

PLAN SEKIRITE

Prevansyon Konsomasyon ak Abi Sibstans

Lè w ap prevni konsomasyon ak abi sibstans, fòk ou konnen ka genyen lòt pwoblèm. Souvan, moun yo konsome sibstans pou yo ka fè fas ak pwoblèm sante mantal tankou depresyon, kè kase, ak estrès. Chòk, fanmi oswa konfli ant kòlèg, santiman ensekirite, ensètitud pou demen w, oswa lefètke w ap viv nan yon move anviwònman ka lakoz pwoblèm sante mantal sa yo. Byenke gen kèk moun ki ka jwenn yon rekonfò pou yon ti bout tan lè yo konsome sibstans, tankou alkòl, efè alontèm yo kapab nuizib pou sante yo. Lè w kreye yon plan aksyon, ou kapab kwape abi sibstans lan anvan l kòmanse.

Non konplè: _____

Dat: _____

Ki sibstans ou te konsome oparavan oswa ou santi ki ka yon pwoblèm pou ou pi devan?

Kisa ki motive w pou w pa konsome oswa pou w sispann konsome sibstans?

1. _____
2. _____
3. _____

SIY AVÈTISMAN YO:

Ki siy avètisman ak santiman ki endike ou ka gen pwoblèm avèk sante mantal ou? *Siy avètisman ki endike yon pwoblèm sante mantal se kòlè, panik, dezespwa, pale mal de tèt ou, depresyon, ak difikilte pou fè aktivite chak jou yo tankou benyen, abiye, dòmi, elatriye.*

1. _____
2. _____
3. _____

Pou chak santiman ki pi wo a, ekri yon bon mwayen pou fè fas ak li. *Pa egzanp, ki lòt mwayen pou jere santiman kòlè? Depresyon? Estrès? Èske w te itilize estrateji sa a oparavan? Kijan sa te ye pou ou?*

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN SEKIRITE

Prevansyon Konsomasyon ak Abi Sibstans

DEKLANCHÈ YO:

Ki deklanchè ki ka pouse w al konsome sibstans? *Deklanchè yo se evènman deyò oswa sikonstans ki ka fè yon moun konsome sibstans. Yo ka gen ladan yo moun, espas yo, sityasyon sosyal yo, oswa emosyon negatif yo tankou panik, dezespwa, oswa pale mal de tèt ou.*

1. _____
2. _____
3. _____

Ki moun ou te konsome sibstans avèk yo oswa moun ou gen plis chans pou w konsome sibstans avèk yo? Èske w toujou nan pale avèk yo?

- | | |
|----------|-------------|
| 1. _____ | Wi oswa Non |
| 2. _____ | Wi oswa Non |
| 3. _____ | Wi oswa Non |

Ki kote ou te konsome sibstans oswa ou te panse pou konsome sibstans oparavan?

1. _____
2. _____
3. _____

Lè w santi tantasyon pou w konsome sibstans, eseye evite kominike avèk moun sa yo oswa ale kote sa yo.

MOUN KI FYAB AK BON KOTE POU ALE:

Ki kèk moun fyab ou konnen ou kapab kontaktes pou w konsome sibstans?

- | | |
|----------|---------------|
| 1. _____ | Nimewo: _____ |
| 2. _____ | Nimewo: _____ |
| 3. _____ | Nimewo: _____ |

Ki kèk bon kote ou kapab ale si anviwònmanou ap tante w?

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN SEKIRITE

Prevansyon Konsomasyon ak Abi Sibstans

OBJEKTIF:

Ki kèk objektifakoutèm(1 a 6 mwa)ou prevwareyalize san w pa konsomesibstans?

1. _____
2. _____
3. _____

Ki kèk objektifalontèm(6 mwa rive 1 lane oswa plis) ou prevwareyalize san w pa konsomesibstans?

1. _____
2. _____
3. _____

ANGAJMAN GRANMOUN KI RESPONSAB LA:

Antanke granmoun ki responsab jèn moun nan, men sa m ap fè pou m asire sekirite l:

1. M ap asire m jèn moun nan toujou gen moun k ap voye je sou li.
2. Siveye konpòtman, ak aktivite, ak karaktè jèn moun nan.
3. Kore patisipasyon jèn moun lan nan aktivite ki pozitif tankou:

4. _____
5. _____
6. _____

NIMEWO IJANS AK RESOUS SIPÒ YO:

- 911 – *Pou nenpòt ijans, tanpri rele nimewo sa a.*
- Liy Asistans pou Moun ki Konsome Sibstans: 1-800-622-4357
- Liy Asistans pou Prevansyon Suisid: 988
- Liy Asistans pou Vyolans nan Kay: 1-800-799-7233

Resous Lokal yo:

- PwogramTretman pou Moun ki Konsome Sibstans:

- Gwoup Sipò (Alcoholics Anonymous, Narcotics Anonymous, Al-Anon / Alateen):

- _____
- _____

PLAN SEKIRITE

Prevansyon Konsomasyon ak Abi Sibstans

Mwen rekonèt nou te li, verifye, epi mete nou dakò sou Plan Sekirite pou Prevansyon Abi Sibstans:

Non Konplè Jèn Moun nan	Siyati Jèn Moun nan	Dat
Non Konplè Moun k ap Bay Swen an	Siyati Moun k ap Bay Swen an	Dat
Non Konplè Asistan Sosyal la	Siyati Asistan Sosyal la	Dat