

## Eşinize Bağımlı mısınız?

Ne kadar karşılıklı bağımlılık ilişkisi içindediniz? Aşağıdaki her önerme için belirtilenin sizin için ne kadar doğru olduğunu en yakın gösteren rakam ile puanlama yapınız. Daha sonra, sayfanın altındaki cetveli kullanarak kendinize değerlendiriniz. **(Çok Doğru 5 4 3 2 1 Az Doğru)**

1. Eylemlerimi karşımdaki insanın nasıl tepki veya yanıt vereceğini düşünerek belirlerim.	5	4	3	2	1
2. Acı çekeceğim veya kaybedeceğimi bile bile başkalarına yardım ederim.	5	4	3	2	1
3. Kendimi korumak için yalan söyler veya gerçeği saklarım.	5	4	3	2	1
4. Kendimi başkalarının davranışlarını ört bas ederken buluyorum.	5	4	3	2	1
5. Alkol şişelerini işaretledim veya saydım, başkalarının konuşmaları hakkında notlar aldım veya kaydettim, saklı uyuşturucu ve başka sırlar aradım, veya başka şekillerde bir başkasının davranışını gözledim.	5	4	3	2	1
6. Başka insanların davranışları, sorunları veya gelecekleri hakkında konuşarak- ve fazla endişelenerek - çok zaman harcarım.	5	4	3	2	1
7. Rahat hissetmem için her şey çok iyi olmalı.	5	4	3	2	1
8. Benden yardım isteseler de istemeseler de, başkalarını hata yapmaktan korumaya çalışırım.	5	4	3	2	1
9. Zihinsel odağım seni memnun etmek.	5	4	3	2	1
10. Bir eşim veya çocuğum olduktan sonra sosyal çevrem ciddi biçimde küçüldü.	5	4	3	2	1
11. Bir başkasıyla beraber kalmak veya bağlantıda olmak için değerlerimi bir yana koyarım.	5	4	3	2	1
12. Yaşam kalitem senin yaşam kalitenle doğrudan ilişki içerisindedir.	5	4	3	2	1
13. Ben bir kontrol bağımlısıyım.	5	4	3	2	1
14. Nasıl hissettiğimin pek farkında değilim. Ama senin nasıl hissettiğinin farkındayım.	5	4	3	2	1
15. İnsanlar beni incittiğinde farkına varmada veya acıyı hissetmede yavaşım.	5	4	3	2	1
16. Bir insan bana ne kadar az iyi davranırsa, onu kazanmak için o kadar fazla çalışırım.	5	4	3	2	1
17. Obsesif bir bakıcı olma eğilimindeyim.	5	4	3	2	1
18. Gerçeği söylerken çok zorlanırım, bu birini incitebilir.	5	4	3	2	1
19. Sadece kendim için bir şeyler yapmakta çok zorlanırım.	5	4	3	2	1
20. Onay olmak için o kadar çok şey yapabilirim ki...	5	4	3	2	1
<b>Genel Toplam</b>					

**Puan Cetveli**

20 - 35	İyisiniz.
36 - 50	İyisiniz, fakat kendi yaşamınızı biraz derinleştirmenin zamanı geldi.
51 - 75	İyisiniz, fakat kendi yaşamınızı yaşamıyor olabilirsiniz.
76 - 100	Çalışmanız gerekiyor - kendinizi bir "Adsız Eş-Bağımlılar" toplantısına götürün!

**Neyin farkına vardınız?****Ne yapabilirsiniz?**