

## 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 домовити. 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.** Консультування щодо залежностей безоплатне, конфіденційне і за бажанням анонімне, навіть якщо сама людина допомоги не хоче.

- DROBS Dortmund, Reinoldstraße 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 самотійно.

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

Докладніше: [csc.do/uk/prevention/knowledge/raising-concerns/](https://csc.do/uk/prevention/knowledge/raising-concerns/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Станом на 28 вересня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)



Увесь модуль