ПЛАН БЕЗПЕКИ
зловживанні психоактивними речовинами

Молоді люди можуть зловживати психоактивними речовинами з різних причин. Наприклад, щоб вписатися в колектив або впоратися зі стресом, складними емоціями чи минулим досвідом. Хоча психоактивні речовини можуть принести тимчасове полегшення або відчуття зв'язку з однолітками, вони також можуть створити нові труднощі, що вплинуть на ваше здоров'я, настрій, сон, стосунки, навчання та майбутні цілі. Згодом вони часто ускладнюють, а не полегшують боротьбу зі стресом чи емоційним болем.

Цей план — це інструмент, який допоможе вам зменшити або уникати зловживання психоактивними речовинами, щоб залишатися в безпеці, почуватися краще та робити вибір, який відповідає вашим цілям. Його можна оновлювати в будь-який час, і ви завжди можете контролювати, якими відомостями ділитеся та над чим хочете працювати.

ПРО МЕНЕ:

Ім'я: _____ Дата: _____

Зловживання якими речовинами викликає у вас занепокоєння зараз або може викликати занепокоєння в майбутньому?

_____

_____

Які аспекти вашої ідентичності (культура, релігія, спільнота тощо) або речі є для вас важливими?

_____

_____

Які у вас сильні сторони або на чому ви добре знаєтеся?

_____

_____

Які у вас є цілі на майбутнє або що саме мотивує вас утримуватися від вживання психоактивних речовин?
Серед прикладів можуть бути як короткострокові мотиваційні фактори, такі як покращення самопочуття, підвищення успішності в навчанні чи спорті, уникнення неприємностей, заощадження грошей, подання хорошого прикладу молодшим братам і сестрам тощо, так і довгострокові цілі, пов'язані з освітою, кар'єрою, стосунками тощо.

- _____
- _____
- _____

ПЛАН БЕЗПЕКИ
зловживанні психоактивними речовинами

ТРИГЕРИ:

Коли у вас найчастіше виникає спокуса вживати психоактивні речовини? Які тригери чи стресові фактори зазвичай спонукають вас до вживання психоактивних речовин? *Серед прикладів можна назвати спогади про важкі події минулого, тиск у школі чи в родині, стрес, пов'язаний з імміграцією, мовні бар'єри, відчуття себе не на своєму місці, певні соціальні ситуації тощо.*

- _____
- _____
- _____

Які люди і/або місця можуть спонукати вас до вживання психоактивних речовин або підвищити ризик їх вживання? *Згадайте людей, з якими ви вживали психоактивні речовини або, найімовірніше, будете їх вживати, а також про місця, де ви вживали або планували вживати їх у минулому.*

- _____
- _____
- _____

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ОЗНАКИ:

Які попереджувальні ознаки та почуття можуть свідчити про те, що ви переживаєте складні часи або маєте бажання вживати психоактивні речовини? *До попереджувальних ознак можуть належати зміни настрою (почуття гніву, паніки, безнадії тощо), поведінки (відмова від гігієни, надмірний сон, пропуски занять у школі тощо) або фізичного стану (сон, апетит, рівень енергії тощо).*

- _____
- _____
- _____

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ:

Що допомагає вам почуватися краще, коли ви перебуваєте у стресовому стані або відчуваєте тригерні реакції? *До прикладів можна віднести дихальні техніки, музику, молитву, рухові вправи, мистецтво або інші безпечні способи відволікання чи види діяльності.*

- _____
- _____
- _____

Що ви зробите, якщо відчуєте бажання вжити психоактивні речовини або почуватиметеся в небезпеці? *Наприклад, поговорите з кимось, кому довіряєте, розробите план, як вийти з цієї ситуації, тощо.*

- _____
- _____
- _____

ПЛАН БЕЗПЕКИ
зловживанні психоактивними речовинами

НАДІЙНІ ЛЮДИ ТА МІСЦЯ:

Хто з ваших знайомих є надійними людьми, до яких ви можете звернутися, якщо у вас виникне спокуса вжити психоактивні речовини?

- _____ Номер: _____
- _____ Номер: _____
- _____ Номер: _____

В які безпечні місця ви можете піти, якщо ваше оточення викликає спокусу?

- _____
- _____
- _____

ТЕЛЕФОНИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ТА РЕСУРСИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ:

- 911 – *У разі будь-якої надзвичайної ситуації телефонуйте за цим номером*
- Національна гаряча лінія з питань зловживання психоактивними речовинами: 1-800-622-4357
- Лінія допомоги у випадках думок про самогубство та у кризових ситуаціях: 988
- Гаряча лінія допомоги в разі домашнього насильства:1-800-799-7233

Місцеві ресурси:

- Програма лікування залежності від психоактивних речовин: _____
- Групи підтримки (спільноти анонімних алкоголіків, анонімних наркоманів, родичів і друзів алкоголіків):

_____

- _____
- _____

ОБІЦЯНКА ВІДПОВІДАЛЬНОГО ДОРОСЛОГО:

Як доросла особа, відповідальна за молоду людину, для забезпечення її безпеки я буду:

- Забезпечувати постійний належний нагляд за молодою людиною.
- Стежити за поведінкою, діями та настроєм молодої людини.
- Підтримувати участь молодої людини в позитивних видах діяльності, як-от:

_____

- _____
- _____

Підтверджую, що я обговорив(-ла) зазначений вище план безпеки з родиною.

Ім'я соціального працівника	Підпис соціального працівника	Дата