

RIIPPUVUUDEN TUNNELUKKO.

Riippuvuuden tunnelukon omaavat ihmiset vaikuttavat usein lapsenomaisilta ja avuttomilta. jos sinulla on riippuvuuden tunnelukko, elämän vaatimukset tuntuvat usein ylipääsemättömiltä.

Sinun on vaikea tehdä päätöksiä ja muutosten edessä saatat kokea kiukkua ja jopa raivoa.

Riippuvuus on seurausta kyvyttömyyden tunteesta. Kun koet, että olet taitamaton ja kyvytön hoitamaan asioitasi tai tekemään välttämättömät toimet, turvaudut toisten huolenpitoon.

Huolenpitäjä voi olla puoliso, vanhemmat, sisarukset, terapeutti, kuka vain, joka ottaa huolekseen ohjata ja auttaa sinua.

Riippuvuuden tunnelukko näyttäytyy jatkuvana avun pyytämisenä muilta.

Riippuvuuden tunnelukon omaavana et hae apua oppiaksesi vahvistamaan toimijuuttasi, vaan haet apua, että joku ratkaisisi ongelmasi.

Pieni osa riippuvuuden tunnelukon omaavista kompensoi riippuvuuttaan vastariippuvuudella. Tällöin et pyydä apua etkä tukea mihinkään vaan pistät itsesi selviytymään kaikesta. Kuitenkin sinua kalvaa jatkuva pelko, että jos en selviydykään enää tästä tilanteesta.

Onko sinulla riippuvuuden tunnelukko.

Arvioi asteikolla 1 ei kuvaa ollenkaan minua 5 kuvaa täysin minua..

1.Tunnen arkielämän vaatimusten keskellä itseni enemmän lapseksi kuin aikuiseksi.

2.En oikein selviydy yksin.

3.En tule toimeen omillani.

4.Muut huolehtivat minusta paremmin kuin mihin itse pystyn.

5.Minun on vaikea tarttua tehtäviin, ellei joku ole ohjaamassa minua.

6.Olen taitamaton.

7.Minulla ei ole maalaisjärkeä.

8.En voi luottaa omiin valintoihini.

Tehtävät.

*Jos sinulla merkkejä riippuvuuden tunnelukosta, pohdi nyt ja kirjoita miten riippuvuus mielestäsi ilmenee sinulla.

-kirjoita tilanteita

-keneen turvaudut eniten

-mikä olisi sellainen tilanne, jossa voisit kokeilla mitä tapahtuu kun et pyydä heti apua vaan koitat ratkaista tilanteen itse.

-millaisissa asioissa koet olevasi avuton

-kuinka totta asteikolla 1-----10 on, että et osaa tai kykene hoitamaan asioitasi, tekemään päätöksiä, selviytymään itse jne.

-mitä tapahtuu, jos et pysty ratkaisemaan ongelmaasi heti

-mitä mieltä olet ajatuksesta, virheistä oppii

-millaiset muutokset ovat sinusta sietämättömiä

-mitä muutokset elämässä sinulle merkitsee

kenestä koet olevasi riippuvainen

mitä avuttomuudestasi seuraa sinulle, luovutko joistain oikeuksistasi tai alistutko johonkin vastoin tahtoasi, että huolenpitäjäsi ei hylkäisi sinua (uskomus)

Riippuvuus on aiheuttaa samankaltaista toimintaa kuin alistuvuus. Voit elää uskomuksessa, että et pärjää yksin ja siksi sinun on oltava "kiltisti" ja mieliksi toisille.

Mihin tarvitset riippuvuuttasi

Mikä muuttuisi elämässäsi, jos et olisi riippuvainen, etkä tuntisi itseäsi avuttomaksi

Mitä tämä ajatus sinussa herättää. Huomaatko oivaltavasi jotain itsestäsi.

Kopiointi ja jakaminen kielletty.
@Avaamo