کاناډاي مسئلو جواری رهنمالنه جوړښت

دَتیرو دولسومیاشتو باره کښي سوچ او کړی.........

۱ـ تا سیوا لګولي دي دحقیقي بیدادي اِستطاعت نه ؟

کله هم نه ـــــ کله کله ـــــ اکثر وخت ـــــ تقریباً همیشه

۲ـ تراُوسه پوري دَتیرو دولس میاشتو باره کښي سوچ کوي، تا ته ضرورت شوي دي چي ډیررقم باندي جواري او کړي چي یو شان هیجان محسوس کړي؟

کله هم نه ـــــ کله کله ـــــ اکثر وخت ـــــ تقریباً همیشه

۳ـ چي کله تاجواري کړي وي،نو بله ورځ ته بیرته تلي يّ چي بیللي واپس او ګټي؟

کله هم نه ـــــ، کله کله ـــــ، اکثر وخت ـــــ، تقریباً همیشه ـــــ،

٤ـ تا قرض پیسي اغستي دي یا څه څېځ دي خرڅ کړي دي دَرقم دَپاره چي جواري او کړي؟

کله هم نه ـــــ، کله کله ـــــ، اکثر وخت ـــــ، تقریباً همیشه ـــــ،

۵ـ تا محسوس کړي ده چي تاته جواری سره ډیره شخړه ده؟

کله هم نه ـــــ، کله کله ـــــ، اکثر وخت ـــــ، تقریباً همیشه ـــــ،

٦ـ جوارتوب ستا صحت ته څة مسئله پیښه کړي ده، بشمول دباؤیا پریشانئ؟

کله هم نه ـــــ، کله کله ـــــ، اکثر وخت ـــــ، تقریباً همیشه ـــــ،

۷ـ خلقو چري ستا جوارتوب تنقید کړي دیا يّ ویلي دي چي تا ته دَجواری مسئله ده، بغیر دَخاطره چو آیا ته سوچ کوي یانه چي دا رښتیا وو؟

کله هم نه ـــــ، کله کله ـــــ، اکثر وخت ـــــ، تقریباً همیشه ـــــ،

۸ـ ستاجوارتوب تا یا ستا کورنی ته څه مالي مسائل جوړ کړي دي؟

کله هم نه ـــــ، کله کله ـــــ، اکثر وخت ـــــ، تقریباً همیشه ـــــ،

۹ـ تاځان ګنهګار محسوس کړي دي چي په کومه لاره ته جواري کوي یا څه پیښیږي چي کله ته جواري کوي؟

کله هم نه ـــــ، کله کله ـــــ، اکثر وخت ـــــ، تقریباً همیشه ـــــ،

لمبروورکولو هدایات دَسي پي جي آئي دپاره

(دَ پلټني دَاستمال نه سیوا دَ روغتونوالی دَپاره ترمیم وشو)

لاندي دا نبني ورکړی هریو ځواب دَپاره:

کله هم نه = ۰، کله کله = ۱

اکثر وخت = ۲، تقریباً همیشه = ۳

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

نبښېدَ نهوشِقونو دَ پاره غونډې شوې، آۆ نتائج ئې داسې ترجماني کيږی:

۰ = هڅ مسئله نشته

۱-۲= تَت خطر

۳-۷ = معتدل خطر

۸ + (ډيرنه دير ۲۱ پورې)= مسئوله ځواري

دَخطرې درجاتوتخمينه کولو دَپاره دانبښې به استماليدې شي بغير دَنور خبرتيا نه. بياهم، کهچرې دَځانګړیدَجواری درجه اَوْ غيرمحفوظ عوامل(لاندی ليکلي شوې) ئې معلوم ئِّ، دا معلومات دَنبښو لګولومددګاری **کښې هم استماليدې** شي-

دَهڅ مسئله نشته جواري: دَصفرلمبرسي پي جي آئي باندې.

دَدې نبښې مطلب دې چې ځانګړې دَجواری دَنفی اهم خبرو دَنيشت شناخت کوې-هغوی کيدې شي چې **په** تتو درجاتو يابالکل هم نه،يا کيدې شي چې هغوی جواری اجتماعي درجاتوباندې کوې چې بې خطره دې-

تَت خطرجوارتوب سي پي جي آئي باندې ۱ يا ۲ نمبرې-

دَدې نبښې مطلب دې چې ځانګړې غالباً په هغه درجه قماربازي کوې چې دَنفي نتائج پله لارخودن **نه** کوي-کهچرې وګړې متَواتِر جواري کوې اۆ ياکم ازکم دوه لاندی ليکلي شوي غيرمحفوظ عوامل لري، نودانبښې دَغورطلب خطرې اشاره ورکوي-

معتدل خطر: سي پي جي آئي باندې د۳ اۆ ۷منځ کښې نمبرې-

دَدې نبښې مطلب دې چې ځانګړې غالباً په هغه درجه قماربازي کوې چې دَنفي نتائج پله لارخودن **کيدې** شي کوي ياکيدې شي نه کوي-نودا نبښه دَيو درجې خطر اشاره ورکوي چې غورېرې پکار دې-خاصکر،که چرې وګړې متَواتِر جواري کوې اۆ يادرې يا څلورلاندی ليکلي شوي غيرمحفوظ عوامل لري-

مسئوله ځواري: سي پي جي آئي باندې د۸ اۆ ۲۷منځ کښې نمبرې-

دَدې نبښې مطلب دې چې ځانګړې په هغه درجه قماربازي کوې چې دَنفي نتائج پله لارخودن کوي -دَده **دَ** جواری عادت دَوَس نه باهرشوې دې،چې څومره ئې نمبرې ديرې وي، نو هغومره زياته ئې جواري وي، اۆ

هغوی زیات غیرمحفوظ عوامل لري (لاندی لیکلي شوي)، دَهغوی مسئله ډیر ممکِنه سخته به وي. دا ځانګړي به خامخا آماده کولې شي چې دَخپَلې جوارۍ اوُ دَدې دَنتائج ازموختنه اوکړې.

څه غیرمحفوظ عوامل

☆غلطې عقیدې دَجوارۍ دَګټَلو امکاناتو باره کښې.

☆وګړې دَجوارتوب ابتدا کښې درنه ګټه کړې وي.

☆یو تاریخ دَداره، شرابو، جوارۍ یا دَبې توکه خرڅ دَمسئلولرې.

☆یوخانداني تاریخ دَداره، شرابو، جوارۍ یا دَبې توکه خرڅ دَمسئلولرې.

☆یو تاریخ دَذهني روغتیا مسائلو، خاصکر ملالې ، دباؤیا ډیره صدمه لرل.

☆یوازېوالې، دائمي مرض، یا دَ اوزګاروخت دَ شغلونو کمې.

☆جواري یانورعناصر دَنفي خیالاتو یا چاروُدَقابوکولو عادت ګرزوي.

☆یو رحجان دَاضطراي خویونوپله.

☆مالي مسائل.

![camh logo]

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale