

## 互累症問卷

「互累症」是指一個人在協助家中吸毒者的過去中，一種喪失自我以致與吸毒者互相拖累的困局。我們發現許多吸毒者家人都患上互累症。症狀包括失眠、抑鬱、感受麻木、感覺長期受壓、抵抗力減低，較易患上哮喘和癌症。

- 一種失去自己的狀態
- 企圖用盡一切去「拯救」對方
- 所有心思意念都放在控制對方的吸毒行為
- 忽略自己的健康及其他重要的人

若能發現患上互累症，是可以醫治的，方法如下：

- 重整關係，劃清界線
- 處理自己在成長中經歷的創傷或失落
- 自我接納，學懂愛自己

(請圈出你的答案)

(Translated form “Let’s Stand Up Straight”, Dr. Bruce Litchfield with consent given by author)

問題	答案	
我有辨認或表達感受之困難	是	否
我嘗試管理別人或控制他們的生活	是	否
我對自己和別人有不切實際的期望	是	否
我關注別人怎樣想我	是	否
我感到自己對別人的行為或感受負起責任	是	否
我需要得到人認同才感安舒	是	否
我對自己的意見或觀點不信任	是	否
我曾經為保護另一個人而說謊	是	否
我需要照顧人以感到自己有用	是	否
我嘗試逃避衝突	是	否
我感到痛楚或有病	是	否
我對改變我的人生感到無力	是	否
我做決定方面有困難	是	否
我的自尊是低的	是	否
我投入一些對我自己不好的關係裡	是	否
我把另一人之思想感情與自己的混淆	是	否
我嘗試閱讀或分析我所愛的人之思想	是	否
我感到某人當因令我低落而受罰	是	否
我試圖終止不健康的關係而不成功	是	否
我一定要夠強、夠好或完美才可被接納	是	否

如有疑問或想進一步了解問卷的內容，可以致電給樂協會社工了解。