

ماذا يفعل القنب في الجسم

المواد الفعالة. يحتوي القنب على كثير من القنبينويدات، أشهرها THC و CBD. يسبب THC النشوة، أما CBD فلا. في النبتة الطازجة يوجد THC في الغالب على شكل THCA، ولا يتكون THC إلا بالتسخين. الماريجوانا هي الأزهار المجففة، والحشيش هو الراتنج المضغوط. وتتفاوت كمية THC فيهما تفاوتًا كبيرًا.

كيف يعمل THC. للجسم نظام قنبينويدي خاص به. يرتبط THC بمستقبلات هذا النظام، وتوجد مستقبلات CB1 خاصة في الدماغ. وفي نظام المكافأة يؤدي THC بشكل غير مباشر إلى إفراز مزيد من الدوبامين. وهذا يفسر الشعور بالنشوة، ويفسر في الوقت نفسه لماذا قد يسبب القنب الإدمان. ويؤثر THC، من بين أمور أخرى، في الذاكرة والمشاعر، وفي التناسق الحركي والإحساس بالوقت، وفي ضربات القلب والهضم.

على ماذا يتوقف التأثير. على نسبة THC والكمية وطريقة التعاطي والحالة النفسية والمحيط. يشعر كثيرون بالاسترخاء وتحسن المزاج. ومن الممكن أيضًا حدوث قلق وخوف وذعر واضطراب في الإدراك، خاصة مع كمية كبيرة من THC أو عندما تكون الحالة النفسية سيئة.

كم يدوم. عند التدخين أو التبخير يبدأ التأثير فورًا تقريبًا، ويبلغ ذروته بعد ربع ساعة تقريبًا، ويزول في معظمه بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات. وعند الأكل أو الشرب يأتي متأخرًا، وغالبًا بشكل مفاجئ، ويصعب توقعه.

في الجسم. من الشائع جفاف الفم واحمرار العينين وتسارع ضربات القلب والدوخة والجوع المفاجئ. وخلال النشوة يضعف التركيز والذاكرة وزمن رد الفعل. وهذا يزيد خطر الحوادث في حركة المرور وفي العمل.

إلى متى يمكن اكتشاف القنب. نواتج التحلل في البول: نحو ثلاثة أيام بعد تعاطٍ واحد، وعشرة إلى 15 يومًا مع التعاطي اليومي، وأكثر من 30 يومًا مع التعاطي الكثيف الطويل. وتتفاوت القيم كثيرًا.

للتذكر

- عند الأكل: لا تتناولوا المزيد لمجرد أنكم لا تشعرون بشيء بعد.
- لا تقودوا ولا تعملوا على الآلات أثناء التأثير.
- التأثير يزول بعد ساعات، أما الآثار فلا.



الوحدة كاملة

المصادر: (BIÖG) drugcom.de، معجم المخدرات، مادة القنب؛ NIDA، Cannabis and the Brain؛ Lee و Moeller و (1) 83، Mayo Clinic Proceedings، Urine Drug Screening، (2008) Kissack.

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/what-cannabis-does-in-the-body/ · بتاريخ 28 سبتمبر 2026 · يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)

المخاطر دون تهويل

أثناء التأثير. تعمل الذاكرة والانتباه والتحكم في الحركة بشكل أسوأ. وبحسب الدراسات المراجعة يرتفع خطر حوادث المرور إلى ما بين 1,25 و 2,66 ضعفًا، ويزيد أكثر مع الكحول. ويحدث القلق والخوف والذعر والارتباك أكثر مع قلة الخبرة وكثرة THC. ويرتفع النبض. وتشير دراسات إلى ارتفاع خطر النوبة القلبية في الساعة الأولى، خاصة لدى من لديهم أمراض سابقة، والبيانات محدودة.

مع التعاطي المتكرر لفترة طويلة.

