Висловити занепокоєння

Зміни потребують часу. Люди рідко змінюють поведінку одразу. Фахівці описують етапи: «Це ж не проблема», «Взагалі треба було б, але …», «Я щось планую», «Я саме щось змінюю», «Я тримаюся». Зриви теж є частиною процесу. Хто лише агітує за зміни, часто досягає протилежного.

Слушний момент. Ви обоє тверезі, спокійно, є час, і ви обдумали, що хочете сказати. Невдалі моменти: одразу після вживання, під час сварки або коли хтось слухає.

Як про це сказати.

- Описуйте спостереження від першої особи: «Я хвилююся, бо бачу, що ти майже не виходиш з дому.»
- Говоріть про поведінку, а не про людину.
- Ставте відкриті запитання, слухайте, дайте договорити. Без моралізаторства, без діагнозів.
- Запитайте, перш ніж давати пораду.
- Будьте готові до захисної реакції і не сприймайте її особисто.
- Відзначте те, що вдається, запропонуйте підтримку. Рішення за самою людиною.

Ваші межі. Чітко скажіть, у чому ви не берете участі, і тримайтеся цього. Покривання, применшення і виконання обов’язків іншої людини радше підтримують вживання. Шукайте підтримку і для себе.

Допомога, зокрема для родичів. Служби консультування щодо залежностей консультують і вас, навіть якщо сама людина допомоги не хоче: безоплатно, конфіденційно і за бажанням анонімно.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Соціально-психіатрична служба міста Дортмунд, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, з групами для родичів
- DigiSucht: онлайн-консультація повідомленнями, у чаті або по відео, безоплатно й анонімно
- Sucht & Drogen Hotline (гаряча лінія щодо залежностей і наркотиків): 01806 313031, щодня з 8 до 24 години, 0,20 євро за дзвінок

Запам’ятайте

- Тверезо, спокійно, підготовлено.
- Висловлювання від першої особи і відкриті запитання.
- Вам не треба нести це самостійно.

Джерела: DHS (2021), Посібник з консультування по телефону; DigiSucht (2024), Проблема залежності в оточенні, поради для вдалої розмови; drugcom.de (BIÖG), Допомога для родини і друзів.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/raising-concerns/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль