Falar sobre preocupações

A mudança leva tempo. As pessoas raramente mudam o comportamento de uma vez. Os especialistas descrevem estádios: «Não é problema nenhum», «No fundo, devia, mas …», «Estou a planear alguma coisa», «Estou a mudar alguma coisa», «Não desisto». As recaídas fazem parte. Quem só argumenta a favor da mudança consegue muitas vezes o contrário.

O momento certo. Ambas as pessoas estão sóbrias, há calma, têm tempo, e pensaste no que queres dizer. Maus momentos: logo após o consumo, durante uma discussão ou com outras pessoas a ouvir.

Como abordar o assunto.

- Descreve o que observas com mensagens na primeira pessoa: «Tenho notado que quase já não sais de casa, e isso preocupa-me.»
- Fala do comportamento, não da pessoa.
- Faz perguntas abertas, ouve, deixa a pessoa terminar. Sem sermões, sem diagnósticos.
- Pergunta antes de dar um conselho.
- Conta com resistência e não a leves a peito.
- Valoriza o que está a correr bem e oferece apoio. A decisão é da pessoa.

Os teus limites. Diz claramente o que não aceitas e mantém-te firme. Encobrir, desvalorizar e assumir as tarefas da outra pessoa tende a alimentar o consumo. Procura também apoio para ti.

Ajuda, também para familiares. O aconselhamento sobre dependências também te ajuda a ti, mesmo que a pessoa afetada não queira ajuda: é gratuito, confidencial e, se quiseres, anónimo.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund (psiquiatria social municipal), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, com grupos para familiares
- DigiSucht: aconselhamento online por mensagem, chat ou vídeo, gratuito e anónimo
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, diariamente das 8h às 24h, 0,20 € por chamada

A reter

- Sobriedade, calma, preparação.
- Mensagens na primeira pessoa e perguntas abertas.
- Não tens de enfrentar isto sem ajuda.

Fontes: 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.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/falar-sobre-preocupacoes/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo