

Тест на зависимость

Страдаете ли вы от любовной зависимости?

Данный тест поможет вам определить, страдаете ли вы от любовной зависимости или нет, а также выяснить, является ли ваша привязанность к определённому человеку здоровой. Вы можете распечатать страницу с тестом и оценить истинность следующих утверждений.

- В моей жизни периодически присутствуют деструктивные нездоровые отношения, которые причиняют мне боль. Да ___ Нет ___
- Как правило, я влюбляюсь в недоступных индивидуумов или в тех людей, которые не отвечают мне взаимностью. Я пытаюсь добиться взаимности от подобных партнёров, либо испытываю к ним нездоровую страсть. Да ___ Нет ___
- Как правило, я спешу наладить новые отношения, я погружаюсь в них с головой, не удосужившись получше узнать своего партнёра. Да ___ Нет ___
- Зачастую я продолжаю бесперспективные отношения, которые на самом деле никуда не ведут, я как будто "застреваю" в них. Да ___ Нет ___
- Как правило, я выбираю для себя таких партнёров, которые не отвечают мне взаимностью, либо в принципе не способны любить. Да ___ Нет ___
- Зачастую я заменяю реальные отношения собственными фантазиями. Да ___ Нет ___
- Я очень боюсь остаться в одиночестве. Да ___ Нет ___
- Я чувствую себя одиноким и несчастным, когда в моей жизни нет отношений. Да ___ Нет ___
- Я жажду интенсивных эмоций и накала страстей в отношениях и в то же время боюсь близости. Да ___ Нет ___
- Когда я влюбляюсь в кого-то, я боюсь, что этот человек найдёт себе кого-то лучше меня. Да ___ Нет ___
- Время от времени меня посещают мысли о том, что мой партнёр меня не любит и со временем обязательно бросит меня, и подобная перспектива вызывает у меня панику. Да ___ Нет ___
- Я так сильно стараюсь воплотить в жизнь ожидания своего партнёра, что полностью забываю о собственных чувствах. Да ___ Нет ___
- Для того чтобы почувствовать себя в безопасности и поддержать самооценку на должном уровне, мне необходимо постоянное одобрение и поддержка со стороны партнёра. Да ___ Нет ___
- Как правило, любовные отношения помогают мне почувствовать себя живым, а также обрести ощущение собственной значимости. Да ___ Нет ___
- В попытке избежать ощущения одиночества и справиться с боязнью быть отвергнутым, мне приходится идти на компромисс с собственной индивидуальностью. Да ___ Нет ___
- Как правило, в качестве партнёра я выбираю себе истинных нарциссов или выдающихся эгоистов, которые считают себя "пупом земли". Да ___ Нет ___
- Очень часто в отношениях я становлюсь слишком требовательным и навязчивым, я начинаю буквально "душить" своего партнёра своей заботой и вниманием. Да ___ Нет ___
- Как правило, мне нелегко закончить романтические отношения, потому что я просто не могу жить без своего партнёра. Разрыв причиняет мне невероятную боль даже тогда, когда я прекрасно понимаю: мой партнёр абсолютно мне не подходит и плохо ко мне относится. Да ___ Нет ___
- Зачастую мои фантазии заменяют мне настоящую любовь и близость. Да ___ Нет ___
- Я готов сказать все, что угодно, сделать все, что угодно, и перенести все, что угодно, только бы не остаться в одиночестве. Да ___ Нет ___
- Я жажду любви и близости и в то же время избегаю их и саботирую проявления этих чувств. Да ___ Нет ___
- Как правило, мои отношения напоминают американские горки - то взлёты, то падения (в основном падения), - при этом движущей силой вагончика становится беспокойство и тревожность. Да ___ Нет ___
- Я искренне верю в то, что любовь подразумевает определённую химию и наличие искры, предполагает невероятную страсть либо высокую интенсивность эмоций в отношениях. Да ___ Нет ___
- Я часто допускаю неприемлемое или недопустимое поведение со стороны партнёра в отношениях. Да ___ Нет ___
- Как правило, я стараюсь не видеть "тревожные сигналы" в отношениях, я закрываю глаза на недостатки своего партнёра (например, различные зависимости, неприемлемое отношение, определённые модели, сформировавшиеся в прошлом, деструктивное поведение) и вижу только то, что хочу видеть в нем или в ней. Да ___ Нет ___
- Мне непросто любить самого себя, мне необходимо постоянное подтверждение собственной ценности и значимости со стороны партнёра – только в этом случае я начинаю чувствовать себя достойным человеком. Да ___ Нет ___
- Мне непросто установить здоровые границы дозволенного в отношениях. Да ___ Нет ___

- Я не умею заботиться о своих желаниях и потребностях, я постоянно ставлю желания и потребности своего партнёра превыше своих собственных. Да __ Нет __
- В большинстве случаев я идеализирую своего партнёра, возвожу его или её на пьедестал, считаю его или её сильнее и "лучше". Я искренне верю в то, что я слабее своего партнёра и считаю себя "далеко не таким замечательным (-ой)". Да __ Нет __
- Несмотря на очевидные факты, я часто убеждаю себя в том, что текущие отношения обязательно изменятся к лучшему. Я верю в то, что мой партнёр станет таким же, каким он был в самом начале отношений. Да __ Нет __
- Как правило, я даю своему партнёру все больше и больше и делаю для него слишком многое, а в ответ получаю все меньше и меньше. Да __ Нет __
- Зачастую я беру на себя полную ответственность за проблемы, существующие в отношениях, либо, напротив, я считаю, что только мой партнёр виноват во всех проблемах, возникающих в наших отношениях. Да __ Нет __
- Как правило, я пытаюсь изменить своего партнёра, повлиять на него или контролировать. Я хочу, чтобы он или она соответствовал (-а) моим ожиданиям и представлениям об идеальном партнёре. Да __ Нет __
- Обычно я полностью растворяюсь в отношениях и забываю о собственных целях, увлечениях, ценностях, потребностях и желаниях. Да __ Нет __
- Во процессе развода или разрыва отношений я страдаю от симптомов синдрома отмены (навязчивые мысли о бывшем партнёре, одиночество, отчаяние, депрессия, потеря собственной индивидуальности; отчаянная потребность в восстановлении контакта с бывшим партнёром для получения облегчения). Да __ Нет __

* Если Вы ответили "Да" по меньшей мере на пять вопросов, скорее всего, в вашей жизни присутствует любовная зависимость. Возможно, Вы слишком сильно привязаны к своему партнёру. Если Вы действительно страдаете от любовной зависимости, мы поможем вам решить эту проблему.