MUPANGO YA USALAMA

Mupango ya Msaada kuhusu Matumizi ya mubaya ya Dawa za Kulewesha

Vijana wanaweza tumia dawa za kulewesha juu ya sababu mbalimbali—kwa mufano, kusudi bajizoeleshe ao kupambana na musongo wa mawazo, hisia za nguvu, ao mambo ya mubaya yenye balipitiya zamani. Ingawa dawa za kulewesha zinaweza kukufanya ujisikiye unatulia kwa muda ao kukufanya ujisikiye karibu na benzako, inaweza pia kukuleteya shida za mupya zenye zinaweza kuwa na matokeo ya mubaya ku afya yako, hali yako ya hisia, busingizi, mahusiano, masomo, na malengo yako ya mu maisha ya kesho. Kisha muda fulani, mara mingi zinawezaka tuma kupambana na musongo wa mawazo ao maumivu ya kihisia ikuwe nguvu zaidi kuliko kukuwa rahisi.

Hii mupango ni njia ya kukusaidiya kupunguza ao kuzuia matumizi ya mubaya ya dawa za kulewesha kusudi uishi salama, ujisikiye muzuri zaidi, na ufanye maamuzi yenye inalingana na malengo yako. Unaweza ongeza amo habari za mupya wakati yoyote yenye unajisikiya, na ni weye njo unaamua kila wakati ni nini njo utashiriki na ni nini njo unapenda utumike ako.

KUNIHUSU MIYE:

Jina: _____ Tarehe: _____

Ni dawa gani za kulewesha zenye zinakuleteya wasiwasi saa hii ao zenye zinaweza kukuleteya wasiwasi mu siku zenye zinakuya?

_____

_____

Ni mambo gani ya muhimu yenye inaunda utambulisho yako, (sawa vile kabila, dini, jamii yako, na kazalika) ao mambo ingine yenye iko ya muhimu kwako?

_____

_____

Ni bitu gani inafanya nguvu zako ao ni mambo gani yenye unafanyaka muzuri zaidi?

_____

_____

Uko na malengo gani kwa ajili ya maisha ya kesho, ao ni mambo gani yenye unasikiyaka inakusukuma uache kutumiya dawa za kulewesha? *Mifano inaweza kuwa amo mambo ya muda mufupi yenye inakusukuma, sawa vile kujisikiya muzuri, kutumika muzuri zaidi ku masomo ao kucheza michezo muzuri, kuepuka mihali, kuweka pesa, kukuwa mufano ya muzuri ku badogo yako, na kazalika.; ao malengo ya muda murefu yenye inahusiana na elimu, kazi, mahusiano, na kazalika.*

- _____
- _____
- _____

MUPANGO YA USALAMA

Mupango ya Msaada kuhusu Matumizi ya mubaya ya Dawa za Kulewesha

VICHOCHEO:

Ni wakati gani unajisikiya kushawishika zaidi kutumia dawa za kulewesha?Ni vichocheo gani ao mambo gani yakukuletea musongo wa mawazo yenye mara mingi inakusukumaka kutumiya dawa za kulewesha? *Mifano inaweza kuwa amo bitu byenye binakukumbusha mambo ya mubaya yenye ulipitiya zamani, kusongwa na masomo ao na jamaa, musongo yenye inatokana na uhamiaji, vikwazo ya luga, kujisikiya sawa vile hauko fasi kwenye unapashwa kuwa, ao hali fulani za kijamii, na kazalika.*

- _____
- _____
- _____

Ni batu gani na/ao fasi gani zenye zinaweza kuchochea ao kuongeza hatari ya kutumiya dawa za kulewesha kwako? *Pima kuwaza ku batu benye ulishaka tumia dawa za kulewesha pamoya nabo, ao benye inawezekana utatumiya dawa za kulewesha pamoya nabo, na pia fasi kwenye ulishaka itumiya ao kwenye ulikuwa na waza kuitumia zamani.*

- _____
- _____
- _____

ALAMA ZA KUONYESHA HATARI:

Ni alama gani za kuonyesha hatari ao ni hisia gani zenye zinakuonyeshaka kama inawezekana utapitiya hali ya nguvu ao unapenda kutumia dawa za kulewesha? *Alama za kuonyesha hatari zinaweza kuwa amo mabadiliko mu hali yako ya kihisia (Sawa vile kusirika, kusikiya boga, ao kukata matumaini, na kazalika), mabadiliko ya tabia, (sawa vile kuto nawa, kulala kupita kiasi, ao kukosa ku masomo, na kazalika), ao mabadiliko ya mwili, (sawa vile busingizi, hamu ya kukula, ao kiwango ya nguvu za mwili, na kazalika).*

- _____
- _____
- _____

MBINU ZA KUPAMABANA NA HATARI:

Ni nini inakusaidiya kujisikiya muzuri zaidi wakati uko na musongo wa mawazo ao wakati unapambana na kichocheo? *Mifano inaweza kuwa amo mbinu za kupumua, muziki, maombi, kufanya mazoezi ya mwili, sanaa, ao shuguli zingine za kupoteza mawazo zenye ziko salama.*

- _____
- _____
- _____

Ni mambo gani utafanya kama unajisikiya sawa vile unataka kutumia dawa za kulewesha, ao kama unajisikiya hauko salama? *Kwa mufano, zungumuza na mutu mwenye unaaminiya, panga kutoka mu ile hali.*

- _____
- _____
- _____

MUPANGO YA USALAMA

Mupango ya Msaada kuhusu Matumizi ya mubaya ya Dawa za Kulewesha

FASI NA BATU BA KUAMINIKA:

Ni batu gani ba kuaminika benye unajua benye unaweza kuwasiliana nabo kama unashawishika kutumia dawa za kulewesha?

- _____ Namba: _____
- _____ Namba: _____
- _____ Namba: _____

Ni fasi gani salama kwenye unaweza enda kama mazingira yenye uko amo inakushawishi kutumia dawa za kulewesha?

- _____
- _____
- _____

NAMBA ZA SIMU NA RASILIMALI ZA MSAADA WA ZARURA :

- 911 – Kwa hali yoyote ya zarura, ita ku simu ku hii namba
- Namba ya Kitaifa ya Msaada kuhusu Matumizi ya Mubaya ya Dawa za Kulewesha: 1-800-622-4357
- Namba ya Msaada ku Batu benye bako mu hatari ya Kujiua na benye bako mu Hali ya zarura: 988
- Namba ya Msaada kwa ajili ya jeuri ya kunyumba 1-800-799-7233

Huduma za msaada za mahali:

- Programu ya Matunzo ya Matumizi ya mubaya ya Dawa za Kulewesha: _____
- Kikundi ya Msaada (Alcoholics Anonymous, Narcotics Anonymous, Al-Anon / Alateen): _____
- _____
- _____

KUJITOLEA YA MTU MZIMA MWENYE ANAHUSIKA: :

Kama mutu mzima mwenye anahusika na vijana, ndafanya mambo yafuatayo kusudi nihakikishe kama bako salama:

- Kuhakikisha kama kijana anapata uangalizi yenye inafaa wakati yote.
- Kufuatilia tabia, shuguli, na hali ya hisia ya kijana.
- Kumuunga mukono kijana kushiriki mu shuguli za muzuri sawa vile: _____
- _____
- _____

Minakubali kama nimezungumuza na jamaa kuhusu Mupango ya Usalama yenye inaonyeshwa pale yulu.

Jina la Musimamizi wa Kesi	Sahihi ya Musimamizi wa Kesi	Tarehe