- الإدمان: نحو شخص من كل أحد عشر شخصًا تعاطوا القنب ولو مرة يصاب باضطراب تعاطي القنب. ومن التعاطي الأسبوعي فصاعدًا يرتفع الخطر بوضوح.
 - الذهان: يرتفع الخطر مع شدة التعاطي، مقارنة بمن لا يتعاطون، إلى 1,4 حتى 2 ضعف مع التعاطي العرضي، وإلى 2 حتى 3,4 ضعف مع التعاطي المكثف. والأشخاص المهيؤون معرضون للخطر بشكل خاص، والكمية الكبيرة من THC خطرة بشكل خاص.
 - الجهاز التنفسي: من يدخن يسعل أكثر ويصاب أكثر بالتهاب القصبات المزمن. والتبغ يضر إضافة إلى ذلك.
 - الذاكرة: التعاطي المنتظم يضعفها، وبعد التوقف تتراجع هذه الاضطرابات إلى حد كبير.
 - القلق والاكتئاب: الخطر أعلى قليلًا، ولا يُعرف إن كان القنب هو السبب.
 - القنينويدات الاصطناعية، التي قد تُخلط بمنتجات مجهولة المصدر، يصعب توقع تأثيرها، وقد وقعت حالات وفاة.
- خفض المخاطر.** الأكثر أمانًا هو عدم تعاطي القنب. ومن يتعاطاه يستطيع خفض المخاطر بشكل كبير. تقول الإرشادات الدولية للتعاطي الأقل خطرًا، التي يوصي بها BiÖG للبالغين: البدء متأخرًا أو عدم البدء، THC أقل، عدم التدخين ولا تبغ، الحذر مع المأكولات، نادرًا بدلًا من يوميًا، أخذ فترات استراحة، معرفة المصدر، عدم الخلط، عدم القيادة. ويكون الخطر أكبر عندما تجتمع عدة أمور، مثل البدء المبكر والتعاطي المتكرر وكثرة THC.

للتذكر

- التكرار والكمية ونسبة THC تحدد الخطر.
- الذهان في العائلة: الامتناع.
- إذا صعب عليكم الالتزام بهذه النقاط: قوموا بالاختبار الذاتي أو اطلبوا الاستشارة.

المصادر: وزارة الصحة الاتحادية (2017)، التقرير المختصر «القنب: الإمكانيات والمخاطر» (CaPRis)؛ National Academies of Sciences (2017)، The Health Effects of Cannabis and Lower-Risk Cannabis Use Guidelines. Fischer وآخرون (2022)، International Journal of Drug Policy 99.

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/risks-without-panic/

Cannabis Social Club Dortmund e.V. • بتاريخ 28 سبتمبر 2026 • يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)



لماذا يهم العمر

الدماغ يعيد بناء نفسه. في المراهقة وبداية الشباب تنشأ روابط جديدة وتختفي الروابط غير المستخدمة. والفص الجبهي، الذي يتحكم في التخطيط وضبط النفس، ينضج في النهاية. وتذكر وزارة الصحة الاتحادية سن 25 تقريبًا حدًا يبقى الدماغ قبله حساسًا بشكل خاص. وفي هذه المرحلة بالذات يكون التعاطي في أعلى مستوياته: بين من تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عامًا تعاطى نحو ثلث الشبان تقريبًا القنب في العام الماضي، ومن الشابات أقل بقليل من الخمس. ويبين من تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عامًا يتراجع التعاطي قليلًا منذ 2019.

ماذا يعني البدء المبكر.

- الإدمان: البدء المبكر، خاصة قبل سن 16، عامل خطر مثبت جيدًا.
- التعليم: من يبدأ قبل سن 15 ويتعاطى كثيرًا يترك المدرسة في المتوسط أكثر من غيره. ولم يثبت أن القنب هو السبب.
- الصحة النفسية: يرتبط التعاطي في المراهقة بمزيد من الاكتئاب والأفكار الانتحارية في سن الرشد. وهنا أيضًا لم يُحسم السبب نهائيًا.

ماذا ينظم القانون. دون سن 18 تُحظر الحيازة والزراعة والشراء (KCanG § 2). ولا يجوز لأحد التعاطي بحضور القاصرين مباشرة، ولا في مدى الرؤية من المدارس وملاعب الأطفال ومرافق الأطفال والشباب والمنشآت الرياضية (KCanG § 5). ولمن تتراوح أعمارهم بين 18 و20 عامًا يحصر القانون ما تسلمه جمعيات زراعة القنب في 30 غرامًا شهريًا بنسبة THC لا تتجاوز 10 % (Abs. 3 19 §). ومن تجاوز 21 عامًا وأعطى القنب لقاصرين يواجه في العادة السجن من ثلاثة أشهر إلى خمس سنوات (KCanG § 34). وإذا صُبط قاصرون ومعهم القنب تبلغ الشرطة الوالدين، وعند الحاجة مكتب رعاية الشباب، والهدف هو التدخل المبكر (KCanG § 7). وفي المنزل يجب حفظ القنب بأمان (KCanG § 10).

