پلان مصؤنیت
پلان حمایت از مصرف مواد

جوانان ممکن است به دلایل مختلفی از مواد مخدر استفاده کنند - برای مثال، برای سازگاری یا کنار آمدن با استرس، احساسات دشوار یا تجارب گذشته. در حالی که مواد ممکن است به شما تسکین موقت یا احساس ارتباط با همسالان تان را بدهند، می‌توانند چالش‌های جدیدی ایجاد کنند که بر صحت، خلق و خو، خواب، روابط، مکتب و اهداف آینده شما تأثیر می‌گذارد. با گذشت زمان، آن‌ها اکثراً مدیریت استرس یا درد عاطفی را دشوارتر می‌کنند، نه آسان‌تر.

این پلان ابزاری است که به شما کمک می‌کند تا مصرف مواد را کاهش دهید یا از آن جلوگیری کنید تا در امان بمانید، احساس بهتری داشته باشید و انتخاب‌های داشته باشید که با اهداف شما همسو باشند. می‌توانید آن را در هر زمان آپدیت کنید، و همیشه کنترول آنچه را که به اشتراک می‌گذارید و می‌خواهید روی آن‌ها کار کنید، دارید.

<u>درباره من:</u>

اسم: _____ تاریخ: _____

کدام مواد در حال حاضر یا در آینده برای شما نگران کننده هستند؟

_____

_____

کدام بخش‌های مهمی از هویت شما (فرهنگ، مذهب، جامعه و غیره) یا چیزهای که برای شما مهم هستند، وجود دارد؟

_____

_____

نقاط قوت یا چیزهای که در آن‌ها خوب هستید چیست؟

_____

_____

کدام اهدافی برای آینده دارید یا چه چیزهای شما را ترغیب می‌کند که مواد مصرف نکنید؟

مثال‌ها ممکن است شامل انگیزه‌های کوتاه‌مدت مانند احساس بهتر، بهبود عملکرد تحصیلی یا ورزشی، دوری از دردسر، پس‌انداز پول، ایجاد الگوی خوب برای خواهر و برادرهای کوچکتر و غیره یا اهداف بلندمدت مربوط به تحصیل، شغل، روابط و غیره باشد.

- _____
- _____
- _____

پلان مصؤنیت
پلان حمایت از مصرف مواد

محرک‌ها:

چه زمانی بیشتر احتمال دارد که وسوسه مصرف مواد را احساس کنید؟ کدام محرک‌ها یا عوامل استرس‌زایی منجر به مصرف مواد در شما می‌شوند؟ مثال‌ها ممکن است شامل یادآوری تجارب دشوار گذشته، فشار مکتب یا خانواده، استرس مهاجرت، موانع زبانی، احساس بی‌جایی، موقعیت‌های اجتماعی خاص و غیره باشد.

- _____
- _____
- _____

کدام افراد و/یا مکان‌های ممکن است محرک یا افزایش‌دهنده خطر مصرف مواد در شما باشند؟ افرادی را که با آن‌ها مواد مصرف کرده‌اید یا به احتمال زیاد با آن‌ها مواد مصرف خواهید کرد و مکان‌های را که در گذشته مصرف کرده‌اید یا قصد مصرف داشته‌اید، در نظر بگیرید.

- _____
- _____
- _____

نشانه‌های هشدار دهنده:

نشانه‌های هشدار دهنده و احساساتی که نشان می‌دهند شما در حال مبارزه با مواد هستید یا می‌خواهید از آن‌ها استفاده کنید، چیست؟ نشانه‌های هشدار دهنده ممکن است شامل تغییرات در خلق و خوی شما (احساس عصبانیت، وحشت، ناامیدی و غیره)، رفتارها (حمام نکردن، خواب بیش از حد، غیرحاضری در مکتب و غیره) یا بدن (خواب، اشتها، سطح انرژی و غیره) باشد.

- _____
- _____
- _____

روش‌های کنار آمدن با مشکلات:

وقتی استرس دارید یا عصبانی هستید، چه چیزی به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید؟ مثال‌ها ممکن است شامل تخنیک‌های تنفس، موسیقی، دعا، حرکت، هنر یا سایر حواس‌پرتی‌ها یا فعالیت‌های بی‌خطر باشد.

- _____
- _____
- _____

اگر احساس کنید که می‌خواهید مواد مصرف کنید یا احساس ناامنی می‌کنید، چه اقداماتی انجام خواهید داد؟ برای مثال، با یک فرد مورد اعتماد صحبت کنید، یک پلان برای ترک آن وضعیت داشته باشید و غیره.

- _____
- _____
- _____

پلان مصؤنیت
پلان حمایت از مصرف مواد

افراد و مکان‌های قابل اعتماد:

اگر وسوسه مصرف مواد مخدر شدید، چه کسانی را به عنوان افراد امن می‌شناسید که بتوانید با آن‌ها تماس بگیرید؟

شماره: _____ • _____

شماره: _____ • _____

شماره: _____ • _____

اگر محیط اطراف تان وسوسه‌انگیز است، کجا می‌توانید به جاهای مصؤن بروید؟

- _____
- _____
- _____

شماره بحران و منابع حمایتی:

- خط نجات از خودکشی و بحران: 988
- خط تیلفون خشونت خانوادگی: 1-800-799-7233
- 911 – برای هر گونه حالت عاجل، با این شماره تماس بگیرید
- خط کمک ملی سوء مصرف مواد: 1-800-622-4357

منابع محلی:

- برنامه تداوی سوء مصرف مواد: _____
- گروپ پشتیبانی (الکولی‌های گمنام، معتادان گمنام، آل-آنون / آلاتین):

_____

- _____
- _____

تعهد یک بزرگسال مسئول:

به عنوان بزرگسالی که مسئول جوانان است، برای اطمینان از مصؤنیت آن‌ها موارد ذیل را انجام خواهم داد:

- اطمینان حاصل کنید که نوجوان همیشه تحت نظارت مناسب است.
- رفتار، فعالیت‌ها و خلق و خوی جوانان را زیر نظر داشته باشید.
- از مشارکت جوانان در فعالیت‌های مثبت، مانند موارد ذیل، حمایت کنم:

_____

- _____
- _____

من تأیید می‌کنم که پلان مصؤنیت فوق را با خانواده در میان گذاشته‌ام.

اسم کارمند قضیه	امضای کارمند قضیه	تاریخ