

# Ano ang mga Behavioral Therapy?

Ang mga Behavioral Therapy ay may iba't ibang mapagpipiliang gamutan para suportahan ang isang indibiduwal na makapaglinang ng mga skill at matuto ng mga bagong estratehiya na makakatulong sa mahihirap na aspeto ng buhay niya. Ang behavioral therapy ay puwedeng kasabay ng iba pang mga opsyong gamutan, gaya ng mga Medikasyon para sa Opioid Use Disorder (MOUD).



## INDIBIDUWAL NA COUNSELING

Therapy na pag-uusap na nakapokus sa pagbabawas o pagtigil sa paggamit ng substansya, paglilalang ng mga skill, pagsunod sa recovery plan, at mga epekto sa lipunan, pamilya at sa propesyon/edukasyon. Sa pamamagitan ng pagdirin sa mga short-term goal, natutulungan ng indibiduwal na counseling ang pasyente na matuto ng mga coping strategy.

## PANGGRUPONG COUNSELING

Therapy na pag-uusap na nasa isang grupo na ginagamit ang social reinforcement (sinasamantala ang pagnanais na makipagkapuwa-tao) na nararanasan sa samang-samang pag-uusap at para makatulong sa pagtataguyod ng isang paraan ng pamumuhay na malaya sa substansya. Madalas, ang panggrupong therapy ay may gamutang nakabatay sa ebidensya at ginagawa kasabay ng indibiduwal na counseling.



## PAMPAMILYANG THERAPY

Therapy na pakikipag-usap sa isang indibiduwal nang may kasamang isa o higit pa, halimbawa, ka-partner o magulang (kapag isang kabataan ang nagte-therapy). Sinisikap ng mga therapist na isali ang mga pamilya sa pagsasagawa ng mga behavioral strategy na itinuro sa mga session at sa paglilalang ng mga bagong skill para mabago ang kapaligiran sa tahanan.

## MOTIVATIONAL NA INTERVIEW (MI)

Isang istilo ng komunikasyon na tumutulong sa mga taong may substance use disorder (SUD) na magkaroon ng motivation at manghawakan sa mga planong makibahagi sa gamutan at recovery. Ang motivational na interview ay gumagamit ng pagtutulungan at therapeutic na pakikipag-usap sa mga lisensyadong clinician at mga indibiduwal.



## COGNITIVE NA BEHAVIORAL THERAPY (CBT)

Isang gamutan na may pagtutulungan kung saan tinuturuan ang mga indibiduwal na kilalanin at itigil ang mga negatibong takbo ng pag-iisip at pagkilos at iwaksi ang mga iyon. Ang CBT ay isang anyo ng psychotherapy na ginagamot ang mga problema at pinasisigla ang pagkak kontento.

## MGA CONTINGENCY MANAGEMENT INTERVENTION

Treatment with tangible rewards as systematic reinforcement for positive behaviors to modify substance use. Examples of rewards may be vouchers for food items, movie passes, and other retail goods and services.



## COMMUNITY REINFORCEMENT APPROACH (CRA)

Isang masinsinan na programang pang-outpatient sa loob ng 24 na linggo na gumagamit ng mga incentive at mga reinforcer para bigyan ng reward ang mga indibiduwal na binawasan ang paggamit nila ng substansya.

## ANG MATRIX MODEL

Isang napakaorganisadong behavioral treatment na maraming bahagi. Binubuo ito ng mga gawaing nakabatay sa ebidensya, kasama na ang prevention, pampamilyang therapy, panggrupong therapy, edukasyon tungkol sa substansya at pagtulong sa sarili, na inihatid sa maayos at sunud-sunod na paraan at may clinical na pakikipag-ugnayan.