للتذكر

- كلما تأخر البدء كان أفضل.
- لا يحتاج الوالدان إلى انتظار الشرطة: في دورتموند تقدم Feedback، وهي خدمة استشارات الشباب لدى DROBS، التدخل المبكر واستشارات الوالدين، طوعًا ومجانبًا وبسرية.



من ينبغي أن يتجنب القنب

القنب خطر بشكل خاص على بعض الناس. والتوصية لهم هي: الامتناع.

- **الحمل والرضاعة والرغبة في الإنجاب.** يصل THC إلى الجنين عبر الحبل السري. ويرتبط التدخين أثناء الحمل بانخفاض وزن المولود، ووجدت دراسة مراجعة كبيرة مخاطر أعلى للولادة المبكرة وتأخر النمو. ولا تُعرف كمية آمنة. وينتقل THC إلى حليب الأم، وفي إحدى الدراسات أمكن اكتشافه حتى ستة أيام. وقد يقلل القنب الخصوبة.
- **الذهان في العائلة.** من أصيب أحد والديه أو إخوته بالذهان فالأفضل أن يمتنع. ومن أصيب بالذهان من قبل يعرض نفسه لتعافي أسوأ ولانتكاسات أكثر. وفي الاضطراب ثنائي القطب يقترن التعاطي المنتظم بمزيد من أعراض الهوس.
- **القلب والدورة الدموية.** قد يرتفع النبض وضغط الدم مباشرة بعد التعاطي، ومع وجود أمراض سابقة قد يرهق القلب.
- **دون سن 25.** الدماغ ما زال ينضج، وخطر الإدمان والذهان أعلى.
- **الإدمان، حتى لو كان في الماضي.** من ينتقل إلى مادة أخرى يعرض نفسه للانتكاس.
- **الأدوية المنتظمة.** يبطئ THC وCBD إنزيمات الكبد التي تفكك كثيرًا من الأدوية. قد تعمل مضادات الاكتئاب بقوة أكبر، ومع مميغات الدم قد يرتفع خطر النزيف. الأفضل مناقشة ذلك في العيادة أو الصيدلية.
- **الكحول إضافة إلى ذلك.** تتضاعف التأثيرات: خمول وارتباك وغثيان قد يصل إلى فقدان السيطرة.

للتذكر

- الحمل أو الرضاعة: الامتناع تمامًا.
- الذهان في العائلة: الامتناع.
- الأدوية: اسألوا أولاً.

المصادر: (BIÖG) familienplanung.de، المخدرات أثناء الحمل؛ (BIÖG) drugcom.de، توصيات لخفض خطر الذهان؛ (Pharmazeutische Zeitung) (2022)، القنب بوصفه طرقاً في التداخلات الدوائية.

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/who-should-avoid-cannabis/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. بتاريخ 28 سبتمبر 2026 · يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)



كيف ينشأ الإدمان

الإنسان والمادة والمحيط. يصف المختصون الإدمان بثلاثة جوانب تتفاعل معًا: الإنسان وطريقته في التعامل مع المشاعر والمشكلات، والمادة بتأثيرها ومدى توفرها، والمحيط من عائلة وأصدقاء ومدرسة وعمل. ولا يفسر أي جانب وحده الإدمان.

ماذا يحدث في الدماغ. يؤثر THC في نظام المكافأة. وإذا تكرر ذلك كثيرًا يصبح الدماغ أقل حساسية، ويحتاج التأثير نفسه إلى كمية أكبر (التحمل). وبعد النشوة قد يأتي القلق والعصبية. ومع الوقت يُتعاطى القنب غالبًا للتخلص من هذا الانزعاج. ومن يتعاطى القنب لتهديئة الخوف أو الغضب أو الحزن يكون خطره أعلى.

عوامل الخطر. تكرار التعاطي (أقوى عامل منفرد)، والبدء المبكر خاصة قبل سن 16، وكثرة THC، والتبغ في الوقت نفسه، والضغط النفسي، وغياب الدعم، والأحداث الحياتية الصعبة، ودائرة أصدقاء يتعاطى فيها الجميع تقريبًا. وعوامل الخطر تصف احتمالات، لا تنبؤًا.

ما الذي يحمي. الثقة، والشعور بالقدرة على التأثير، والقدرة على مواجهة المشكلات، والعلاقات المتينة، ومهمة في التدريب أو العمل.

