

KWESTIONARIUSZ- PERFRKCYJNIE UKRYTA DEPRESJA

Bądź szczery, pierwsza myśl jest najważniejsza.

1. Czy trudno Ci zwierzać się, zwłaszcza z trudności i problemów w codziennym życiu?
TAK NIE
2. Czy za wszelką cenę dążysz do doskonałości, zarówno we własnych oczach, jak i w ocenie innych?
TAK NIE
3. Czy unikasz rozmów z partnerem lub z przyjaciółmi o tym, że czujesz się przez nich zraniony lub masz do nich żal?
TAK NIE
4. Czy masz kłopoty ze snem lub z wyłączeniem myślenia nocą?
TAK NIE
5. Czy trudno ci się przyznać, że jesteś przemęczony?
TAK NIE
6. Czy zmuszasz się do wykonania pracy, niezależnie od tego, ile miałyby cię to kosztować?
TAK NIE
7. Czy więcej czasu poświęcasz na analizowanie lub rozwiązywanie problemów niż na wyrażanie emocji?
TAK NIE
8. Czy starasz się spełniać potrzeby przyjaciół nawet gdy koliduje to z twoimi potrzebami?

TAK NIE

9. Czy wychowałeś się w rodzinie, w której unikano wyrażania smutku lub bólu bądź nawet krytykowano cię lub karano za ich okazywanie?

TAK NIE

10. Czy zostałeś kiedyś skrzywdzony emocjonalnie, fizycznie lub seksualnie i nikomu o tym nie powiedziałaś? Albo powiedziałaś komuś, kto Ci nie uwierzył i nie pomógł?

TAK NIE

11. Czy wychowałeś się (lub nadal żyjesz) w rodzinie, w której czułeś, że powinieneś spełnić określone oczekiwania, zamiast być sobą?

TAK NIE

12. Czy lubisz mieć pod kontrolą sytuację, w której się znalazłeś?

TAK NIE

13. Czy coraz trudniejsze wydaje ci się zachowanie zorganizowanej struktury swojego życia?

TAK NIE

14. Jeśli TAK, czy czujesz lęk lub nawet panikę?

TAK NIE

15. Czy nie pozwalasz sobie na płacz lub płaczesz tylko wyjątkowo?

TAK NIE

16. Czy masz opinię szczególnie odpowiedzialnego, kogoś, na kogo zawsze mogą liczyć współpracownicy lub rodzina i przyjaciele?

TAK NIE

17. Czy uważasz, że poświęcenie czasu samemu sobie jest egoistyczne?

TAK NIE

18. Czy denerwuje Cię, kiedy ludzie robią z siebie „ofiary”, twierdząc, że nie są winni, gdy coś się im nie udaje?

TAK NIE

19. Czy uczono Cię, że powinieneś radzić sobie sam? Że prośba o pomoc jest oznaką słabości?

TAK NIE

20. Czy mocno wierzysz w potrzebę skupienia się na pomyslnych okolicznościach w życiu i na tym, co dobre?

TAK NIE

21. Czy uporczywy krytyczny głos wewnętrzny mówi ci, że nie jesteś jeszcze dość dobry lub, że powinieneś bardziej się starać, nawet gdy już osiągnąłeś swój cel?

TAK NIE

22. Czy na zewnątrz wydajesz się pełny nadziei i zapału, w rzeczywistości zaś czasami czujesz się schwytyany w pułapkę?

TAK NIE

23. Czy sporządzasz listę zadań do wykonania w ciągu dnia? A gdy ich nie wykonasz, odczuwasz frustrację lub masz poczucie porażki?

TAK NIE

Policz odpowiedzi twierdzące- TAK.

5-8 – prawdopodobnie jesteś osobą bardzo odpowiedzialną, pomyśl jednak o tym, by znaleźć więcej czasu dla siebie

9-12 – kierujesz się w życiu perfekcjonistycznymi standardami, które mogą szkodzić twojemu samopoczuciu

Powyżej 13 może świadczyć o perfekcyjnie ukrytej depresji lub o depresji, której zaprzeczasz.

*Test na podstawie książki „Perfekcyjni do bólu” Margaret Robinson Rutherford