

SAMOPOZNANIE: SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ WOLNY.

Odpowiedz na poniższe pytania, aby dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka uzależnienia. Pamiętaj, ta karta pracy służy jako narzędzie do samooceny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy. Nauczyciel nie będzie mieć wglądu w twoje odpowiedzi i nie może zabrać od ciebie karty pracy.

Zachowania i nawyki	TAK	NIE
Czy zdarza ci się używać substancji (np. alkoholu, narkotyków) lub angażować w działania ryzykowne (np. hazard, nadmierne korzystanie z internetu lub telefonu), aby zapomnieć o problemach?		
Czy czasem szukasz szybkich sposobów na poprawę nastroju?		
Czy aktualnie planujesz następny „seans” używania substancji lub angażowania się w zachowanie ryzykowne?		
Czy kontynuujesz swoje zachowania mimo negatywnych konsekwencji np. w szkole i w relacjach?		
Czy twoi bliscy wyrażali zaniepokojenie twoimi zachowaniami?		
Emocje i samopoczucie	TAK	NIE
Czy czasem czujesz się bezradny lub bezsilny w obliczu swoich problemów?		
Czy zdarza ci się mieć poczucie winy lub czuć wstyd po swoich działaniach?		
Czy denerwujesz się, kiedy inni komentują twoje używanie substancji / podejmowanie aktywności?		
Czy czujesz się czasem przytłoczony(-a) emocjami, które trudno ci zidentyfikować lub wyrazić?		
Czy czujesz się zaniepokojony(-a), gdy nie masz dostępu do swoich „ulubionych” aktywności lub substancji?		
Myśli i przekonania	TAK	NIE
Czy zdarza ci się używać co najmniej jednego z poniższych zdań: <ul style="list-style-type: none"> • mam nad tym pełną kontrolę, • mogę przestać w każdej chwili, • wiem, co robię, potrafię kierować swoim życiem, • spróbowałem tylko kilka razy, przecież to niegroźne, • inni też biorą, • od ... nikt się nie uzależnia. 		
Czy czasem bagatelizujesz negatywne skutki swoich działań, uważając je za nieistotne?		
Czy uważasz, że kontrolujesz to, czy uzależnisz się od substancji lub zachowania?		

Czynniki chroniące (relacje z bliskimi i sposób spędzania wolnego czasu)	TAK	NIE
Czy masz wsparcie wtedy, kiedy tego potrzebujesz?		
Czy masz bliską osobę, z którą możesz szczerze porozmawiać o wszystkim, co przeżywasz?		
Czy masz hobby lub pasje, które sprawiają ci radość i pozwalają oderwać się od codziennych stresów?		
Czy czujesz, że masz odpowiednią ilość czasu na odpoczynek i relaks?		
Czy uważasz się za wartościową osobę?		
Wnioski i refleksja	TAK	NIE
Przeanalizuj swoje odpowiedzi. Podlicz odpowiedzi „tak” osobno dla każdej z kategorii i wpisz wynik poniżej.		
Zachowania i nawyki TAK [_]/ 5 Emocje i samopoczucie TAK [_]/ 5 Myśli i przekonania TAK [_]/ 3 Czynniki chroniące TAK [_]/ 5		
RAZEM: TAK [_]/18		
Przyjrzyj się swojemu wynikowi i porozmawiaj o nim z kimś, komu ufasz. Zrób to najlepiej w ciągu najbliższych trzech dni.		



Podsumowanie:

Jeśli masz obawy dotyczące swojego zachowania, ważne jest, aby porozmawiać z zaufaną osobą, na przykład z rodzicem, nauczycielem, przyjacielem lub psychologiem szkolnym.

Pamiętaj,
że prośba o pomoc jest **AKTEM ODWAGI**,
a nie słabości.