كيف يصنف المختصون ذلك. بحسب DSM-5 يوجد اضطراب تعاطي القنب إذا انطبق خلال اثني عشر شهرًا معياران على الأقل من أحد عشر معيارًا: معياران إلى ثلاثة تعد خفيفة، وأربعة إلى خمسة متوسطة، وستة فأكثر شديدة. وتمتد المراحل من التعاطي العرضي مرورًا بالتعاطي الخطر والاستخدام الضار حتى الإدمان، والحدود بينها متداخلة.

أعراض الانسحاب. يعرف نحو نصف من يتعاطون بانتظام أعراض الانسحاب: العصبية ومشكلات النوم وقلة الشهية والتهيج والقلق أو انخفاض المزاج. وتبدأ عادة بعد يوم إلى ثلاثة أيام من آخر تعاطٍ، وتكون أقوى في الأسبوع الأول. ويزول معظمها بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وقد تستمر مشكلات النوم وانخفاض المزاج مدة أطول.

للتذكر

- التعاطي الخطر: الانتباه، والاختبار الذاتي، وحديث صريح.
- الاستخدام الضار: الاستشارة، مثلًا في مركز لاستشارات الإدمان.
- الإدمان: العلاج، أي الاستشارة وسحب السموم والعلاج النفسي.



الوحدة كاملة

المصادر: وزارة الصحة الاتحادية (2024)، المنهج النمذجي لمسؤولي الوقاية؛ (BIÖG) drugcom.de، ما عوامل الخطر النفسية الاجتماعية للإدمان على القنب؟؛ Bonnet و Preuss (2017)، The cannabis withdrawal syndrome: current insights. Substance Abuse and Rehabilitation 8

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/how-dependence-develops/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. بتاريخ 28 سبتمبر 2026 · يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)

التعرف على علامات التحذير

يتطور التعاطي الإشكالي غالبًا بشكل تدريجي خفي. يستخدم المختصون أحد عشر معيارًا من DSM-5. بلغة الحياة اليومية:

- **السيطرة:** التعاطي أكثر أو لمدة أطول مما خُطط له، والرغبة في التقليل دون النجاح في ذلك، وقضاء وقت طويل في الحصول على القنب وتعاطيه والتعافي منه، ورغبة شديدة.
 - **الحياة اليومية والعلاقات:** تُهمل الواجبات، ويستمر التعاطي رغم الخلافات، وتراجع الهوايات والصداقات والرياضة.
 - **الخطر:** التعاطي في مواقف خطيرة، مثل قبل القيادة، والاستمرار رغم أضرار ملموسة.
 - **الجسم:** الحاجة إلى كمية أكبر للتأثير نفسه، والشعور بالسوء دون القنب (الانسحاب).
- إذا انطبقت خلال اثني عشر شهرًا نقطتان إلى ثلاث تحدث المختصون عن اضطراب خفيف، وأربع إلى خمس عن اضطراب متوسط، وست فأكثر عن اضطراب شديد. ولا يضع التشخيص إلا الأطباء أو المعالجون النفسيون. وتساعد القائمة على النظر بصدق.

علامات لدى الآخرين. يتراجع الأداء في المدرسة أو العمل فجأة، وتتغير دائرة الأصدقاء، وتزداد المشكلات في المنزل، وتُترك الهوايات، وتقلبات مزاجية وانطواء، وأكاذيب أو أعذار. وقد تكون لهذه العلامات أسباب أخرى. فهي مناسبة للحديث، وليست تشخيصًا.

للتذكر: متى تطلبون المساعدة

- تشعرون بالقلق: تحدثوا في لحظة هادئة ودون لوم.
- تكبر المشكلات أو تفشل محاولات التوقف: اطلبوا الاستشارة، وهي متاحة للأقارب أيضًا.
- أزمة أو خطر على الحياة: TelefonSeelsorge على 111 0 0800 أو 111 0 0800 222، وفي حالة الطوارئ 112.

المصادر: DSM-5، American Psychiatric Association (2013)، معايير اضطراب تعاطي القنب؛ cannabispraevention.de (BIÖG)، تعاطي القنب ومخاطره وخطر الإدمان؛ (2025) BIÖG، معلومات للوالدين عن القنب.

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. بتاريخ 28 سبتمبر 2026 · يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)



عندما يصبح الأمر أكثر من اللازم

كيف تعرفون ذلك. خوف وذعر وارتباك وأفكار بالملاحقة، قد تصل إلى إدراك أشياء غير حقيقية، وجسديًا تسارع ضربات القلب والغثيان والدوخة، بل قد يحدث انهيار في الدورة الدموية. ومع الكحول أو مواد أخرى يصبح ذلك أقوى بكثير. وغالبًا ما تزول الحالات المزعجة.

