



Анкета: Помогает ли мое поведение?



SMART
Family & Friends

Приведенные ниже вопросы представляют собой примеры поведения, которое часто служит для того, чтобы не дать кому-либо испытать естественные последствия своего выбора продолжать зависимость, а не выбирать выздоровление.

Правда или ложь?

_____ Оплатили ли вы счета, которые должен был оплатить ваш Значимый Зависимый (ЗЗ)?

_____ Избегаете ли вы говорить о том, что ваш ЗЗ пьет или употребляет наркотики, опасаясь реакции?

_____ Вы угрожали уйти, если ваш ЗЗ не бросит пить, а потом не вышло?

_____ Вы будили своего ЗЗ, чтобы он не опоздал на работу или в школу?

_____ Объясняли ли вы (несколько раз) своему ЗЗ, что он ДОЛЖЕН прекратить пить/употреблять?

_____ Вы вытащили свою ЗЗ из тюрьмы под залог или оплатили ему судебные издержки?

_____ Помогали ли вы когда-нибудь своему ЗЗ искать вещи, которые он потерял, когда пил или употреблял наркотики?

_____ Избегали ли вы когда-нибудь планировать провести время с семьей или друзьями, опасаясь, что поведение вашего ЗЗ может быть неприятным из-за наркотиков или алкоголя?

_____ Сокращали ли вы когда-нибудь свои расходы из-за употребления ПАВ вашим родственником?

_____ Вы верите лжи вашего ЗЗ — снова и снова?

_____ Вы принимаете оправдания своего ЗЗ?

_____ Подвергаетесь ли вы физическому или эмоциональному насилию со стороны своего ЗЗ?

_____ Ваши детисчитают зависимое поведение «нормальным»?

_____ Позволяете ли вы своему ЗЗ менять тему, когда поднимаете его проблему злоупотребления психоактивными веществами?

_____ Вы ворчите/умоляете/угрожаете своему ЗЗ, пытаясь вдохновить его на перемены?

_____ Держите ли вы в секрете зависимость вашего ЗЗ от других? Чтобы защитить своего ЗЗ? Чтобы защитить других членов семьи от неприятной правды? Чтобы не было стыдно за себя?

*Ваши слова могут быть противоположными: вы ругаете, ворчите, просите, умоляете, но ваше поведение кричит:
«Я здесь, чтобы облегчить тебе жизнь».*

~GYLOS

