

# BOOKLET MEMAHAMI RELAPSE & CARA MENCEGAHNYA

## Maklumat Am

Relapse adalah penggunaan semula dadah selepas seseorang penagih dadah berhenti mengambilnya untuk sesuatu tempoh. Relapse merupakan fenomena yang normal dan universal dialami kebanyakan penagih yang telah menjalani proses rawatan dan pemulihan. Walau bagaimanapun, relapse tidak seharusnya dianggap sebagai satu kegagalan untuk mencapai kepulihan. Ia mestilah diterima sebagai satu proses jangka panjang untuk mencapai kepulihan kerana penagihan merupakan sejenis penyakit yang mudah berulang.

Oleh kerana penagihan dadah merupakan penyakit kronik yang mudah berulang, pencegahan relapse merupakan satu elemen penting dalam menyediakan program rawatan dan pemulihan yang efektif. Kajian lepas menunjukkan bahawa 54% penagih dadah telah relapse, yang mana 61% daripada jumlah tersebut mengalami masalah relapse yang berulang-ulang (multiple periods of relapse) (Simpson, Joe & Lehman 1986).

Kemungkinan relapse berlaku adalah tinggi terutama dalam kalangan penagih tegar. Relapse boleh ditegah sekiranya seseorang penagih dadah mempunyai kefahaman, kesedaran dan kemahiran daya tindak (coping skills) untuk mengenal pasti dan menguruskan tanda-tanda amaran relapse dengan cara berkesan dan mengekalkan keadaan bebas dadah melalui amalan gaya hidup sihat.

# BOOKLET MEMAHAMI RELAPSE & CARA MENCEGAHNYA

Penagih-penagih yang sedang pulih disifatkan sebagai berada dalam proses 'recovery' sekiranya ia berada dalam keadaan-keadaan seperti berikut: -

- Bebas daripada alkohol dan dadah-dadah lain
- Mengasingkan diri daripada orang, tempat dan perkara-perkara yang boleh mendorong penggunaan semula dadah dan membina jaringan sosial yang menyokong kepulihan
- Tidak mempunyai tingkahlaku alah diri
- Belajar cara menguruskan perasaan tanpa menggunakan dadah
- Belajar mengubah pola pemikiran penagihan
- Mengenalpasti dan mengubah kepercayaan yang salah tentang diri, orang lain dan dunia yang menyebabkan pemikiran tidak rasional

# BOOKLET MEMAHAMI RELAPSE & CARA MENCEGAHNYA

## Bagaimana Mencegah Relapse?

Pencegahan relapse merupakan satu kaedah mengajar penagih yang sedang pulih secara sistematik untuk mengenalpasti dan mengurus tanda-tanda amaran relapse. Ramai penagih yang sedang pulih relapse kerana mereka tidak memahami tentang proses relapse dan tidak tahu bagaimana untuk menghadapinya. Menyedari keadaan ini strategi pencegahan relapse hendaklah diuruskan untuk menolong klien membina gaya hidup tanpa dadah dengan memfokuskan kepada gaya hidup sihat, mempelajari tingkahlaku baru, belajar berfikir secara rasional, mengukuhkan kerohanian dan membina jaringan sosial baru yang supportive. Terdapat 9 strategi untuk mencegah relapse sebagaimana berikut: -

### Stabilisasi

Stabilisasi dalam konteks ini bermakna boleh mengawal pemikiran, perasaan, ingatan, pertimbangan dan tingkahlaku. Ia memerlukan pertolongan profesional untuk membawa dan meletakkan dirinya dalam keadaan yang stabil.

### Penilaian

Penagih yang sedang pulih perlu mengkaji punca berlakunya relapse yang lepas dan mempelajari sesuatu daripadanya kerana peristiwa lalu adalah guru terbaik.

### Pendidikan

Penagih perlu memahami relapse untuk mencegahnya. Contoh maklumat yang boleh diberikan adalah seperti maklumat umum mengenai penagihan dan pergantungan terhadap dadah, kesan penggunaan dadah, pilihan-pilihan rawatan terhadap penagihan, recovery, relapse dan gaya hidup bebas dadah.

# BOOKLET MEMAHAMI RELAPSE & CARA MENCEGAHNYA

## Mengenalpasti Tanda-tanda Amaran Relapse

– contohnya adalah seperti berikut :-

- Gangguan dalam berfikir dengan jelas
- Tidak boleh mengurus perasaan
- Sukar mengingat
- Sukar mengurus tekanan
- Tiada koordinasi fizikal
- Risau tentang keadaan diri
- Merasa kesunyian
- Sempit fikiran
- Hilang perancangan konstruktif
- Melamun dan berkhayal
- Mudah marah
- Hilang susunan harian
- Merasa tidak berdaya dan putus asa
- Hilang keyakinan diri
- Masalah-masalah hidup

## Menguruskan Tanda-tanda Amaran Relapse

Setiap tanda amaran relapse yang seseorang kenalpasti, ia hendaklah membina dan merangka rancangan untuk menghadapinya. Penagih hendaklah dibantu untuk menerokai pelbagai alternatif bagi menghadapi tanda-tanda amaran tersebut.

# BOOKLET MEMAHAMI RELAPSE & CARA MENCEGAHNYA

## Program Kepulihan Harian

Program kepulihan yang berjaya perlu melibatkan latihan inventory harian yang boleh membantu mengesan tanda-tanda amaran relapse. Dua catatan harian yang disyorkan ialah satu catatan harian sebelah pagi di mana klien boleh menggariskan rancangan ringkas untuk dilaksanakan sepanjang hari dan satu lagi catatan harian pada sebelah petang di mana klien boleh mengkaji tugas-tugas harian dan mengenalpasti di mana tugas-tugas yang mereka kendalikan dengan baik dan yang mereka perlu perbaiki lagi.

## Mengkaji semula program kepulihan

Seseorang mesti mengkaji semula program kepulihan hariannya untuk mengenalpasti kekuatan dan kelemahannya dan seterusnya membetulkan kelemahan yang dilakukan.

## Penglibatan orang lain yang penting dalam hidup klien

Ia melibatkan bantuan, pertolongan dan sokongan dari pihak lain. Oleh kerana relapse selalunya berlaku secara tidak disedari, ahli keluarga, rakan sekerja dan rakan sokongan sebaya dalam hubungan ini sangat membantu dalam mengenalpasti tanda-tanda amaran relapse.

## Susulan dan pengukuhan

Mencegah relapse adalah merupakan cara hidup dan proses sepanjang hayat. Penagih-penagih mesti mempraktiskannya sehingga ia menjadi satu kebiasaan. Sokongan dan pengukuhan yang positif hendaklah diberikan secara berterusan untuk menggalakkan perubahan.