ماذا تفعلون.

- يستجيب ويتنفس بشكل طبيعي: ابقوا معه، وانقلوه إلى مكان هادئ فيه هواء نقي، وتحدثوا إليه بهدوء، ولا تتركوه وحده. وإذا كان الجلد شاحبًا ورطبًا والنبض سريعًا فمددوه وارفعوا ساقيه.
 - لا يستجيب ويتنفس بشكل طبيعي: اتصلوا بالرقم 112، ووضعية الإفاقة الجانبية، وافحصوا التنفس بانتظام.
 - لا يتنفس أو لا يتنفس بشكل طبيعي: اتصلوا بالرقم 112 وابدؤوا فورًا بتدليك القلب.
- اتصلوا فورًا بالرقم 112** عند فقدان الوعي أو مشكلات التنفس أو نوبة تشنج أو ألم شديد خلف القص أو إذا لم تكونوا متأكدين، ومع التعاطي المختلط في وقت أبكر. أخبروا فريق الإسعاف بما تم تعاطيه وسلموه البقايا.
- الأطفال والمأكولات.** إذا أكل أطفال القنب أو حلوى تحتوي عليه فهناك خطر تسمم شديد. اتصلوا بمركز معلومات السموم لولاية شمال الراين-وستفاليا على الرقم 0228 19240 على مدار الساعة، وعند اضطراب الوعي أو مشكلات التنفس اتصلوا فورًا بالرقم 112. لا تجعلوا الطفل يتقيأ، واحتفظوا بالبقايا والعبوة.
- القيء المتكرر.** بعد تعاطٍ متكرر طويل قد تنشأ متلازمة القيء القنبي: نوبات قيء متكررة يخففها عادة الاستحمام الساخن. راجعوا الطبيب. والعلاج الفعال الوحيد هو التوقف عن التعاطي.
- القنبيويدات الاصطناعية HHC و.** قد تكون القنبيويدات الاصطناعية أقوى من THC بأضعاف، ولا يمكن تمييزها من الخارج، وقد وقعت حالات وفاة. وHHC محظور منذ 27 يونيو 2024.

للتذكر

- الطوارئ 112، مركز السموم NRW على 0228 19240.
- لا تتركوه وحده.
- عند الشك دائمًا 112.



الوحدة كاملة

المصادر: (BIÖG) drugcom.de، طوارئ المخدرات؛ الصليب الأحمر الألماني (DRK)، رقم الطوارئ 112 ووضعية الإفاقة الجانبية؛ Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/when-it-gets-too-much/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. بتاريخ 28 سبتمبر 2026 · يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)

حركة المرور والقانون

الحد المسموح. من يقود مركبة وفي مصل دمه 3,5 نانوغرام لكل مليلتر من THC أو أكثر يرتكب مخالفة إدارية (§ 24a StVG). وفي المخالفة الأولى يعني ذلك 500 يورو وحظر قيادة لمدة شهر، ومع الكحول 1000 يورو. وفي فترة التجربة وقبل بلوغ 21 عامًا لا يُسمح بأي THC خلف المقود (§ 24c StVG). ومن لا يستطيع القيادة بأمان يرتكب جريمة بصرف النظر عن الحد المسموح (§ 316 StGB). وعند وجود مؤشرات على سوء الاستخدام أو مخالفات متكررة يمكن لهيئة رخص القيادة أن تأمر بفحص MPU، وهو فحص طبي نفسي (§ 13a FeV).

الشعور بالصحو لا يكفي. قد تبقى الاضطرابات بعد زوال التأثير الملموس. توصي الجمعيات المتخصصة في علم نفس المرور وطب المرور كحد أدنى: 12 ساعة على الأقل بعد التدخين أو التبخير العرضي، و24 ساعة على الأقل إذا كانت نسبة المادة الفعالة مجهولة أو الكمية أكبر، وأكثر من 24 ساعة بعد المأكولات، وفي الغالب ثلاثة إلى خمسة أيام مع التعاطي المنتظم عدة أيام في الأسبوع، وعدة أسابيع مع التعاطي اليومي. إذا لم تكونوا متأكدين فاتركوا السيارة.

ماذا تُظهر الاختبارات. تُستخدم اختبارات اللعاب كاختبار أولي، والحاسم هو عينة الدم. وفي البول يمكن اكتشاف نواتج التحلل نحو ثلاثة أيام بعد تعاطٍ واحد، وعشرة إلى 15 يومًا مع التعاطي اليومي، وأكثر من 30 يومًا مع التعاطي الكثيف الطويل، وفي الشعر لأشهر.

