

## 吸毒者家人互累症測試表

請□上大多數時間適當地描述你之句子(請對自己坦誠)。

(Translated from “Let’s Stand Up Straight”, Dr Bruce Litchfield)

- 我有辨認或表達感受之困難
- 我嘗試管理別人或控制他們的生活
- 我對自己和別人有不切實際的期望
- 我關注別人怎樣想我
- 我感到自己對別人的行為或感受負起責任
- 我需要得到人認同才感安舒
- 我對自己的意見或觀點不信任
- 我曾經為保護另一個人而說謊
- 我需要照顧人以感到自己有用
- 我嘗試逃避衝突
- 我感到痛楚或有病
- 我對改變我的人生感到無力
- 我做決定方面有困難
- 我的自尊是低的
- 我投入一些對我自己不好的關係裡
- 我把另一人之思想感情與自己的混淆
- 我嘗試閱讀或分析我所愛的人之思想
- 我感到某人當因令我低落而受罰
- 我試圖終止不健康的關係而不成功
- 我一定要夠強、夠好或完美才可被接納

### 問卷結果

若你有 0 至 5 個☑，你可能是一個快樂、圓融、懂得就關係作出選擇的人。

若你有 6 至 10 個☑，你正被一段關係佔據，失去自己 (輕度互累症)。

若你有 11 至 15 個☑，你有不健康的對人之依賴，集中於別人的問題或關注的東西而逃避自己的感覺 (中度互累症)。

若你有 16 至 20 個☑，你是跟另一位(些)沉溺者陷入極度不健康的癮癖當中 (高度互累症)。

如你擔心自己患有互累症，請立即致電明愛樂協會 2382 0267 與當值社工聯絡!