



## Распознавание выгорания в отношениях

Источник

Chen, A. (2019). The attachment theory workbook: Powerful tools to promote understanding, increase stability & build lasting relationships. Emeryville, CA: Althea Press. Dr. Jeremy Sutton

Бывает сложно в отношениях, особенно если партнер часто избегает, боится или волнуется (по данным Чена, 2019).

Используйте этот список, чтобы понять, не исчерпались ли ваши отношения.

Оцените, как часто происходят перечисленные ниже ситуации (возможно из-за отношений), и дайте пример каждой из них:

Поведение	Частота (0-никогда, 5-постоянно)	Приведите пример
Чрезмерно критиковать себя или другого человека		
Заикнуться на другом человеке		
Забыть нормально питаться		
Забыть о физических упражнениях		
Плохо спать		
Испытывать страх		

Поведение	Частота (0-никогда, 5-постоянно)	Приведите пример
Чувствовать депрессию		
Чувствовать тревогу		
Чувствовать, что вы не можете полностью стать тем, кто вы есть		
Чувствовать, что не можете сказать «нет»		
Чувствовать, что всегда нужно быть начеку		
Другое		

Проанализируйте приведенные выше ответы. Заметили ли вы какие-либо закономерности? Могут ли они быть следствием Вашего собственного стиля привязанности или стиля привязанности Вашего партнера? Например, Вы слишком нуждаетесь в партнере, отдаляетесь от него или боитесь, что он уйдет?