya ko, paano pa ako? Ako mine-maintain ko ay ung pagsamba, pananalampataya. Yun lang. Kapag nakapakinig ako, nandun yung focus ko na eto na talaga ako, kailangan ko talagang magbago. | Family supportSpiritual relationship, faith |
| Determination ko to stay in recovery. Walang gamot na kapag ininom ko, magaling na ako. I am aware na habang-buhay akong addict. Ang mangyayari nalang is how I manage my addiction. So what’s keeping me, maintaining my recovery is being active sa ganitong field. Pwedeng full time, pwedeng part time, or maybe just yung very fact na may sasamahan lang akong isang kaibigan sa isang NA na workshop, as long as I am doing something towards recovery or supporting my recovery, I think that’s, yan ang nagmemaintain ng recovery ko. | DeterminationAwareness of the diseaseBeing active in the addiction fieldHelping othersAttending meetings, support groups |
| Encouragement. Keeping a vigilant approach sa kanila and the temptations outside kailangan tutukan. Habang buhay mo dapat alagaan, and try to stay connected sa treatment center na pinagmulan mo. Stay connected sa mga positive friends, para magguide sa recovery nila. | EncouragementBeing vigilant in recoveryTying to be connected in a programKeeping positive friends |
| I love my sobriety. I am enjoying my sobriety. When I compare my life, na kase when I talk about sobriety, it is really having a serious life diba. Not just drugs eh, not just being drug-free, because I was drug-free but I was womanizing, I was gambling. But now that I am sober, I have a purpose, I have a wife, I have a daughter. I know what I want, and I know my purpose in life. Plus, I am working in this environment. | Enjoying sobrietyBeing serious about recoveryPurpose in life |
| Maturity is number one. Mature decision-making. Namatayan ako ng kapatid, namatayan ako ng tatay, ang daming dahilan para gumamit. Pero, you know now that I have a sense of purpose in life, I am really matured now with my decisions. The craving never ends, it’s always there. Everytime na I have a craving, I turned to my higher power. Dinadasalan ko yan. Everyone in my family, even my daughter, she’s 6 years old. They know my life story, I am very open. Everytime na I feel a craving, or feel like doing something stupid, I talk to them. “Honey, kausapin mo na muna ako parang nagigiyang ako, I am that open. or I call my daughter, anak kwentuhan muna tayo sa messenger kase si daddy parang nadidistract.”Yes it’s sad, it is really having people around me that supports my recovery. | MaturityMature decision makingPurposeSupport from familyOpen communication |
| After 28 years, naramdaman ko na yung trust na naibabalik na ulit sa akin ng pamilya ko, lalo na ang misis ko. Ayoko nang pakawalan pa yun, ayoko na kase kapag nawala pa dahil sa pagbibisyo, hindi ko na kakayanin. Sobrang hirap. Ayoko ng maulit yung mga ganun. Tsaka kawawa na yung mga anak ko, kahit yung asawa ko. Kapag nakita sila ng ibang tao, naku yan ang anak ni ganito, dating ganyan. Unang-unang sa lahat, kahit lagyan mo ako ng drugs sa harapan ko ngayon talagang ayoko na. Ayoko na talaga. Siguro swerte din ako, umabot ako sa pinaka-peak ng addiction, na sobrang hirap na kahit sino ayaw ng balikan. | Feeling of being trustedSupport from familyConcern for family members |
| **What are your struggles in substance use recovery?** |  |  |  |
| Ahh para sa akin kase dati, ang iniisip ko palagi, palagi akong may rason dati, pero kase ngayon, sasagutin ko yang tanong na yan na wala ng pwedeng humadlang na kahit na ano pa man yung pwedeng maging trigger ko. Kase kung ito yung desisyon ko na gusto ko ng idiretso yung recovery ko para magbago. Kahit ano pa yung challenges, hindi para magkaroon ako ng rason para hindi ituloy ang pagrerecover ko or magrelapse. | There is always a reason why he used drugs (rationalization)Indecision to fully change/recover | Based from the codes depicted during the initial coding, the following codes are grouped into different sub-categories: **COGNITION**RationalizationIndecisionSelf-WillPoor-Decision MakingStaying in the comfort ZoneLack of PurposeDistorted Thinking/ Wrong MindsetUnaware of the disease**EMOTION**Alone in RecoverySadness; Feelings of being sadBroken RelationshipsDesire for a complete familyConflicts in the familyReliving Past MistakeFeeling of being in controlHigh expectations of family membersFrustrationsDisappointmentsInability to provide for yourself**ENVIRONMENT**Availability of drugging friendsSeverity of drug involvement/ drug useInvolvement in Illegal ActivitiesDiscriminationStigma Negative Influences (place, people etc.)Occasions/ Celebrations | The recovery from substance use can be hindered by the individual’s emotion, cognition, and environment.  |
