

## DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW

**odpowieź zaznacz krzyżykiem**

L.p.	Opis charakterystycznych zachowań, cech	Zawsze	Bardzo często	Często	Czasem	Rzadko	Bardzo Rzadko	Nigdy
1.	Miewam obawy, że bliski i silny związek uczuciowy z drugim człowiekiem może mnie nadmiernie pochłonać, że zatracę w nim siebie;							
2.	Obawiam się, że angażując się emocjonalnie w związki z innymi ludźmi mogę się wypalić wewnątrz;							
3.	Wydaje mi się, że ktoś przy bliższym poznaniu mnie przekona się o tym jaka naprawdę jestem i straci dla mnie zainteresowanie i uznanie;							
4.	Obawiam się, że przy dogłębnym poznaniu mojej osoby trudno jest mnie cenić i lubić;							
5.	Pojawiają się we mnie myśli, że osoba, która jest mi bardzo bliska może mnie opuścić;							
6.	Gdy dochodzi do konfliktów i napięć między mną i bliską mi osobą, pojawiają się we mnie obawy, że może ona mnie opuścić;							
7.	Napotykam trudności w harmonijnym pogłębianiu i utrzymywaniu relacji z bliskimi mi osobami;							
8.	Mam skłonność do wchodzenia w związki uczuciowy od razu na głębokim poziomie;							
9.	Jestem osobą wrażliwą, której uczucia stosunkowo łatwo można zranić;							
10.	Rozpoznaję takie miejsca w środku siebie, których dotknięcie zewnątrz może zabołeć;							
11.	Nie jest mi łatwo wyrażać moje uczucia i otwierać się przed innymi							
12.	Jestem uważna i powściągliwa w odsłanianiu bardziej osobistych miejsc w sobie, ponieważ może to być niebezpieczne;							
13.	Obawiam się napięć i konfliktów w kontaktach między ludźmi i staram się unikać tego typu zadrażnień;							
14.	Obawiam się swojego gniewu i staram się unikać wyrażania złości;							
15.	Żeby czuć się bezpiecznie i pewnie, muszę dysponować sporą ilością wpływu na sytuację, w której się znajduję i w jakimś stopniu ją kontrolować;							
16.	Obawiam się, że jeżeli nie będę panować nad sytuacją (wiedzieć co się dzieje, przewidywać), to coś złego może się stać;							
17.	Trudno jest mi dzielić się odpowiedzialnością za stan spraw, z którymi jestem związana; albo biorę wszystko na siebie albo się wycofuję;							
18.	Mam tendencję do krańcowego rozpatrywania swojej odpowiedzialności za to, co dzieje się w moim życiu, czasem czuję się całkowicie odpowiedzialny za wszystko, czasem zaś czuję, że nic ode mnie nie zależy;							
19.	Jestem zdolna do maksymalnej lojalności nawet wobec osób, które na to nie zasługują;							
20.	Wiernie trwam przy podjętych kiedyś zobowiązaniach nawet wtedy, kiedy płacę za to dużą cenę;							
21.	Staram się nie oczekiwać pozytywnego biegu wydarzeń, bo boję się rozczarować;							
22.	Marzenia i wyobrażenia o pozytywnych wydarzeniach, które mogą mnie spotkać, wzbudzają we mnie niepokój;							
23.	Wydaje mi się, że mogę polegać prawie wyłącznie na sobie;							
24.	Jestem raczej ostrożna i niezbyt ufna w stosunku do innych ludzi, nie jest łatwo uzyskać moje zaufanie;							
25.	Znam dobrze poczucie niezbyt miłej odmienności od innych ludzi;							
26.	Trudno mi jest doświadczać poczucie własnej wspólnoty z innymi ludźmi, odczuwam, że istnieje jakaś bariera;							
27.	Mam gotowość do bardzo surowego oceniania siebie i swojego postępowania;							
28.	Jest mi trudno doświadczać poczucia własnej wartości i ważności;							
29.	Mam trudności z rozluźnianiem się i ze spontanicznym angażowaniem się w bez troskę zabawę;							
30.	W sytuacjach poświęconych zabawie zaczynam kontrolować swoje postępowanie lub ogarniają mnie chwile smutku;							
31.	Mam tendencje do mówienia czegoś innego niż to, co rzeczywiście myślę;							
32.	Zdarza mi się odruchowo skłamać mimo, że nie ma takiej potrzeby;							
33.	Zdarza mi się, że mimo dużego zaangażowania na początku jakichś							

