

Μιλώντας για την ανησυχία σου

Η αλλαγή θέλει χρόνο. Οι άνθρωποι σπάνια αλλάζουν τη συμπεριφορά τους μονομιάς. Οι ειδικοί περιγράφουν στάδια: «Δεν είναι πρόβλημα», «Κανονικά θα έπρεπε, αλλά ...», «Σχεδιάζω κάτι», «Αλλάζω κάτι τώρα», «Συνεχίζω». Οι υποτροπές είναι φυσιολογικές. Όποιος επιχειρηματολογεί μόνο υπέρ της αλλαγής συχνά πετυχαίνει το αντίθετο.

Η κατάλληλη στιγμή. Είστε και οι δύο νηφάλιοι, υπάρχει ησυχία, έχετε χρόνο και έχετε σκεφτεί τι θέλεις να πεις. Κακή στιγμή: αμέσως μετά τη χρήση, σε καβγά ή μπροστά σε άλλους.

Πώς να το θίξεις.

- Περίγραψε σε πρώτο πρόσωπο τι παρατηρείς: «Ανησυχώ, γιατί πρόσεξα ότι δεν βγαίνεις σχεδόν καθόλου πια.»
- Μίλα για τη συμπεριφορά, όχι για το πρόσωπο.
- Κάνε ανοιχτές ερωτήσεις, άκου χωρίς να διακόπτεις. Όχι ηθικολογίες, όχι διαγνώσεις.
- Ρώτα πριν δώσεις συμβουλή.
- Περίμενε αντίσταση και μην την παίρνεις προσωπικά.
- Αναγνώρισε ό,τι πάει καλά, πρότεινε τη βοήθειά σου. Η απόφαση ανήκει στο άτομο.

Τα όριά σου. Πες καθαρά σε τι δεν συμμετέχεις, και μείνε σε αυτό. Η συγκάλυψη, η υποβάθμιση και η ανάληψη υποχρεώσεων του άλλου μάλλον στηρίζουν τη χρήση. Ζήτησε και εσύ υποστήριξη.

Βοήθεια, και για οικείους. Η συμβουλευτική για εξαρτήσεις είναι δωρεάν, εμπιστευτική και, αν θέλεις, ανώνυμη, ακόμη κι αν το ίδιο το άτομο δεν θέλει βοήθεια.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst της πόλης του Ντόρτμουντ, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, με ομάδες για οικείους
- DigiSucht: διαδικτυακή συμβουλευτική με μήνυμα, chat ή βίντεο, δωρεάν και ανώνυμα
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, καθημερινά 8:00-24:00, 0,20 ευρώ ανά κλήση

Να θυμάσαι

- Νηφάλια, ήρεμα, με προετοιμασία.
- Μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο και ανοιχτές ερωτήσεις.
- Δεν χρειάζεται να τα σηκώσεις όλα χωρίς βοήθεια.

Πηγές: DHS (2021), εγχειρίδιο τηλεφωνικής συμβουλευτικής· DigiSucht (2024), πρόβλημα εξάρτησης στο περιβάλλον, συμβουλές για καλή συζήτηση· drugcom.de (BIÖG), βοήθεια για οικογένεια και φίλους.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/milontas-gia-tin-anisychia/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα