

Pytania diagnostyczne dotyczące współzależnienia od osoby uzależnionej od internetu

Jak sprawdzić, czy jestem osobą współzależnią?

Na to pytanie może pomóc odpowiedzieć poniższa ankieta dla rodziców opracowana przez Monar.

(Proszę odpowiadać tak lub nie, kierując się pierwszą myślą, jaka pojawiła się po przeczytaniu pytania)

1. Czy uważasz, że Twoje dziecko jest uzależnione od internetu?
2. Czy koncentrujesz Twoje myśli, uczucia i zachowania wokół uzależnienia dziecka?
3. Często odczuwasz konieczność odciążenia dziecka od internetu?
4. Uważasz, że musisz poświęcić się pomocy uzależnionemu dziecku?
5. Czujesz się źle, gdy Twoje dziecko odrzuca Twoją pomoc?
6. Masz nadzieję, że uzyskasz kontrolę nad uzależnieniem dziecka?
7. Coraz częściej izolujesz się od bliskich i rezygnujesz z poznawania nowych osób?
8. Uważasz, że dzięki Tobie dziecko może przestać „surfować” w internecie?
9. Często rezygnujesz z własnych potrzeb z uwagi na to, że Twoje dziecko jest uzależnione?
10. Łatwo zapominasz o krzywdach wyrządzonych Ci przez dziecko pod wpływem bycia w Internecie/sieci – gdy doświadczało frustracji spowodowanej jego ograniczaniem?
11. Czy miewasz doświadczenia przykrych stanów emocjonalnych (niepokój, rozdrażnienie itp.), gdy dziecko przestaje być w internecie?
12. Tracisz poczucie własnej wartości, gdy nie udaje Ci się uzyskanie pozytywnych zmian w zachowaniach Twojego dziecka?
13. Przez ponad rok próbujesz samodzielnie rozwiązać problem uzależnienia Twojego dziecka?
14. Łatwo wybaczasz dziecku zaniedbania i nieuczciwości powstałe z powodu nadmiernego bycia w internecie?
15. Czy uważasz, że musisz naprawić szkody, jakie spowodowało Twoje dziecko z powodu przebywania w Internecie/kontaktu z internetem?
16. Czy zdarza się, że Twoje dziecko krzyczy na Ciebie?
17. Często myślisz, że Twoje dziecko bez Twojej pomocy umrze?
18. Czasem zdarza się, że zgadzasz się pod naciskiem dziecka - robisz coś dla "świętego spokoju"?
19. Czy uważasz, że Twoje dziecko „nadużywa” internetu?
20. Czy odczuwasz lęk, gdy Twoje dziecko jest zbyt długo poza domem?
21. Czasem pragniesz wyrzucić dziecko z domu, ponieważ jest w internecie?
22. Czy wobec znajomych ukrywasz lub bagatelizujesz problem uzależnienia dziecka?
23. Czy zdarzają Ci się ataki złości i agresji powodowane przebywaniem w internecie Twojego dziecka?

24. Żeby nie myśleć o problemach często uciekasz w pracę, telewizję, książki itp.?
25. Twoje przykre emocje (niepokój, rozdrażnienie) maleją, gdy dziecko znowu zaczyna być w internecie?
26. Czy z powodu uzależnienia dziecka bierzesz czasem środki uspokajające?
27. Uważasz, że tylko Ty potrafisz czuwać nad wszystkim i pilnujesz tego?
28. Czy zdarzają Ci się stany: braku chęci dalszej walki, zubożenia, apatii, rezygnacji itp.

Jeśli masz więcej niż 6 odpowiedzi tak to:

- Twoje dziecko ma problem z internetem i powinno podjąć kontakt ze specjalistą
- Ty również prezentujesz cechy osoby współuzależnionej i wskazany jest kontakt ze specjalistą
- Twój dotychczasowy tryb życia nie prowadzi do samorealizacji i spełnienia marzeń
- Przeszkadzasz Twojemu dziecku w skutecznej zmianie stylu życia i w leczeniu.

WŁAŚCIWOŚCI OSOBY WSPÓLUZALEŻNIONEJ:

Czy odczuwasz?

Chaos i zamęt uczuciowy.

Huśtawki emocjonalne.

Zagubienie, niepewność i bezradność w pejzażu emocjonalnym.

Zaprzeczanie oczywistym faktom problemu internetu

Roztaczanie ochronnego parasola nad narkomanem i łagodzenie skutków zażywania narkotyków.

Ukrywanie przed otoczeniem problemów z internetem

Nadmierna zależność emocjonalna od internauty.

Koncentrowanie się na narkomanie kosztem siebie i rodziny.

Szukanie "obiektywnych" powodów bycia i usprawiedliwianie bycia w internecie.

Unikanie sytuacji konfliktowych.

Niepodejmowanie w rodzinie jawnych rozmów o faktach związanych z internetem, mimo iż wyznaczają one życie rodzinne.

Kłopoty z odpowiedzialnością, nadmierne podejmowanie odpowiedzialności lub całkowite uchylanie się od niej.

Nieumiejętność bronięcia swoich praw i zdrowych interesów pozostałych członków rodziny.

Nieświadome wspomaganie internauty przez odbarczanie go z odpowiedzialności za skutki nadużywania internetu.

Ciągły lęk, poczucie winy i wstydu.

Jeśli tak właśnie jest z Tobą - postaraj się jak najszybciej trafić do specjalisty znającego się na problemach uzależnienia. Dowiedz się, gdzie możesz go znaleźć najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.