	działań, później rezygnuję z podjętych wysiłków;								
34.	Trudno jest mi wytrwale doprowadzać do końca to, co zacząłem;								
35.	Reaguję wyraźnym napięciem i niepokojem na zmiany w sytuacjach, których nie mogę kontrolować;								
36.	Mam trudności z przystosowaniem się do zmian, które nie zależą ode mnie;								
37.	Mam tendencję do usilnego poszukiwania aprobaty i potwierdzania własnej wartości;								
38.	Reakcje innych ludzi na moje postępowanie są dla mnie ważnym wskaźnikiem własnej wartości;								
39.	Mam tendencję do angażowania się w działanie, bez zastanowienia i bez zwracania uwagi na konsekwencje;								
40.	Mam skłonność do pochopnego podejmowania decyzji, bez rozważania innych możliwości;								
41.	Mam trudności w jasnym wyobrażeniu sobie tego, co jest normalne i zdrowe we wzajemnych kontaktach między ludźmi;								
42.	Pojawiają mi się wątpliwości, co do tego, co jest w życiu normalne;								
43.	Nie znajduję zadowolenia w spokojnym i ustabilizowanym życiu;								
44.	Więcej satysfakcji dostarczają mi sytuacje kryzysowe niż spokój codziennego dnia;								
45.	Mam tendencję do wikłania się w sytuacje, w których to ja przede wszystkim ponoszę koszty;								
46.	Stosunkowo łatwo mogę się znaleźć w sytuacji w której pojawia się we mnie poczucie skrzywdzenia;								
47.	W trudnych sytuacjach mam tendencję do podejmowania skrajnych decyzji;								
48.	W sytuacjach kryzysowych mam skłonność do czarno – białego widzenia świata;								
49.	Gdy przeczuwam zagrożenie, to unikam myślenia o nim – staram się utwierdzić w przekonaniu, że wszystko jest w porządku;								
50.	Gdy wzrasta mój niepokój, obawy, staram się unikać konfrontacji z ich źródłami, wołę nie zagłębiać się w przykre sprawy;								
51.	Mam tendencję do angażowania się w związki z osobami, którym jestem potrzebna, którym mogę pomóc;								
52.	Mam skłonności do wybierania na swojego partnera osób nieszczęśliwych, budzących współczucie lub litość;								
53.	W trudnych sytuacjach mam problemy z rozpoznaniem w odpowiednim momencie, że już nic więcej nie zdołam zrobić w danej sprawie;								
54.	Mam problemy z opuszczeniem sytuacji, będących dla mnie zbyt dużym obciążeniem; bez względu na koszty osobiste, które ponoszę;								
55.	Dobrze mi jest znane uczucie obezwładniającego smutku;								
56.	Czasami ogarnia mnie przygnębienie bez jakiegoś wyraźnego powodu;								
57.	Zmiana w życiu kojarzy mi się ze stratą;								
58.	Odnajduję w sobie skłonności do przeżywania obawy, że mogę utracić coś, na czym mi zależy w życiu;								
59.	Odczuwam wyraźne opory wewnętrzne utrudniające mi pełne i swobodne przeżywanie uczuć;								
60.	Czuję, że jest coś, co kępuje moją spontaniczność i ogranicza wyrażanie uczuć;								
61.	Gdy robię coś dla siebie pojawia się poczucie, że to jest w porządku iż koncentruję się na sobie a nie na innych;								
62.	Uważam, że nie mam prawa zajmować się swoimi potrzebami;								
63.	W ciężkich sytuacjach trudno jest mi zaufać, że inni sobie z nimi poradzą i wolę sam wykonywać najważniejsze zadania;								
64.	Trudno jest mi w sposób harmonijny współpracować z innymi, ponieważ mam tendencję do podejmowania za nich ich obowiązków i zadań;								
65.	Muszę być przygotowany na spotkanie różnych przeciwności i coś wewnątrz mnie zmusza do bycia dzielną osobą;								
66.	Nie mogę sobie pozwolić na poddawanie się momentom słabości;								
67.	Trudno jest mi cieszyć się swoimi sukcesami;								
68.	Mam skłonności do przypisywania swoich sukcesów zewnętrznym okolicznościom, a nie własnej zasłudze;								
69.	Robię rzeczy, które nie są dla mnie korzystne i mimo, że zdaję sobie z tego sprawę nie zaprzestaję. Należą do nich:								
-	Palenie tytoniu;								
-	Picie alkoholu;								

-	Objadanie się lub głodzenie;								
-	Zażywanie środków uspokajających, przeciwbólowych itd.								
-	Agresywne reakcje;								
-	Specyficzne nawyki seksualne;								
-	Obgryzanie paznokci;								
-	Dreżące myśli;								
-	Dreżące nawyki w życiu codziennym (sprzątanie, częste mycie itd.);								
70.	Dostrzegam skłonność do pojawiania się u mnie takich objawów jak:								
-	Stany podgorączkowe;								
-	Stany zapalne;								
-	Bóle i klucia w różnych miejscach ciała;								
-	Lekkie przeziębienia;								
-	Katary;								
-	Rozstroje żołądka;								
-	Krwawienia;								
-	Inne: jakie ? ..... ..... .....								

\* Kwestionariusz opracował - **mgr Jacek T. Kasprzak**, Psycholog Kliniczny, Certyfikowany Specjalista Psychoterapii Uzależnień, Superwizor Psychoterapii Uzależnień.