

گفت‌وگو درباره نگرانی

تغییر زمان می‌برد. آدم‌ها به‌ندرت رفتارشان را یک‌باره عوض می‌کنند. متخصصان از این مراحل می‌گویند: «مشکلی نیست»، «باید کاری بکنم، اما...»، «دارم برنامه می‌ریزم»، «دارم تغییر می‌دهم»، «ادامه می‌دهم». بازگشت هم جزئی از آن است. استدلال یک‌طرفه به نفع تغییر اغلب نتیجه عکس دارد.

لحظه مناسب. هر دو هوشیارید، فضا آرام است، وقت دارید و از قبل فکر کرده‌اید چه بگویید. نه بلافاصله پس از مصرف، نه هنگام دعوا، نه جلوی دیگران.

این‌طور مطرح کنید.

- با پیام «من» بگویید چه می‌بینید: «نگرانت هستم، چون دیده‌ام دیگر تقریباً بیرون نمی‌روی.»
 - از رفتار حرف بزنید، نه از شخصیت فرد.
 - پرسش باز بپرسید، گوش کنید، بگذارید حرفش را تمام کند. نه موعظه، نه تشخیص.
 - پیش از نصیحت، بپرسید.
 - انتظار مقاومت داشته باشید و آن را به خود نگیرید.
 - خوبی‌ها را قدر بدانید، حمایت پیشنهاد کنید. تصمیم با خود اوست.
- مرزهای شما.** روشن بگویید با چه همراهی نمی‌کنید و پایش بایستید. پنهان‌کاری، کوچک‌شماری و انجام کارهای او، مصرف را بیشتر پایدار می‌کند. برای خودتان هم حمایت بگیرید.
- کمک، برای خانواده و نزدیکان هم (به آلمانی).** مشاوره اعتیاد رایگان، محرمانه و در صورت تمایل ناشناس است، حتی اگر خود او کمک نخواهد.

- 0231 477376-0, Reinoldistraße 17-19, DROBS Dortmund
- خدمات روان‌پزشکی اجتماعی شهرداری دورتموند، Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534، با گروه‌های ویژه خانواده
- DigiSucht: مشاوره آنلاین با پیام، چت یا ویدیو، رایگان و ناشناس
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031، هر روز از ساعت 8:00 تا 24:00، 0.20 یورو هر تماس

به خاطر بسپارید

- هوشیار، آرام، آماده.
- پیام‌های «من» و پرسش‌های باز.
- لازم نیست بار را تنها بکشید.



درس کامل

منابع: (2021) DHS، راهنمای مشاوره تلفنی؛ (2024) DigiSucht، مشکل اعتیاد در اطرافیان، نکاتی برای گفت‌وگوی موفق؛ (BIOG) drugcom.de، کمک برای خانواده و دوستان.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/raising-concerns/
Cannabis Social Club Dortmund e.V. • آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)