

Test perfekcyjnie ukryta depresja

Na podstawie książki „Perfekcyjni do bólu” Margaret Robinson Rutherford

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 wychowałaś 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 wychowałaś się (lub nadal żyjesz) w rodzinie, w której czułaś, że powinieneś spełnić określone oczekiwania, zamiast być sobą?

TAK

NIE

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

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 „ofiara”, 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 pomyślnych 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.



