Punjabi version of Substance Use Assessment
ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ — ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ

Substance Use ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	
What substances (alcohol, drugs, medications, etc.) do you use? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ) ਵਰਤਦੇ ਹੋ?	
How often do you use them? ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ?	
How much do you usually use at one time? ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ‘ਚ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ?	
When did you first start using it? ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ ਵਰਤਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ?	

Impact on Life ਜ਼ਿੰਦਗੀ ‘ਤੇ ਅਸਰ	
How has substance use affected your health? ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ‘ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?	
How has it affected your relationships (family, friends, partner)?	

ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ (ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ) ‘ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ?	
How has it affected your work, school, or daily responsibilities? ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਪੜਾਈ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ‘ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ?	
Have you ever had legal or financial problems because of substance use? ਕੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ?	

Desire for Change ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਇੱਛਾ	
Have you ever tried to cut down or stop before? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ਾ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ?	
What happened when you tried to stop? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਤਦ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?	
Do you have a desire to quit? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ?	
Do you feel confident that you can quit successfully? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ?	

Coping & Supports

ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ	
What helps you get through stress or strong feelings without using substances? ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?	
Who can you turn to for support when you are struggling? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ‘ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	