

## Тест

15/15 points (graded)

1. Если вам нравится ходить на работу, и вы получаете от нее удовольствие, является ли это аддиктивным поведением?

☐ Да

☒ Нет ✓

☐ Иногда

2. Ваш друг употребляет лекарственные препараты в дозах, превышающие терапевтические, является ли это химической зависимостью?

☒ Да, похоже, что так ✓

☐ Не уверен, он выглядит адекватным

☐ Нет

3. Что из перечисленного относится к признакам возникновения зависимости?

☒ продолжение употребления, несмотря на очевидные вредные последствия ✓

☐ получение удовольствия от употребления вещества

☐ разговоры с близкими о том, как вам нравится предмет зависимости

☐ посты в инстаграмм на тему того, что у человека нет зависимости

4. Ожидание помощи в нахождении предмета зависимости является частью фазы цикла зависимости?

☐ Да

☒ Нет ✓

☐ Не знаю, я сдаюсь

5. Включена ли любовная зависимость в список поведенческих зависимостей?

☐ Да

☒ Нет ✓

☐ Если нет, то нужно добавить

6. Может ли нестабильная самооценка быть фактором, который влияет на предрасположенность к возникновению зависимости?

☒ Да ✓

☐ Нет

☐ Возможно

7. Если друзья постоянно предлагают выпить в компании, является ли это социальным фактором, влияющим на возникновение зависимости?

☒ Да ✓

☐ Нет

☐ Зависит от того, что предлагают выпить

8. Какая психологическая защита характерна для созависимых?

☒ Отрицание ✓

☐ Регрессия

☐ Гиперкомпенсация

9. Ваня проснулся утром и чувствует себя плохо после нескольких дней употребления алкоголя, ему нужно выпить уже только для того, чтобы ему стало лучше, это не доставляет ему удовольствия и это невозможно контролировать. Какая у Вани стадия зависимости?

☐ Первая

☐ Вторая

☐ Третья

☒ Четвертая ✓

10. Какая зависимость по статистике чаще всего влияет на совершение убийств?

☒ Алкогольная ✓

☐ Никотиновая

☐ Булимия

☐ Компьютерная

11. Аня открывает свой шкаф с одеждой и видит там кучу вещей, которые она ни разу не одела, она тратит на одежду больше, чем может себе позволить. Можно ли сказать, что Аня страдает шопоголизмом?

☒ Получается, что так ✓

☐ Не уверен, мне кажется, этого не достаточно для определения зависимости

☐ Конечно, нет

12. Какая формулировка своего состояния способствует избавлению от зависимости?

☐ Мне просто нравится курить

☐ Я контролирую количество выкуренных мной сигарет

☒ Я зависим от сигарет ✓

☐ Я могу бросить в любой момент

13. Что стоит сделать, если вы поняли, что у вас зависимость?

☒ Поиск альтернативных удовольствий

☒ Ограничения контакта с предметом зависимости

☐ Получение очень большой дозы за раз, чтобы появилось отвращение

☐ Замена предмета зависимости на что-то со схожим действием, но меньшей интенсивностью (например, заменить вино на более легкий алкоголь или сигареты на вейп)



14. В чем главная особенность созависимого человека?

☒ Он совершенно не заботится о своих потребностях ✓

☐ Он грубый

☐ Он помогает зависимому найти предмет зависимости

☐ Он ругает зависимого

15. Что из перечисленного согласно исследованиям, характеризует зависимую личность?

☒ Неумение выражать негативные эмоции конструктивно

☐ Темперамент холерика

☒ Нестабильная самооценка

☐ Высокий уровень эмпатии