أين يُحظر التعاطي. بحضور القاصرين، وفي المدارس، وفي ملاعب الأطفال، وفي مرافق الأطفال والشباب، والمنشآت الرياضية العامة، وجمعيات زراعة القنب، وفي كل منها أيضًا في مدى الرؤية (حتى 100 متر من المدخل)، وفي مناطق المشاة من الساعة 7 حتى 20 (§ 5 KCanG). وفي NRW تبلغ غرامة التعاطي في منطقة محظورة من 50 إلى 500 يورو، وبحضور القاصرين من 300 إلى 1000 يورو.

الحيازة والتسليم. من سن 18 حتى 25 غرامًا خارج المنزل، وحتى 50 غرامًا وثلاث نباتات في المنزل (§ 3 KCanG)، محفوظة بأمان بعيدًا عن الأطفال (§ 10). ولا يجوز تسليم القنب الذي يأتي من جمعية زراعة إلى الآخرين، ولا حتى إلى البالغين (§ 19 Abs. 4).

للتذكر

- لا تقودوا بعد التعاطي، وعند الشك انتظروا مدة أطول.
- فترة التجربة ودون سن 21: صفر THC خلف المقود.
- لا تسلموه لأحد، ولا حتى هدية.



الحديث عن القلق

التغيير يحتاج إلى وقت. نادرًا ما يغير الناس سلوكهم دفعة واحدة. يصف المختصون مراحل: «هذه ليست مشكلة»، «يجب أن أفعل ذلك في الحقيقة، لكن...»، «أخطط لشيء ما»، «أغير شيئًا الآن»، «أواصل». والانتكاسات جزء من ذلك. ومن يجادل لصالح التغيير فقط يحقق غالبًا العكس.

اللحظة المناسبة. كلاهما صاح، والجو هادئ، ولديكما وقت، وفكرتم مسبقًا فيما تريدون قوله. أما الأوقات غير المناسبة فهي مباشرة بعد التعاطي، أو أثناء خلاف، أو بوجود من يستمع.

هكذا تتحدثون عن الأمر.

- صفوا ما تلاحظونه بصيغة المتكلم: «أنا قلق لأنني ألاحظ أنك نادرًا ما تخرج من البيت.»
- تحدثوا عن السلوك لا عن الشخص.
- اطرحوا أسئلة مفتوحة، واستمعوا، ودعوه يكمل كلامه. بلا وعظ وبلا تشخيص.
- اسألوا قبل أن تقدموا نصيحة.
- توقعوا ردة فعل دفاعية ولا تأخذوها على محمل شخصي.
- قدّروا ما يسير على ما يرام، واعرضوا الدعم. والقرار للشخص نفسه.
- حدودكم.** قولوا بوضوح ما لن تشاركوا فيه، والتزموا بذلك. التغطية والتهوين وتولي مهام الشخص الآخر تدعم التعاطي في الغالب. واطلبوا الدعم لأنفسكم.
- المساعدة، للأقارب أيضًا.** استشارات الإدمان مجانية وسرية ودون كشف الهوية عند الرغبة، حتى لو لم يرد الشخص المعني المساعدة.

- DROBS Dortmund، Reinoldstraße 17-19، هاتف 0-0231 477376
- الخدمة النفسية الاجتماعية لمدينة دورتموند، Hoher Wall 9-11، هاتف 0231 50-22534، مع مجموعات للأقارب
- DigiSucht: استشارة عبر الإنترنت بالرسائل أو الدردشة أو الفيديو، مجانًا ودون كشف الهوية
- Sucht & Drogen Hotline (خط مساعدة الإدمان والمخدرات): 01806 313031، يوميًا من 8 حتى 24، بتكلفة 0,20 يورو للمكالمة

للتذكر

- صاح وهادئ ومستعد.
- صيغة المتكلم وأسئلة مفتوحة.
- لستم مضطرين لحمل هذا وحدكم.



الوحدة كاملة

المصادر: (2021) DHS، دليل الاستشارة عبر الهاتف؛ (2024) DigiSucht، مشكلة إدمان في محيطك، نصائح لحديث ناجح؛ (BIÖG) drugcom.de، المساعدة للعائلة والأصدقاء.

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/raising-concerns/ · بتاريخ 28 سبتمبر 2026 · يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)