

Kijan pou ede

lè yon moun ou renmen ap lite kont itilizasyon sibstans, pa gen okenn apwòch "inik pou tout moun". pwosesis pou ba yo èd diferan pou tout moun, men etap sa yo kapab ede:



ETAP 1: REKONÈT LI

- chanje nan aparans fizik
- chanje nan konpòtman oswa atitud
- vin ajite pi fasil
- ekate/izole tèt li plis
- manke angajman ak swivi
- eseye sispann itilize sibstans, men pa kapab

ETAP 2: ABÒDE LI

"Mwen vle pale ak ou paske mwen preyokipe pou ou."

li kapab difisil pou pale ak yon moun ou renmen konsènan itilizasyon sibstans. toudabò, detèmine bon lè ak lokal pou di yon bagay. gen yon chans li ka vin defansif, an kòlè oswa inyore pwoblèm nan. pa diskite, epi eseye konvèsasyon sa a yon lòt lè.

ETAP 3: PA BAY VAG



yon chanjman nan konpòtman yon moun k ap lite kont itilizasyon sibstans ka pran tan. raple yo lè w remake "ti viktwa" yo rete pèseveran men rekonèt tou lè yon limit sen nesèsè dwe kreye pou pwoteje sante mantal ak byennèt ou.

ou pa poukont ou.

kòmanse nan mande yon granmoun ou konfye èd.

Liy Tèks pou Kriz: Voye tèks HELLO bay 741-7411

Liy Èd Nasyonal (Itilizasyon Sibstans ak Sante Mantal): 1-800-622-4357

