Автор:
17.05.2010 12:16 -

Тест "Созависимость"

1. Мои отношения с людьми часто складываются так, что всегда есть кто-нибудь, кому нужна моя помощь, или кто-то в какой-то степени зависит от меня.

2. Если я понимаю, что помог кому-то, то я чувствую себя «на высоте» - появляется чувство успеха.

3. Очень важно быть нужным.

4. Я часто оказываюсь в «центре событий» - кто-то всегда нуждается в моей помоши, советах.

5. В некоторых случаях люди сердятся, если я пытаюсь помочь.

6. Иногда кажется, что я предчувствую, что случиться что-то плохое.

7. Я очень часто прокручиваю в своем воображении ситуацию или предстоящий разговор, стараюсь понять, что лучше сделать, чтобы достичь желаемого.

8. Мне порой трудно установить и поддерживать здоровые отношения с людьми.

9. Мне трудно принимать похвалу или заботу других людей.

10. Мне не нравится, когда я позволяю себе сердиться. Я часто не контролирую себя в таких ситуациях.

11. Мне трудно сказать: "нет".

12. Мне трудно просить о чем-нибудь для себя (на работе, дома, в семье).

13. Очень часто я не считаюсь со своим временем.

14. Мне трудно бывает расслабиться, повеселиться, сделать какую-нибудь глупость.

15. Я чувствую себя бесполезным, если не работаю.

16. Мне трудно поверить, что кто-то может искренне полюбить меня.

17. Я боюсь влюбиться.

18. Я боюсь одиночества, отверженности.

19. Иногда мне кажется, что я так и жду, что мне причинят боль.

20. Я с легкостью начинаю критиковать и обвинять других.

21. Я склонен оправдывать и извинять тех, кто причиняет мне боль.

22. Я настаиваю на продолжении отношений даже, когда понимаю, что ничего не получится.

23. Людям легко обвинять меня, - я сразу начинаю чувствовать себя виноватым, принимаю ответственность на себя. В конце концов оказывается, что все это моя вина.

24. Я не знаю, что такое нормальная жизнь.

25. Часто я решаю, что буду твердо стоять на своем, но потом все случается так, что приходится отступать. И так повторяется снова и снова.

26. Мне кажется, что у меня стало меньше друзей.

27. Я не уверен, чего я хочу. Я часто спрашиваю других, чего хотят они.

28. Я часто болею. Просто не могу справиться с недомоганиями.

29. Как-то так получается, что у меня никогда нет времени на себя, на любимые занятия.

Если из этих утверждений три или больше относятся к вам, то возможно у вас есть проблемы с со-зависимостью.