



40 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗ

απόσπασμα από το © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.
SLAA (Ανώνυμοι Εθισμένοι στο Σεξ και στον Έρωτα)

Οι ακόλουθες ερωτήσεις έχουν σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθούν ως οδηγίες εντοπισμού για πιθανά σημάδια εθισμού στο σεξ και στον έρωτα. Δεν αποτελούν μια σίγουρη μέθοδο διάγνωσης, ούτε οι αρνητικές απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις παρέχουν απόλυτη διαβεβαίωση ότι η ασθένεια δεν είναι παρούσα. Πολλοί εθισμένοι στο σεξ και στον έρωτα έχουν διαφορετικά μοτίβα που μπορούν να οδηγήσουν σε πολύ διαφορετικούς τρόπους προσέγγισης και απάντησης σε αυτές τις ερωτήσεις. Παρά το γεγονός αυτό, βρήκαμε ότι αυτές οι σύντομες ερωτήσεις συχνά παρέχουν τόσο αποτελεσματικό εργαλείο για την αυτοδιάγνωση όσο και οι μακροσκελείς εξηγήσεις για το τι είναι ο εθισμός στο σεξ και στον έρωτα. Εκτιμούμε ότι η διάγνωση του εθισμού στο σεξ και στον έρωτα είναι ένα θέμα που πρέπει να είναι τόσο σοβαρό όσο και πολύ ιδιωτικό. Ελπίζουμε ότι αυτές οι ερωτήσεις θα αποδειχθούν χρήσιμες.

Ναι [] Όχι [] 1.) Έχεις ποτέ προσπαθήσει να ελέγξεις πόσο σεξ θα κάνεις ή πόσο συχνά θα βλέπεις κάποιον;

Ναι [] Όχι [] 2.) Δεν μπορείς να σταματήσεις να βλέπεις ένα συγκεκριμένο άτομο, παρόλο που γνωρίζεις ότι το να βλέπεις αυτό το άτομο είναι καταστροφικό για σένα;

Ναι [] Όχι [] 3.) Αισθάνεσαι ότι δεν θέλεις κανείς να γνωρίζει για τις σεξουαλικές ή ρομαντικές σου δραστηριότητες; Νιώθεις ότι πρέπει να αποκρύψεις αυτές τις δραστηριότητες από άλλους - φίλους, οικογένεια, συναδέλφους, συμβούλους κ.λπ.;

Ναι [] Όχι [] 4.) «Φτιάχνεσαι» από το σεξ ή/ και τον ρομαντισμό; Συντρίβεσαι;

Ναι [] Όχι [] 5.) Έχεις κάνει σεξ σε ακατάλληλες στιγμές, σε ακατάλληλα μέρη ή/και με ακατάλληλα άτομα;

Ναι [] Όχι [] 6.) Υπόσχεσαι ή βάζεις κανόνες στον εαυτό σου σχετικά με τη σεξουαλική ή ρομαντική σου συμπεριφορά που δεν καταφέρνεις να ακολουθήσεις;

Ναι [] Όχι [] 7.) Έχεις κάνει ή κάνεις σεξ με κάποιον που δεν θέλεις (ή δεν ήθελες) να κάνεις σεξ;

Ναι [] Όχι [] 8.) Πιστεύεις ότι το σεξ ή/και μια σχέση θα κάνουν τη ζωή σου υποφερτή;

Ναι [] Όχι [] 9.) Έχεις ποτέ νιώσει ότι έπρεπε να κάνεις σεξ;

Ναι [] Όχι [] 10.) Πιστεύεις ότι κάποιος μπορεί να σε «φτιάξει»;

Ναι [] Όχι [] 11.) Διατηρείς μια λίστα, γραπτή ή άλλη, του αριθμού των συντρόφων που είχες;

Ναι [] Όχι [] 12.) Νιώθεις απελπισία ή ανησυχία όταν είσαι μακριά από τον εραστή ή τον σεξουαλικό σου σύντροφο;

Ναι [] Όχι [] 13.) Έχεις χάσει τον αριθμό των σεξουαλικών συντρόφων που είχες;

Ναι [] Όχι [] 14.) Νιώθεις απελπισμένος εξαιτίας της ανάγκης σου για εραστή, σεξουαλικό φτιάξιμο ή μελλοντικό σύντροφο;

Ναι [] Όχι [] 15.) Έχεις ή κάνεις σεξ ανεξάρτητα από τις συνέπειες (π.χ. την απειλή σύλληψης, τον κίνδυνο εμφάνισης έρπητα, γονόρροιας, AIDS κ.λπ.);

Ναι [] Όχι [] 16.) Θεωρείς ότι έχεις ένα μοτίβο επανάληψης κακών σχέσεων;

Ναι [] Όχι [] 17.) Πιστεύεις ότι η μόνη (ή κύρια) αξία σου σε μια σχέση είναι οι σεξουαλικές σου επιδόσεις ή το να παρέχεις συναισθηματικό φτιάξιμο;

Ναι [] Όχι [] 18.) Νιώθεις σαν μια άψυχη μαριονέτα εκτός αν υπάρχει κάποιος γύρω του με τον οποίο μπορείς να φλερτάρεις; Πιστεύεις ότι δεν είσαι «πραγματικά ζωντανός» εκτός εάν είσαι με τον σεξουαλικό / ρομαντικό σύντροφό σου;

