Exprimă-ți îngrijorarea

Schimbarea are nevoie de timp. Oamenii își schimbă rar comportamentul dintr-odată. Specialiștii descriu etape: „Nu e nicio problemă", „De fapt ar trebui, dar …", „Plănuiesc ceva", „Chiar schimb ceva acum", „Rămân pe drumul ăsta". Recăderile fac parte din proces. Cine argumentează doar pentru schimbare obține adesea opusul.

Momentul potrivit. Sunteți amândoi treji, e liniște, aveți timp și te-ai gândit ce vrei să spui. Nepotrivite sunt momentul imediat după consum, o ceartă sau alte persoane care ascultă.

Cum abordezi subiectul.

- Descrie în mesaje la persoana întâi ce observi: „Îmi fac griji pentru că am observat că aproape nu mai ieși din casă."
- Vorbește despre comportament, nu despre persoană.
- Pune întrebări deschise, ascultă, lasă persoana să termine. Fără predici, fără diagnostic.
- Întreabă înainte să dai un sfat.
- Așteaptă-te la o reacție de apărare și nu o lua personal.
- Recunoaște ce merge bine, oferă sprijin. Decizia îi aparține persoanei.

Limitele tale. Spune clar ce nu accepți și ține-te de asta. Ascunderea, minimalizarea și preluarea sarcinilor celeilalte persoane susțin mai degrabă consumul. Caută sprijin și pentru tine.

Ajutor, și pentru apropiați. Consilierea pentru adicții te sprijină și pe tine, chiar dacă persoana în cauză nu vrea ajutor: gratuit, confidențial și, la cerere, anonim.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund (serviciul socio-psihiatric), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, cu grupuri pentru apropiați
- DigiSucht: consiliere online prin mesaj, chat sau video, gratuit și anonim
- Sucht & Drogen Hotline (în germană): 01806 313031, zilnic 8:00-24:00, 0,20 € pe apel

De reținut

- Amândoi treji, liniște, pregătire.
- Mesaje la persoana întâi și întrebări deschise.
- Nu trebuie să porți asta fără sprijin.

Surse: 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.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/exprima-ti-ingrijorarea/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet