

 1 तारा – स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य को संभालना	2 तारा – स्वयं की देखभा	3 तारा – जीवन जीने की शैलियां और घर की जिम्मेदारिया	4 तारा – सामाजिक नेटवर्क	5 तारा - काम	6 तारा - संबंध	7 तारा - लत पड़ने वाली आदतों का होना	8 तारा – भरोसा और आशा	9 तारा - आत्म-सम्मान	
चरण 1-2	नियंत्रण का कोई भाव नहीं और स्वयं कार्य करने के कोई ज्यादा रुचि न लेना	स्वयं की देखभाल न करना, जैसे, नहाना, गंदे या फटे कपड़े पहनना	अकेले न रह पाना जैसे, स्वयं के लिए भाजन न बना पाना, खरीदारी न कर पाना, और अक्सर PWMD मदद की जरूरत महसूस नहीं करते	अलग किया हुआ, मिलने या बात करने के लिए किसी दोस्त या लोगों का न होना। कभी-कभी किसी सामाजिक समूह का हिस्सा बनने की कोशिश करना	काम के लिए कोई पैसा न पाना, कोशिश न करना या न चाहना। नौकरी पाने की कभी कोई उम्मीद न करना	किसी भी नजदीकी संबंध का न होना – यदि विवाहित है तो बहुत कम संवाद का होना और दोनों का दुखी रहना	लत पड़ने वाली आदत का होना जैसे, नशा, शराब और इन बातों को समस्या के रूप में न देखना/न मदद चाहना	महसूस करता है कि कोई मदद नहीं कर सकता और भविष्य के लिए कोई उम्मीद नहीं। किससे मदद मांगनी है, इस बारे में निश्चित न होना	किसी भी कीमत का न होना या निराशा का महसूस करना लेकिन कभी-कभी चाहना कि शायद बातें या जिंदगी बदल सकती
चरण 3-4	मदद के लिए आस लगाना और स्वयं के लिए छोटे कार्य की शुरुआत करना	कुछ कदमों को लेना लेकिन दूसरों से ज्यादा मदद और याद दिलाने की बहुत ज्यादा जरूरत	मदद स्वीकार करना जैसे, छोटी जिम्मेदारियों को उठाना और ज्यादा काम करने योग्य होने की चाहत रखना	परियोजना से जुड़े कार्यों में भाग लेना जैसे, सहारा देने वाले समूह में आना	समय के साथ कार्यों को करना, जैसे छोटे-मोटे कार्य करना लेकिन अभी भी मदद की जरूरत	ज्यादा नजदीकी को चाहना और कुछ बदलाव को चाहना-निश्चित न होना कि क्या करना है	लत के लिए मिलन वाली मदद को स्वीकार करना लेकिन वह कार्य न करना जिसको कहा गया था	महसूस करना कि 1-2 लोगों पर भरोसा किया जा सकता है, ज्यादा सकारात्मक महसूस करने की चाहत रखना	अपने किसी कीमत का न होना महसूस करना और ज्यादा सकारात्मक एवं बेहतर होने के लिए मदद को चाहना
चरण 5-6	कार्योजना बनाना और भविष्य के बारे में ज्यादा सकारात्मक होना और बातचीत करने एवं स्वयं की देखभाल करने की चाहत रखना	स्वयं की देखभाल के लिए और जिम्मेदारियों को उठाना और मदद मांगना – साथ में नई चीजों को सीखने की चाहत जैसे चिंतन-मनन	अपने लिए और कामों को करना और ज्यादा आत्म-विश्वास का होना जैसे, स्वयं के सारे कपड़े धोना और घर में छोटी जिम्मेदारियों को उठाना	बढ़ती हुई आशा कि मैं दोस्ती कर सकता हूँ और दोस्तों में शामिल एवं योगदान दे सकता हूँ, जैसे कि स्वयं सहायता समूह में, सामाजिक कलाओं या क्रोध नियंत्रण करने की कोशिश करना	नौकरी की संभावनाओं को तलाशना/पैसों के लिए अंशकालिक नौकरी करना। जैसे कि दूसरों के लिए खेत में काम या कोई अन्य नौकरी	अपने घर में दूसरों के साथ अच्छे संबंधों के लिए कार्य करना, जैसे, दूसरों की मदद करना या बातचीत करना और कोशिश करना	बदलाव की जरूरत को तलाशना और लत वाली आदत पर कार्य करने के लिए कुछ कदम उठाना	दूसरों के साथ जुड़ने के लिए जरूरी कदम उठाना, दूसरों पर बहुत ज्यादा निर्भर और अंजान लोगों पर भरोसा न करना	मानसिक समस्याओं के परे स्वयं को देख पाना और बढ़ने एवं ज्यादा कौशलों को सीखने की चाहत रखना – फिर भी बहुत ज्यादा सहारे की जरूरत होती है।
चरण 7-8	स्थिति का निबटारा करने की बढ़ती काबिलीयत और अपने लक्ष्यों को निर्धारित करना, और स्वयं की जिम्मेदारी उठाना	स्वयं की देखभाल के लिए ज्यादा तरीकों एवं कलाओं का पाना, जैसे सुबह की कसरत	ज्यादा कौशलों को सीखना, जैसे खरीदारी के लिए बाज़ार अकेले जाना और ज्यादा आत्म-विश्वास महसूस करना	कौशलों का बढ़ना और किसी चीज़ का हिस्सा होना महसूस करना। एक या ज्यादा समूहों में सक्रिय सदस्य बनना और दोस्तों का होना	काम की तलाश करना और बीमारी से पहली के कौशलों एवं योग्यताओं को फिर से बनाना	संवाद में कौशल बनाने की कोशिश करना और सकारात्मक संबंधों को बनाने के कदमों को सीखना -	लतों पर नियंत्रण बनाना की कोशिश चाहे भले ही कभी कभार ऐसा न होना, आत्म-विश्वास में बढ़ना	स्वयं पर और दूसरों पर जो मदद करना चाहते हैं भरोसा करना – फिर भी भविष्य में क्या हो सकता है उससे डरना	स्वयं के बारे में अच्छा महसूस करना लेकिन फिर असहाय महसूस एवं निराशा महसूस करना यदि लोग कुछ नकारात्मक हो जाते हैं
चरण 9-10	अपने आप की देखभाल करने, डाक्टर के पास जाने, दवा लेने, बातचीत का उपचार लेने और स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य को संभालने में सक्षम	स्वयं की पूरी देखभाल व कसरत करना, कपड़े पहनना व धोना और अच्छा आत्म-विश्वास रखना	जितना जल्दी हो सके घर की सभी जिम्मेदारियों को पूरा करना और जीवन जीने की कलाओं को ठीक से पूरा करना जैसे, मोबाइल रिचार्ज, बैंक, बस में अकेले जाना	सामुदायिक समूहों के सदस्य के रूप में योगदान देना व शामिल होना, शायद कभी-कभी किसी की मदद की जरूरत पड़े।	पूर्णकालिक या अंशकालिक रूप से नौकरी करना और कभी-कभी थोड़ी बहुत मदद की जरूरत पड़ती है	घर में कुछ सकारात्मक एवं सहारे वाले संबंध का होना और दूसरों को सहारा देने की कोशिश करना। रिश्तों के साथ खुश रहना	लत लगाने वाली आदतों के बिना जीवन का मजा लेना	कुछ भी हो जाये, उसमें आश्रित होना कि उससे निबटारा कर लुंगा, और पार पाने के लिए कलाओं, दोस्तों एवं संसाधनों का होना	अपने बारे में लगभग पूरी रीति से सकारात्मक लेकिन कभी-कभी सहारे की जरूरत।

