

Test di Autovalutazione sulla Dipendenza Affettiva

Questo test ti aiuterà a capire se potresti essere affetto da dipendenza affettiva, una condizione in cui la tua felicità e autostima dipendono eccessivamente dall'approvazione o dalla presenza di un'altra persona.

Istruzioni: Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

1. Mi sento incompleto o perso senza il mio partner o una persona specifica nella mia vita.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

2. Ho paura che il mio partner mi abbandoni o mi lasci da solo.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

3. Sacrifico spesso i miei bisogni e desideri per compiacere il mio partner.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

4. Mi sento ansioso o insicuro quando non ricevo attenzione o affetto dal mio partner.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

5. Mi preoccupo costantemente di cosa pensa il mio partner di me.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

6. Evito di prendere decisioni da solo perché ho bisogno dell'approvazione del mio partner.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

7. Provo un bisogno costante di controllare o monitorare il mio partner per paura di essere tradito o abbandonato.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

8. Sento che la mia autostima dipende dalla quantità di affetto e attenzioni che ricevo dal mio partner.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

9. Mi sento angosciato o depresso quando il mio partner non è vicino a me o non è disponibile.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

10. Mi arrabbio o mi sento disperato se il mio partner non risponde subito ai messaggi o alle chiamate.

Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3

Calcolo del Punteggio

Sommate i punteggi per ottenere un totale compreso tra **0 e 30**.

- **0-9: Bassa Dipendenza Affettiva**

Mostri segni di una relazione equilibrata. È probabile che tu riesca a mantenere un sano distacco emotivo dal tuo partner, preservando la tua indipendenza.

- **10-19: Dipendenza Affettiva Moderata**

Potresti avere una certa tendenza a dipendere emotivamente dal tuo partner. Questo può influenzare la tua autostima e il tuo benessere, ma è possibile lavorare su questi aspetti per migliorare l'equilibrio nella relazione.

- **20-30: Elevata Dipendenza Affettiva**

Potresti essere molto dipendente emotivamente dal tuo partner o da un'altra persona.

Questo può influenzare negativamente la tua autostima e il tuo senso di indipendenza.

Potrebbe essere utile esplorare questa situazione con un professionista per ritrovare un equilibrio emotivo.

Cosa fare con il tuo risultato

Se il tuo punteggio è medio o alto, potresti trarre beneficio dal lavorare con un professionista della salute mentale. La dipendenza affettiva può portare a difficoltà nelle relazioni, ma con il giusto supporto puoi sviluppare una maggiore autonomia emotiva e migliorare la qualità delle tue relazioni.