

Behskirina fikaran

Guhertin dem dixwaze. Mirov kêman caran tevgera xwe bi carekê diguherînin. Pîspor qonaxan rave dikin: "Ev ne pîrsgirêk e", "Bi rastî divê ez..., lê ...", "Ez tiştêkî plan dikim", "Ez niha tiştêkî diguherînim", "Ez berdewam dikim". Vegerîn beşek ji vê ne. Kesê ku tenê ji bo guhertinê nîqaş dike, pîr caran berevajî digihîje.

Dema guncav. Hûn herdu jî hişyar in, aram e, wextê we heye, û te fikirîye ka tu dixwazî çi bibêjî. Ne guncav in: dema yekser piştî bikaranînê, nakokî an guhdarên din.

Tu çawa behs dikî.

- Bi peyamên bi "ez" tiştê ku tu dibînî rave bike: "Ez bi fikar im, ji ber ku min dît ku tu êdî hema dernakevî derve."
- Behsa tevgerê bike, ne ya kesî.
- Pîrsên vekirî bike, guhdarî bike, bihêle ku biqedîne. Ne şîreta exlaqî, ne teşhîs.
- Berî ku tu şîretekê bidî, bipirse.
- Li benda berxwedanê be û wê kesane negire.
- Tiştê ku baş diçe binirxîne, piştgiriye pêşkêş bike. Biryar di destê wî kesî de ye.

Sînorên te. Bi zelaî bêje tu çi naxwazî tevî bibî, û li ser bimîne. Veşartin, biçûkxistin û girtina erkên kesê din bêtir piştgiriya bikaranînê dikin. Ji bo xwe jî piştgiriye bistîne.

Alîkarî, ji bo xizman jî. Şêwirmendiya bengîtiyê (bi almanî) belaş, bi nepenî û bi daxwaz anonîm e, heke kesê têkildar bi xwe alîkariyê naxwaze jî.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst (xizmeta derûnî-civakî ya Şaredariya Dortmundê), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, bi komên xizman
- DigiSucht: şêwirmendiya serhêl bi peyam, chat an vîdyo, belaş û anonîm
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, her roj 08:00-24:00, 0,20 € ji bo her telefonê

Ji bîr neke

- Hişyar, aram, amade.
- Peyamên bi "ez" û pîrsên vekirî.
- Ne pêwîst e tu vê bi tenê hilgirî.

Çavkanî: DHS (2021), rêbernameya şêwirmendiya bi telefonê; DigiSucht (2024), pîrsgirêka bengîtiyê li derdorê, şîret ji bo axaftineke serkeftî; drugcom.de (BIÖG), alîkarî ji bo malbat û hevalan.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/behskirina-fikaran/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Nûkirina dawî: 28ê Îlona 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)



Tevahiya modulê