

# KWESTIONARIUSZ perfekcyjnie ukrytej depresji

Odpowiedz najlepiej, jak potrafisz. Nie zastanawiaj się zbyt długo - nie musisz tego wykonać perfekcyjnie!

- |    |                                                                                                                                                                    |     |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 01 | Czy trudno ci zwierzać się, zwłaszcza z trudności i problemów w codziennym życiu?                                                                                  | TAK | NIE |
| 02 | Czy za wszelką cenę dążysz do doskonałości, zarówno we własnych oczach, jak i w ocenie innych?                                                                     | TAK | NIE |
| 03 | Czy unikasz rozmów z partnerem lub z przyjaciółmi o tym, że czujesz się przez nich zraniony lub masz do nich żal?                                                  | TAK | NIE |
| 04 | Czy masz kłopoty ze snem lub z wyłączeniem myślenia nocą?                                                                                                          | TAK | NIE |
| 05 | Czy trudno ci się przyznać, że jesteś przemęczony?                                                                                                                 | TAK | NIE |
| 06 | Czy zmuszasz się do wykonywania pracy, niezależnie od tego, ile miałoby cię to kosztować?                                                                          | TAK | NIE |
| 07 | Czy więcej czasu poświęcasz na analizowanie lub rozwiązywanie problemów niż na wyrażanie emocji?                                                                   | TAK | NIE |
| 08 | Czy starasz się spełniać potrzeby przyjaciół, nawet gdy koliduje to z twoimi potrzebami?                                                                           | TAK | NIE |
| 09 | Czy wychowywałeś 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 powiedziałeś? Albo powiedziałeś komuś, kto ci nie uwierzył i nie pomógł? | TAK | NIE |
| 11 | Czy wychowywałeś się (lub nadal żyjesz) w rodzinie, w której czułeś, że powinieneś spełniać 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 opinie szczególnie odpowiedzialnego, kogoś, na kogo zawsze mogą liczyć współpracownicy lub rodzina i przyjaciele?                                         | TAK | NIE |
| 17 | Czy uważasz, że poświęcanie 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 skupiania się na pomyślnych okolicznościach w życiu i na tym, co dobre?                                                              | TAK | NIE |
| 21 | Czy uporczywy wewnętrzny głos krytyczny 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 |