| Self-will. Kung ako babalik sa sarili, kung ako magdedesisyon ng sarili ko, probably magkakaroon ako ng problema. So ngayon po natutunan ko na I did not, hindi ko na po kailangan magrecover mag-isa. Marami pong tao o instrumentong ginagamit sa akin, para maipagpatuloy ko po ang aking recovery. | Self-willTendency to recover alonePoor decision making skills |
| Parang ano lang, nararamdaman ko, minsan may lungkot. Yun lang, lungkot. Na sana buo pa ang pamilya mo. Wala na, parang hindi na mangyayari yun. | Sadness; feelings of sadnessDesire for a complete familyBroken relationships |
| Kapag nag-away po kami ng asawa ko. Kapag pinapa-alala po niya yung mga nagawa kong mali. Yun po yung kinakatakot ko, dati kase kapag nag-aaway kami, lumalabas na ako ng bahay, di na ako umuuwi. Yun po, yun lang po ang trigger ko, kapag nag-aaway kame. So far so good po, hindi na kame nag-aaway gaya ng dati | Conflict within family relationshipsReliving past mistakes |
| Noon kapag sumama ang loob ko sa pamilya ko, nag-away kame ng father ko ng mother ko, talagang ang takbuhan ko yung drugging friends ko tsaka yung amo ko. Yun lang, talagang iniwasan ko din na makakita ng drugging friends ko kase nasa tao naman talaga yan, yun ang ginawa ko. | Conflict with family membersAvailability of drugging friends |
| Ayoko umalis sa comfort zone ko. 14 years akong gumagamit and yan na ang nakasanayan kong buhay. It is really hard for someone na using, all of a sudden, you put them in some place, lahat ng comfort zone nila, binago. | Staying in the comfort zone |
| Lack of purpose. After I came from the program, nagwork naman ako. I was productive, I was working, making money. It’s just that, stupid things lang, buhay binata. Yung not really knowing what to do in my life. But when I had my wife, we have a daughter, yun na, I’m cured. | Lack of purpose in life |
| Very thick na yung involvement ko sa drugs, sobrang lalim na. I consumed around 2 to 3 grams a day,that time 800 pesos per gram. Hirap na hirap na ako. Hindi ko na alam kung paano ang gagawin, sobrang hooked ako. | Severity of drug involvement/ drug usePossible legal consequences |
| Parang distorted palagi yung nasa isip mo, parang feeling mo, kaya mo pa. O pakiramdam mo wala naman problema, so yun talaga yung hindrance. Na talagang yung drugs talaga yung hindrance para magbago ka lalo na ngayong panahon na ito, takot ang tao na sabihin mo na na adik ka, magpapakilala ka at hihingi ka ng tulong, lalo na kunwari, lalo na ngayon kapag surrenderee ka, nababalitaan mo nga ngayon, yung mga surreenderree yung mga napapatay. Kapag listed kana sa mga ganyang bagay, ang taas ng discrimination lalo na ng mga pulis natin ngayon. | Feeling of being in controlDistorted thinking/beliefsUnaware of the diseaseDiscrimination/ stigma among recovering individual with Substance use disorder |
| Hindi po buo yung sa loob ko na magbago ako. Pag hindi po buo yung loob mo talaga, yung mindset mo, kaya ko to diba? Hindi mo pa magagawa talaga magrecover. | IndecisivenessWrong mindset |
| Drugging friends, na laging nandyan sa bahay, pinupuntahan ako sa bahay. Yun nga napasok din ako sa sindikato, may amo ako, kaya hindi ako makawala. Tapos yun nga din problema ng pamilya. | Negative friends/peersInvolvement into illegal syndicateSeverity of drug involvement |
| Unang una, yung mataas na expectations ng pamilya ko. Akala nila paglabas ko ng rehab eh anghel na ako na nagbago. Common na mga problema lang, disappointments lang, frustrations lalo na kapag yung hindi mo maibalik kaagad kung ano yung nawala mo. Hindi ka kaagad makatayo sa sarili mong paa. | High expectations of family members after treatment programFrustrationsDisappointmentsInability to provide for yourself |
| Syempre yung mga kaibigan na dating negatibo na kapag bigla mong nakakasalubong, yayayaan, holidays, mga celebrations na hindi mo basta basta pwedeng puntahan kase kailangan mong mag-ingat. | Negative friends/peersOccasions (holidays, birthdays etc.) |