



Test: Czy To Już Współzależnienie?

Na poniższe pytania wybierz odpowiedź **tak** lub **nie**. Im więcej uzyskasz odpowiedzi "tak", tym większe jest prawdopodobieństwo, że jesteś osobą współzależną.

Pamiętaj jednak, że aby to stwierdzić na pewno, powinieneś wybrać się do psychologa pracującego z osobami współzależnymi. On fachowo potwierdzi lub rozwieje Twoje przypuszczenia.

Ta ankieta jest stworzona w formie żeńskiej, ale jeżeli jesteś mężczyzną również możesz ją wypełnić. W miejsce słowa "mąż" wstaw po prostu słowo "żona"

Jeżeli żyjesz w nieformalnym związku w miejsce słowa "mąż" wstaw "partner" / "partnerka"

1. Czy przyjmujesz na siebie obowiązki, które należą do twojego męża?
2. Czy robisz dla swojego męża to, co on sam może dla siebie zrobić?
3. Czy zdarza ci się wybawiać męża z opresji?
4. Czy martwisz się o konsekwencje zachowań męża?
5. Czy często wprawia cię w zakłopotanie zachowanie twojego męża?



6. Czy kiedykolwiek kłamiesz, aby zatuszować postępowanie twojego męża?
7. Czy często dbasz o potrzeby męża zaniedbując swoje?
8. Czy starasz się poprawiać samopoczucie męża?
9. Czy często myślisz, że gdybyś inaczej się zachowywała, to twój mąż nie upiłby się?
10. Czy masz przekonanie, że gdyby nie ty, to twój mąż miałby duże kłopoty (straciłby pracę, stoczyłby się, nie żyłby)?
11. Czy często myślisz o tym, co teraz robi twój mąż?
12. Czy sprawdzasz, dokąd twój mąż chodzi, co robi, jak się zachowuje?
13. Czy wymuszasz na nim obietnice poprawy jego / jej szkodliwych zachowań np.: niepicie alkoholu, nieupijanie się, niestosowanie agresji?
14. Czy nakazujesz mężowi sposób zachowania, ubierania się?
15. Czy straszysz, grozisz i nie realizujesz swych gróźb?
16. Czy szukasz sposobów na to, aby zaprzestał swoich szkodliwych zachowań, np.: nie pić alkoholu?
17. Czy często tłumaczysz mu, udowadniasz, że jego zachowania są szkodliwe i dlaczego np.: że alkohol mu szkodzi?
18. Czy prosisz, przymilasz się, kłamiesz, aby wptynąć na niego, żeby powstrzymał się od szkodliwych zachowań i np.: nie pić?



19. Czy byłeś kiedyś ofiarą fizycznej albo seksualnej przemocy?
20. Czy przeżywasz "huśtawki nastrojów" jakby bez powodu?
21. Czy miewasz dramatyczne wybuchy emocjonalne?
22. Czy często popadasz w depresje?
23. Czy często działasz wg niekontrolowanego przymusu (np. objadanie się, oglądanie TV, praca, seks)?
24. Czy często drażnią cię dzieci?
25. Czy miewasz myśli samobójcze?
26. Czy często przeżywasz ataki niepokoju?
27. Czy ignorujesz problemy w nadziei, że rozwiążą się same?
28. Czy masz trudności w podejmowaniu decyzji?
29. Czy przy podejmowaniu decyzji często kierujesz się tym, jak twój mąż na to zareaguje?
30. Czy masz wrażenie, że twoje życie jest nieuporządkowane – panuje w nim chaos?
31. Czy często twoje plany i zachowania zależą od tego, czy twój mąż pije, czy jest trzeźwy?



Wiele z tych pytań dotyczy alkoholu, ale test ten pokazuje również współzależnienie w przypadku innych szkodliwych dla drugiej osoby lub dla związku zachowań.

Jeżeli wiele z tych punktów Ciebie dotyczy, nie czekaj. Zwróć się o pomoc.

Twoje życie i Twoje szczęście zależy od ciebie,

a nie od zachowań twojego męża / żony / partnera / partnerki.

Zgłoś się na konsultację indywidualną

beata.kilian@onet.pl