

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)