# د ځان ساتنې پلان
## د نشه يي توکو د استعمال د مرستې پلان

خوانان ښايي د ښلاښلو لاملونو له امله نشه يي توکي وکاروي، لکه له نورو سره د ځان برابرولو لپاره، يا د فشار، سختو احساساتو او تېرو تجربو سره د مقابلې لپاره. که څه هم نشه يي توکي ښايي لنډمهاله ارامي درکړي يا مو له ملګرو سره د نږدېوالي احساس زيات کړي، خو نوي ستونزي هم پيدا کولی شي. دا ستاسو پر روغتيا، مزاج، خوب، اړيکو، زده کړو او راتلونکو موخو اغېز کولی شي. د وخت په تېرېدو، نشه يي توکي اکثره د فشار او ذهني درد زغمل لا سختوي.

دا پلان درسره مرسته کوي چې د نشه يي توکو استعمال کم يا بند کړئ، خوندي پاتې شئ، ښه احساس وکړئ او داسي پرېکړي وکړئ چې ستاسو له موخو سره برابري وي. تاسو دا پلان هر وخت بدلولی شئ. دا هم ستاسو په واک کي ده چې څه شريکوئ او پر کوم څه کار کول غواړئ.

**زما په اړه:**

نوم: _____ نېټه: _____

کوم نشه يي توکي اوس يا په راتلونکي کي ستاسو لپاره د اندېښنې وړ دي؟

_____

_____

ستاسو د پېژندنې کومې برخې درته مهمې دي، لکه کلتور، مذهب، ټولنه، يا نور هغه څه چې تاسو ته ارزښت لري؟

_____

_____

ستاسو ښې ځانګړنې کومې دي، يا په کومو کارونو کي ښه ياست؟

_____

_____

د راتلونکي لپاره ستاسو کومې موخې دي، يا کوم څه مو هڅوي چې نشه يي توکي ونه کاروئ.

يمكن أن تشمل الأمثلة دوافع قصيرة الأجل، مثل الشعور بتحسن أو تحسين أدائك الدراسي أو الرياضي أو تجنّب الوقوع في المشكلات أو توفير المال أو أن تكون قدوة حسنة لإخوتك الأصغر سناً، وما إلى ذلك، أو أهدافاً طويلة الأجل تتعلق بالتعليم أو المسار المهني أو العلاقات، وغير ذلك.

- _____
- _____
- _____

# د ځان ساتنې پلان
## د نشه يي توکو د استعمال د مرستې پلان

### هغه څه چې سړی پاروي (يا غوسه ورولي):

په کوم وخت يا حالت کې تاسو ډېر احتمال لرئ چې د نشه يي توکو د استعمال زړه مو وغواړي؟کوم شيان يا فشارونه اکثره تاسو د نشه يي توکو استعمال ته هڅوي؟ پېلګې يې دا کېدای شي: د ټپرو سختو تجربو يادونه، د ښوونځي يا کورنۍ فشار، د کډوالۍ ستونزې، د ژغې ستونزې، د پرديتوب احساس، يا ځينې ټولنيز حالتونه.

- _____
- _____
- _____

کوم خلک يا ځايونه ښايي تاسو د نشه يي توکو استعمال ته وهڅوي يا يې د استعمال خطر درته زيات کړي؟ د هغو خلکو په اړه فکر و کړئ چې مخکې مو ورسره نشه يي توکي استعمال کړي، يا ښايي په راتلونکي کې ورسره استعمال کړئ. همدارنګه د هغو ځايونو په اړه فکر و کړئ چې مخکې مو هلته نشه يي توکي استعمال کړي يا د استعمال فکر مو پکې کړی وي.

- _____
- _____
- _____

### د خطر نښې:

کومې د خطر نښې او احساسات ښيي چې تاسو له ستونزې سره مخ ياست يا د نشه يي توکو د استعمال زړه مو غواړي؟
د خطر نښې کېدای شي ستاسو په مزاج کې بدلون وي، لکه غوسه، وارخطايي يا نااميدي؛ په چلند کې بدلون، لکه نه لامبل، ډېر خوب کول يا ښوونځي ته نه تلل؛ او په بدن کې بدلون، لکه د خوب، اشتها يا د انرژۍ په کچه کې بدلون.

- _____
- _____
- _____

### د زړه صبرولو لارې:

کله چې تر فشار لاندې ياست يا کوم څه مو پاروي، څه شی درسره مرسته کوي چې ښه احساس وکړئ؟
پېلګې يې دا کېدای شي: د ساه اخيستلو تمرينونه، موسيقي، دعا، حرکت، هنر، يا نور خوندي کارونه چې پام مو بدل کړي.

- _____
- _____
- _____

که د نشه يي توکو د استعمال زړه مو وغواړي يا ځان خوندي نه احساسوئ، څه کارونه به وکړئ؟
د پېلګې په توګه، له يوه د باور وړ کس سره خبرې و کړئ، يا له هغه حالت څخه د وتلو لپاره پلان ولرئ.

- _____
- _____
- _____

# د ځان ساتنې پلان
## د نشه يي توکو د استعمال د مرستې پلان

### د باور خلک او ځايونه:

کوم د باور خلک پېژنئ چې د نشه يي توکو د استعمال زړه مو وغواړي، مرسته تري غوښتلی شئ؟

- شمېره: _____
- شمېره: _____
- شمېره: _____

که ستاسو چاپېريال مو د نشه يي توکو استعمال ته هڅوي کوم خوندي ځای ته تللی شئ؟

- _____
- _____
- _____

### د بيرنۍ مرستې شمېرې او د مرستې سرچينې:

- د ځان وژنې او رواني بحران هاټلاين: 988
- کورنۍ تاوتريخوالي اړيکی شمېره: 1-800-799-7233
- 911 – د هر ډول بيړنۍ حالت لپاره دې شمېرې ته زنګ ووهئ
- د نشه يي توکو د ستونزو لپاره د ملي مرستې لاين: 1-800-622-4357

### ځايي د مرستې سرچينې:

- د نشه يي توکو د ستونزو د درملنې پروګرام: _____
- د ملاتړ ډلې (Alcoholics Anonymous، Narcotics Anonymous، Al-Anon / Alateen): _____
- _____
- _____

### د ذمه‌وارو مشرانو ژمنتيا:

**د ځوانانو د ذمه‌وار په توګه، زه د هغوی د خوندیتوب لپاره دا کارونه کوم:**

- ډاډ ترلاسه کړئ چې ځوان هر وخت د مناسب څار لاندې وي.
- د ځوان چلند، فعاليتونو او مزاج ته پام وکړئ.
- له ځوانانو سره په ښو کارونو کې برخه اخيستلو کې مرسته کوم، لکه: _____
- _____
- _____

**زه تاييدوم چې پورته د ځان ساتنې پلان مې له کورنۍ سره شريک کړی او پرې خبرې کړې دي.**

| د قضيې کارکوونکي نوم | د قضيې کارکوونکي لاسليک | نېټه |
|---|---|---|
| | | |