# Поделиться беспокойством

**Изменения требуют времени.** Люди редко меняют поведение сразу. Специалисты описывают ступени: «Это же не проблема», «Вообще-то надо бы, но …», «Я кое-что планирую», «Я как раз что-то меняю», «Я держусь». Срывы тоже часть пути. Кто лишь уговаривает измениться, часто добивается обратного.

**Подходящий момент.** Вы оба трезвы, спокойно, у вас есть время, и вы продумали, что хотите сказать. Неудачно: сразу после употребления, во время ссоры или при посторонних.

**Как заговорить об этом.**

- «Я-сообщениями» описывайте, что замечаете: «Я беспокоюсь: мне бросилось в глаза, что ты почти не выходишь из дома».
- Говорите о поведении, а не о человеке.
- Задавайте открытые вопросы, слушайте, давайте договорить. Без нравоучений, без диагнозов.
- Спросите, прежде чем давать совет.
- Будьте готовы к защитной реакции и не принимайте её на свой счёт.
- Отмечайте, что получается, предлагайте поддержку. Решает сам человек.

**Ваши границы.** Ясно скажите, в чём вы не участвуете, и держитесь этого. Скрывать, преуменьшать и брать на себя чужие задачи скорее поддерживает употребление. Найдите поддержку и для себя.

**Помощь, в том числе для близких.** Консультации по зависимостям открыты и для вас, даже если он сам помощи не хочет: бесплатно, конфиденциально, по желанию анонимно.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Социально-психиатрическая служба города Дортмунда, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, с группами для близких
- DigiSucht: онлайн-консультирование через сообщения, чат или видео, бесплатно и анонимно
- Sucht & Drogen Hotline (на немецком): 01806 313031, ежедневно с 8:00 до 24:00, 0,20 евро за звонок

**Запомните**

- Трезвость, спокойствие, подготовка.
- «Я-сообщения» и открытые вопросы.
- Вам не нужно справляться с этим в одиночку.

Источники: 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.

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/raising-concerns/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль