

## Bağımlılıklar Endeksi

Aşağıdaki her önerme için belirtilenin sizin için ne kadar doğru olduğunu en yakın gösteren rakam ile puanlama yapınız. Daha sonra, sayfanın altındaki cetveli kullanarak kendinize değerlendiriniz.

**(Çok Doğru 5 4 3 2 1 Az Doğru)**

1. Haftada on saatten fazla TV/Video/DVD seyrediyorum veya bilgisayar oyunu oynuyorum.	5	4	3	2	1
2. Haftada beş adetten fazla sigara içerim.	5	4	3	2	1
3. Haftada beş adetten fazla alkollü içecek içiyorum.	5	4	3	2	1
4. Günde bir taneden fazla kafein içeren içecek içiyorum.	5	4	3	2	1
5. Düşüncelerim sık sık cinsel ilişki kurmak çevresinde dolaşır.	5	4	3	2	1
6. Ayna karşısında görüntümü günde dört kereden fazla eleştiririm.	5	4	3	2	1
7. Ayda bir kereden fazla kumar oynarım veya aylık kazancımın %10'undan fazlasını kumarda kaybederim.	5	4	3	2	1
8. Ayda bir kereden fazla esrar veya diğer ilaçlardan kullanırım.	5	4	3	2	1
9. Hemen hemen her zaman kendi önümü keserim.	5	4	3	2	1
10. Harika hissetmek için bir ilişkide olmalıyım.	5	4	3	2	1
11. Kendimi ve ihtiyaçlarımı genellikle en sona koyarım.	5	4	3	2	1
12. Çok fazla acı çekiyorum veya çok fazla şeye katlanıyorum.	5	4	3	2	1
13. Faturalarımı nadiren ve çoğunlukla geç öderim.	5	4	3	2	1
14. Her hafta dört saatten daha fazla "alışverişe çıkarım".	5	4	3	2	1
15. Her ay bir taneden fazla atölye veya kişisel gelişim seminerine katılırım.	5	4	3	2	1
16. Her gün dokuz saatten fazla uyurum.	5	4	3	2	1
17. Çoğunlukla geç kalırım veya acele ederim.	5	4	3	2	1
18. İnsanların benim hakkımdaki izlenimlerini kontrol etmeye çalışırım.	5	4	3	2	1
19. Haftada dört kereden fazla şeker (pasta, tatlı, çikolata, içecekler) yerim.	5	4	3	2	1
20. Sık sık yiyecek ve bir sonraki yemeğim hakkında düşünürüm.	5	4	3	2	1
21. Haftada 45 saatten daha fazla çalışırım.	5	4	3	2	1
22. Yaptığım her şeyde en iyi ben olmalıyım.	5	4	3	2	1
23. İş bitirmek veya teslim tarihlerine yetişmek için adrenalin kullanırım.	5	4	3	2	1
24. Gereğinden fazla söz verir, ve sözümü tutmam.	5	4	3	2	1
<b>Genel Toplam</b>					

**Puan Cetveli**

25 - 50	Özgürsünüz.
51 – 75	İnsansınız sonuçta, ama biraz bağımsızlaşma çalışmasından yararlanın.
76 – 90	İnsansınız sonuçta, ama bağımlılıklarınız yüzünden geri kalıyorsunuz.
91-100	İnsansınız sonuçta, ama gerçekte kendiniz değilsiniz.
101 - 125	Siz bir bağımlılık makinesisiniz.

**Neyin farkına vardınız?**

**Ne yapabilirsiniz?**