

Jak rozmawiać o obawach

Zmiana potrzebuje czasu. Ludzie rzadko zmieniają zachowanie od razu. Specjaliści opisują etapy: „To przecież nie jest problem”, „Właściwie powinienem(-nam), ale...”, „Planuję coś”, „Właśnie coś zmieniam”, „Trzymam się tego”. Nawroty są częścią procesu. Kto argumentuje tylko za zmianą, często osiąga coś przeciwnego.

Odpowiedni moment. Oboje jesteście trzeźwi, jest spokojnie, macie czas, a ty masz przemyślane, co chcesz powiedzieć. Niekorzystne są chwile zaraz po użyciu, kłótnia lub słuchacze.

Jak to poruszyć.

- Mów w komunikatach „ja” i opisuj, co obserwujesz: „Martwię się, bo zauważyłem(-am), że prawie już nie wychodzisz.”
- Odnoś się do zachowania, nie do osoby.
- Zadawaj pytania otwarte, słuchaj, pozwól dokończyć. Bez kazań, bez diagnozy.
- Zapytaj, zanim udzielisz rady.
- Licz się z obroną i nie bierz jej do siebie.
- Doceń to, co idzie dobrze, zaproponuj wsparcie. Decyzja należy do tej osoby.

Twoje granice. Powiedz jasno, w czym nie będziesz uczestniczyć, i trzymaj się tego. Ukrywanie, bagatelizowanie i przejmowanie obowiązków drugiej osoby raczej podtrzymują używanie. Poszukaj wsparcia dla siebie.

Pomoc, także dla bliskich. Poradnictwo w zakresie uzależnień jest bezpłatne, poufne i na życzenie anonimowe, także gdy osoba, której to dotyczy, sama nie chce pomocy.

- DROBS Dortmund, Reinoldstraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, z grupami dla bliskich
- DigiSucht: poradnictwo online przez wiadomości, czat lub wideo, bezpłatnie i anonimowo
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, codziennie 8:00-24:00, 0,20 euro za połączenie

Najważniejsze

- Trzeźwo, spokojnie, z przygotowaniem.
- Komunikaty „ja” i pytania otwarte.
- Nie musisz dźwigać tego sam(a).

Źródła: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, Tipps für ein gelingendes Gespräch; drugcom.de (BIÖG), Hilfe für Familie und Freunde.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/jak-rozmawiac-o-obawach/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)