Ναι [] Όχι [] 19.) Πιστεύεις ότι δικαιούσαι σεξ;

Ναι [] Όχι [] 20.) Βρίσκεσαι σε μια σχέση από την οποία δεν μπορείς να φύγεις;

Ναι [] Όχι [] 21.) Έχει απειληθεί ποτέ η οικονομική σου σταθερότητα ή η κοινωνική σου θέση κυνηγώντας κάποιον σεξουαλικό σύντροφο;

Ναι [] Όχι [] 22.) Πιστεύεις ότι τα προβλήματα στην «ερωτική σου ζωή» οφείλονται στο ότι δεν έχεις αρκετό ή το σωστό είδος σεξ; Ή στο ότι το συνεχίζεις να παραμένεις με το «λάθος» άτομο;

Ναι [] Όχι [] 23.) Είχες ποτέ μια σοβαρή σχέση που απειλήθηκε ή καταστράφηκε λόγω εξωτερικής σεξουαλικής δραστηριότητας;

Ναι [] Όχι [] 24.) Πιστεύεις ότι η ζωή δεν θα είχε νόημα χωρίς ερωτική σχέση ή χωρίς σεξ; Πιστεύεις ότι δεν θα είχες ταυτότητα εάν δεν ήσουν εραστής κάποιου;

Ναι [] Όχι [] 25.) Πιάνεις τον εαυτό σου να φλερτάρει ή να κάνει σεξ με κάποιον, ακόμα κι αν δεν θέλεις;

Ναι [] Όχι [] 26.) Η σεξουαλική ή/και η ρομαντική σου συμπεριφορά επηρεάζει τη φήμη σου;

Ναι [] Όχι [] 27.) Κάνεις σεξ ή/και «σχέσεις» για να προσπαθήσεις να αντιμετωπίσεις ή να ξεφύγεις από τα προβλήματα της ζωής;

Ναι [] Όχι [] 28.) Αισθάνεσαι άβολα για τον αυνανισμό σου λόγω της συχνότητας με την οποία αυνανίζεσαι, των φαντασιώσεων που έχεις, των βοηθημάτων που χρησιμοποιείς ή/και των χώρων όπου το κάνεις;

Ναι [] Όχι [] 29.) Συμμετέχεις σε πρακτικές ηδονοβλεψίας, επιδειξιμανίας κ.λπ. με τρόπους που προκαλούν δυσφορία και πόνο;

Ναι [] Όχι [] 30.) Θεωρείς ότι χρειάζεσαι όλο και μεγαλύτερη ποικιλία και ενέργεια στις σεξουαλικές ή ρομαντικές σου δραστηριότητες για να πετύχεις ένα «αποδεκτό» επίπεδο σωματικής και συναισθηματικής ανακούφισης;

Ναι [] Όχι [] 31.) Χρειάζεται να κάνεις σεξ ή να ερωτευτείς για να νιώσεις σαν «πραγματικός άντρας» ή «πραγματική γυναίκα»;

Ναι [] Όχι [] 32.) Πιστεύεις ότι η σεξουαλική και ρομαντική συμπεριφορά σου είναι τόσο ικανοποιητική όσο το να παίζεις με μια περιστρεφόμενη πόρτα; Αισθάνεσαι εξαντλημένος;

Ναι [] Όχι [] 33.) Δεν μπορείς να επικεντρωθείς σε άλλους τομείς της ζωής σου λόγω σκέψεων ή συναισθημάτων που έχεις για κάποιο άλλο άτομο ή για σεξ;

Ναι [] Όχι [] 34.) Νιώθεις εμμονή για ένα συγκεκριμένο άτομο ή σεξουαλική πράξη παρόλο που αυτές οι σκέψεις φέρνουν πόνο, λαχτάρα ή δυσφορία;

Ναι [] Όχι [] 35.) Έχεις ποτέ ευχηθεί να μπορούσες να σταματήσεις ή να ελέγξεις τις σεξουαλικές και ρομαντικές σου δραστηριότητες για μια δεδομένη χρονική περίοδο; Έχεις ποτέ ευχηθεί να μπορούσες να είσαι λιγότερο συναισθηματικά εξαρτημένος;

Ναι [] Όχι [] 36.) Νιώθεις ότι ο πόνος στη ζωή σου αυξάνεται ό,τι κι αν κάνεις; Φοβάσαι ότι κατά βάθος δεν είσαι αποδεκτός;

Ναι [] Όχι [] 37.) Πιστεύεις ότι σου λείπει η αξιοπρέπεια και η πληρότητα;

Ναι [] Όχι [] 38.) Πιστεύεις ότι η σεξουαλική ή/και η ρομαντική σου ζωή επηρεάζει αρνητικά την πνευματική σου ζωή;

Ναι [] Όχι [] 39.) Πιστεύεις ότι η ζωή σου είναι ακυβέρνητη λόγω της σεξουαλικής ή/και της ρομαντικής σου συμπεριφοράς ή της υπερβολικής σου ανάγκης για εξάρτηση;

Ναι [] Όχι [] 40.) Έχεις ποτέ σκεφτεί ότι μπορεί να υπάρχουν περισσότερα πράγματα που θα μπορούσες να κάνεις με τη ζωή σου εάν δεν σε οδηγούσαν τόσο οι σεξουαλικές και ρομαντικές αναζητήσεις;