

Dotazník vývojovej traumy

Lissa Rankin - Sacred medicine

Pred dosiahnutím 18. narodenín:

- ☐ Mali ste často pocit, že aspoň jeden z vašich rodičov nebol schopný s vami nadviazať láskyplné puto, čo vo vás zanechalo nízke sebavedomie, chronický pocit hanby alebo pocit, že ste nejako poškodení?
- ☐ Mali ste často pocit, že nemôžete dôverovať jednému alebo obojom svojim rodičom, že sa na vás naladia, ochránia vás a uspokoja vaše potreby?
- ☐ Mali ste často pocit, že ste museli byť dospelým alebo opatrovateľom, keď ste boli ešte dieťa?
- ☐ Mali ste často pocit, že vás jeden alebo obaja vaši rodičia dusili, pohlcovali, ovládali alebo vám nedovolili individualizovať sa, robiť vlastné rozhodnutia a stať sa samostatnou osobou?
- ☐ Mali ste často pocit, že sa od vás očakáva, že budete dokonalé, úspešné, dobré dievča / chlapec, na ktorého budú vaši rodičia hrdí, inak by ste boli prísne súdení, odmietnutí, potrestaní, zahanbení alebo opustení?
- ☐ Žijete s pretrvávajúcim pocitom úzkosti alebo strachu bez toho, aby ste chápali prečo?
- ☐ Uprednostňujete byť sami pred spoločnosťou iných, vyhýbate sa blízkosti s ľuďmi, alebo máte problém udržiavať intímne vzťahy?
- ☐ Boli ste vychovaní bez zdravých hraníc, schopnosti povedať nie, stanoviť si limity alebo sa chrániť?
- ☐ Vyrastali ste s pocitom, že ste pre jedného alebo oboch rodičov príťažou alebo záťažou?
- ☐ Hľadáte spiritualitu alebo máte časté mystické alebo ezoterické zážitky typu „mimo tela“?
- ☐ Máte problém vedieť, čo potrebujete, alebo žiadate ostatných, aby vám pomohli uspokojiť vaše potreby?
- ☐ Cítite sa často zahltení, bojujete s dospelými zodpovednosťami alebo sa fixujete na svoj jeden veľký problém s predpokladom, že keby sa dal vyriešiť, všetko by bolo v poriadku?
- ☐ Mala vaša matka ťažké tehotenstvo alebo traumatický pôrod, alebo ste sa narodili predčasne alebo ste boli hospitalizovaní v ranom veku?
- ☐ Nepomohli vám jeden alebo obaja rodičia normalizovať, precítiť, spracovať a zvládnuť ťažké emócie?
- ☐ Cítil sa jeden alebo obaja rodičia zranený alebo odmietnutý, keď ste sa snažili odtiahnuť, vzbúriť sa alebo stať sa samostatnou osobou?
- ☐ Bol jeden alebo obaja rodičia sebestrední, narcistickí alebo neschopní vidieť vás ako samostatnú bytosť?
- ☐ Máte tendenciu zostať „vo svojej hlave“ alebo príliš intelektualizovať, namiesto toho, aby ste boli vo svojom tele alebo svojich emóciách?
- ☐ Je pre vás ťažké zvládať konflikty, vyjadrovať nespokojnosť alebo sa postaviť za seba?
- ☐ Snažíte sa zostať nenápadní, robiť sa neviditeľným alebo inak zostať malý a v bezpečí?
- ☐ Identifikovali by ste sa ako vysoko citlivý, empatický alebo neurodiverzný typ?
- ☐ Trápi vás nízka energia, znížená životná sila, nedostatok motivácie, ťažkosti so sústredením, plnením úloh alebo pocitom potešenia či nasledovaním svojich snov?