

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.