

ncha

7

kupunguza pombe na dawa zakulevya zingine (drugs)

Kupunguza pombe na dawa zakulevya zingine ni nzuri kwa afya yangu ya akili kwa sababu:

- hunisaidia kukumbuka na kuzingatia vizuri
- hunisaidia kuepuka maumivu ya kichwa na unyogovu
- hunipa msukumo (motisha)
- hunisaidia kulala vizuri
- hunisaidia kukabiliana na nyakati ngumu.

Ninawezaje kupunguza? Naweza:

- **anza polepole:** chagua kuchukua mapumziko mafupi ambayo yanajisikia sawa kwangu. Labda chaguwa kunywa pombe au drug nyingi au mja bali ujitayidi kutokunywa usiku kwa kila wiki.
- **kuwa mvumilivu:** kufanya mabadiliko kunachukua muda. Najua ninahitaji kuupa mwili wangu na akili yangu muda wa kuweka upya.
- **kaa kiafya:** kula vizuri, kukaa hai, kulala kwa kutosha na kutumia wakati na watu wanaonijali kunanisaidia kupunguza.
- **kuwa mwema kwangu mwenyewe:** kupanda na kushuka ni kawaida. Natambuwa kwamba nitapata bora kupunguza kila wakati ninapojaribu.



Vipi kuhusu pombe au dawa zingine zinaathiri maisha yangu?

Mahusiano yangu

Mhemko wangu

Kazi yangu au kusoma

Shughuli zangu



Mambo ambayo ningependa kubadilisha juu ya pombe yangu au matumizi mengine ya dawa za kulevya:

Mbadiliko tafanya wiki hii ni:

