እስከ ንዛረብ

ንቈልዑ ካብ ሓሸሸ ናጻ ንምግባር ዝሕግዝ መምርሒ

ስለምንታይ ኣገዳሲ ኮነ?

ዳርጋ **1 ካብ 10** ናይ ዋሽንግተን ኰተቴታት ኣብ 10ይ ክፍሊ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ማሪዋና ኣዘውቲሮም ክጥቀሙሉ ይጅምሩ።

እቶም ቅድሚ 15 ዓመት መስተ ክሰትዩ ዝጀመሩ እንተ ወሓደ **5x** ናይ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ምምዝባል ከማዕብሉ ይኽእሉ።

95% ናይቶም ስድራቤቶም ኣልኮላዊ መስተ ንኸይሰትዩ ዘዘራርብዎም ናይ ዋሽንግተን ኰተቴታት **ኣይሰትዩን እዮም**።

ምትእስሳር

ኣብ ህይወት ውሉድካ ዝዓበየ ጽልዋ ዘለካ ንስኻ ኢኻ። ማሪዋና፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ካልእ ሓሸሽን ብዛዕባ ዘይምጥቃም ኣዘራርቦም።

ባህርያዊ ኣጋጣሚታት/ዕድላት ርኸብ።

ህድእ በል ከምኡውን ኣወንታዊ ኩን።

ኣስተምህሮ ኣይትሃብ።

ደረት/ዶባት ይሃሉኻ

ንውሉድካ ብዛዕባኦምን ብዛዕባ ዉሕስነቶምን ከም እትግደስ ኣርእዮም - ሓሸሸ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ብዛዕባ ምውሳድ ንጹር ሕግታትን ሳዕቤናትን ኣውጽእ።

ተቖጻጸር

ውሉድካ ኣብ ትርፊ ግዚኡ/ኣ እንታይ ከም ዝገብር ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ ከምኡውን መስተ ይሰትዩ ወይ ሓሸሸ ይጥቐሙ ምህላዎም ዘርኢ ምልክታት ንምርካብ ኣብ ተጠንቐቕ ኩን።

ኣብዚ ዝስዕቡ ነገራት ለውጥታት ተመልከት፦

- **ኩነተ-ስምዒት**
- **ጽሬት**
- **ትርኢት / መልክዕ**
- **ጥዕና**

ውሉድካ ይጥቐም ከም ዘሎ ምስ ትሓስብ - ስጉምቲ ውሰድ፡፡

- እንታይ ከም እትብል ተዳሎ።
- ክትዛረበሉ እትኽእል ዉሑስ፡ ክፉት ቦታ ፍጠር።
- ኣብቲ ቕኑዕ ዝገብርዎ ዘለዉ ነገራት ኣተኩር።

ቐጽል

ዋላ እውን እንተ ዘየርኣዮ፣ ውሉድካ ይሰምዕ ኣሎ። ኣልኮላዊ መስተን ሓሸሸን ኣብ ምዉጋድ ምዝርራብን ብሓባር ምዕያይን ቐጽል።

ኣይፋል ክብሉሉ ዝኽእሉ መንገዲ ከም ተዋስኦ ኣርእዮ።

ጸቕጢ መዛኑን ከምኡውን ብኸመይ ከም እትዋጽኣሉ ተረዳእ።

ምንጭታት ሓበሬታ ኣለኻ፦

Washington Recovery Help Line
ስሙ ዘይጥቐስ፣ ምስጢራዊ ናይ 24-ሰዓት ናይ መስመር ተሌፎን ሓገዝ ንምጥቓም ሓሸሸ ሕማማትን ብድሆታት ኣእምሮኣዊ ጥዕና።
1.866.789.1511
WARecoveryHelpLine.org

Start Talking Now
ወለዲ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሸሸ ብዛዕባ ዘይምውሳድ ምስ ኰተቴታት ውጽኢታዊ ምይይጥ ንኽገብሩ ዝሕግዞም ምንጪ ሓበሬታ።
StartTalkingNow.org

Washington State Health Care Authority

Washington Healthy Youth Coalition
Keeping youth and young adults free from alcohol and marijuana