

لطفا هر کدام از عبارات محدوده زندگی را بخوانید و دور پاسخی که بیش از همه شما را شامل می شود دایره بکشید:

شامل نمی شود	بله، قطعا	تا حدودی	نه، اصلا	سلامت/سلامت روانی		
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	1. من می دانم خدمات سلامت روانی ام را چگونه حفظ کنم، یا همچنان آنها را دریافت کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	2. اگر لازم داشته باشم، می دانم چگونه نسخه ای از پرونده خودم را بگیرم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	3. من می دانم چه مشکلاتی دارم و کمکی را که لازم دارم چگونه بگیرم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	4. من می دانم چگونه یک درمانگر یا پزشک پیدا کنم و چگونه یک وقت مراجعه تنظیم کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	5. من نام داروهایی را که مصرف می کنم می دانم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	6. من می دانم و می توانم بگویم چرا داروها را مصرف می کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	7. من می دانم چگونه مقادیر بیشتری از داروهایم را بگیرم تا تمام نشوند.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	8. اگر مشکلی با مواد مخدر یا الکل داشته باشم، می دانم چگونه کمک دریافت کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	9. من می دانم مصرف داروهای غیرقانونی و الکل و یا کشیدن سیگار چه اثری بر بدنم دارد.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	10. من می توانم عارضه های جانبی را که داروهایم ممکن است داشته باشند شرح دهم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	11. من اعتماد به نفس مناسبی نشان می دهم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	12. من چیزهایی می دانم که می توانم برای مدیریت استرس انجام دهم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	13. من می دانم چگونه می توانم از بارداری و بیماری های مقاربتی جلوگیری کنم.
<b>اقدامات/توضیحات:</b>						

شامل نمی شود	بله، قطعا	تا حدودی	نه، اصلا	مهارت های اجتماعی		
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	1. برای اوقات فراغتم، چیزی پیدا می کنم که برایم در دسر ساز نباشد.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	2. من فعالیت های مثبتی برای اوقات فراغت دارم که از آنها لذت می برم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	3. من در فعالیت های گروهی شرکت می کنم (ورزش ها، گروه های جوانان و غیره)
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	4. من می توانم احساسم را توضیح دهم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	5. من می توانم چیزهایی را که عصبانی ام می کنند، بدون فریاد زدن، کوبیدن یا شکستن چیزی مدیریت کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	6. من درباره مشکلات با دوستان/خانواده صحبت می کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	7. من می خواهم خانواده ام یا دوستانم به من کمک کنند.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	8. من دوستانی در سن خودم دارم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	9. من می دانم چگونه با دیگران مودب باشم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	10. من می توانم خودم را به افراد جدید معرفی کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	11. من می دانم چگونه یک شنونده خوب باشم و اگر نیاز دارم بهتر بفهمم، پرسشهایی را بپرسم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	12. من شیوه هایی می دانم که می توانم به دیگران که در نزدیکی من زندگی می کنند کمک کنم.
شامل نمی شود	5	4	3	2	1	13. من می توانم پس زمینه فرهنگی خودم را شرح دهم.
<b>اقدامات/توضیحات:</b>						

شهرستان سن دیگو - CMHS

متقاضی:

شماره در سیستم:

برنامه:

خود-ارزیابی گذار جوانان

شامل نمی شود	بله، قطعا	تا حدودی	نه، اصلا	مهارتهای روزمره	
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
اقدامات/توضیحات:					

شامل نمی شود	بله، قطعا	تا حدودی	نه، اصلا	امور مالی	
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
اقدامات/توضیحات:					

شامل نمی شود	بله، قطعا	تا حدودی	نه، اصلا	آموزشی/حرفه ای	
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
شامل نمی شود	5	4	3	2	1
اقدامات/توضیحات:					

کارکنان باید راهنمایی های مربوط به مواردی را که باید به آنها پرداخته شود، ببینند.

شهرستان سن دیگو - CMHS

خود-ارزیابی گذار جوانان

متقاضی:

شماره در سیستم:

برنامه: