

# Πόσο υγιής είναι η σχέση μου;



**By Kim Karamaneas**

# Κατά τη διάρκεια του τεστ, έχετε υπόψη σας 3 πράγματα:

Το πρώτο είναι ότι εφόσον ο σύντροφός σας είναι σε μία γενικά καλή κατάσταση, τότε αν εντοπίσετε τρύπες και κενά στη σχέση σας κατά το τεστ αξιολόγησης, δεν είναι απαραίτητο να σημαίνει ότι ο σύντροφός σας έχει θέματα. Μπορεί εσείς να μην ανέχεστε τη διαφορετικότητά του άλλου, και εξαιτίας αυτού να έχετε δημιουργήσει μέσα σας απέχθεια ή δυσχέρεια έστω για το σύντροφό σας. Οπότε δεν είναι δικό σας θέμα να διορθωθείτε και όχι του συντρόφου σας.

Το δεύτερο και πάρα πολύ κύριο είναι ότι όταν κάνετε το τεστ, να μη σκέφτεστε τι σας δίνει, ή έχει, ή χαρακτηρίζει το σύντροφό σας μόνο πάνω στις απαντήσεις που θα δώσετε, πάντα να σκέφτεστε και τη δική σας ανταπόκριση για το πώς είστε και τι κάνετε.

Το τρίτο είναι να λάβετε υπόψη σας, ότι αυτές οι ερωτήσεις δεν υποκαθιστούν επαγγελματικές συμβουλές οι οποίες βγαίνουν ύστερα από ολοκληρωτική διάγνωση μιας κατάστασης. Σκοπός τους είναι να παρέχουν κάποιες αρχικές πληροφορίες σαν μία πρώτη εικόνα, και να προσφέρουν κάποιες αρχικές γνώσεις για τη δυναμική της σχέσης ενός ζευγαριού.

Αλλά για μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση και διάγνωση, είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ειδικό.

## Οδηγίες για το τεστ:

Αφού κάνετε το τεστ, δείτε πόσο πιο κοντά στο "Α" ή στο "Δ" είστε στις απαντήσεις.

Όσο πιο κοντά στο "Α" είστε, τόσο καλύτερα είναι τα πράγματα και τόσο πιο εύκολο να διορθωθούν.

***Βασική προϋπόθεση είναι να έχετε την καλή διάθεση και οι δύο για να γίνει επιδιόρθωση, και να είστε ανοιχτοί στις απόψεις του άλλου.***

Όσο πιο κοντά στο "Δ" είστε, τόσο χειρότερα είναι τα πράγματα και δυσκολότερο να διορθωθούν.

Ιδιαίτέρως εάν σε όλα έχετε απαντήσει "Δ", τότε **χρειάζεται οπωσδήποτε παρέμβαση ειδικού.**

Βασική προϋπόθεση είναι έχετε την καλή διάθεση και να θέλετε και οι δύο να πάτε σε ειδικό.

**Καλή σας επιτυχία!**

## A. Τεστ 10 ερωτήσεων για υγιείς σχέσεις:

---

**Πόσο συχνά επικοινωνείτε εσείς και ο σύντροφός σας για τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις ανησυχίες σας;**

- A) Σχεδόν καθημερινά
- B) Μερικές φορές την εβδομάδα
- Γ) Περιστασιακά
- Δ) Σπάνια ή ποτέ

**Σε διαφωνίες, πόσο συχνά προσεγγίζετε και οι δύο την εξεύρεση λύσης ήρεμα και με σεβασμό;**

- A) Πάντα
- B) Τις περισσότερες φορές
- Γ) Μερικές φορές
- Δ) Σπάνια ή ποτέ

**Πώς νιώθετε για την εμπιστοσύνη και την ειλικρίνεια στη σχέση σας;**

- A) Υπάρχει πλήρης αξιοπιστία και ειλικρίνεια
- B) Ως επί το πλείστον υπάρχει εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια
- Γ) Υπάρχουν κάποια κενά σε θέματα εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας
- Δ) Υπάρχει έλλειψη εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας

**Πόσο συχνά εσείς και ο σύντροφός σας συμμετέχετε σε κοινές δραστηριότητες ή χόμπι μαζί;**

- A) Συνεχώς
- B) Συχνά
- Γ) Περιστασιακά
- Δ) Σπάνια ή ποτέ

**Πώς χειρίζεστε και οι δύο τα προσωπικά σας όρια; Σέβεστε ο ένας τον χώρο και την ιδιωτικότητα του άλλου;**

- A) Πάντα με σεβασμό και κατανόηση
- B) Ως επί το πλείστον με σεβασμό και κατανόηση
- Γ) Μερικές φορές αγνοείτε τα όρια
- Δ) Συχνά αγνοείτε τα όρια

**Πόσο πιστεύετε ότι ο σύντροφός σας υποστηρίζει τους προσωπικούς σας στόχους και φιλοδοξίες;**

- A) Εξαιρετικά υποστηρικτικά
- B) Ως επί το πλείστον υποστηρικτικά
- Γ) Κάπως υποστηρικτικά
- Δ) Καθόλου υποστηρικτικά

**Πώς διαχειρίζεστε τις συγκρούσεις στη σχέση; Ακούτε και οι δύο τις απόψεις του άλλου;**

- A) Ακούτε πάντα ο ένας τον άλλον και επιλύετε τις συγκρούσεις εποικοδομητικά
- B) Ως επί το πλείστον ακούτε ο ένας τον άλλον και επιλύετε τις συγκρούσεις ειρηνικά
- Γ) Μερικές φορές αγνοήτε ο ένας τις απόψεις του άλλου
- Δ) Συχνά κλιμακώνονται συγκρούσεις και υπάρχει άρνηση αποδοχής

**Πόσο συχνά εσείς και ο σύντροφός σας δείχνετε εκτίμηση και στοργή ο ένας προς τον άλλον;**

- A) Καθημερινά
- B) Συχνά
- Γ) Περιστασιακά
- Δ) Σπάνια ή ποτέ

**Υπάρχουν ίσες προσπάθειες και από τους δύο συντρόφους για τη διατήρηση της σχέσης;**

- A) Ναι, οι προσπάθειες είναι ισορροπημένες
- B) Ως επί το πλείστον οι προσπάθειες είναι ισορροπημένες
- Γ) Μερικές φορές υπάρχουν ανισόρροπες προσπάθειες
- Δ) Όχι, οι προσπάθειες είναι εντελώς μονόπλευρες

**Πώς νιώθετε για τη συνολική συναισθηματική ευημερία και ευτυχία μέσα στη σχέση σας;**

- A) Πολύ χαρούμενος/η και συναισθηματικά γεμάτος/η
- B) Ως επί το πλείστον χαρούμενος/η και συναισθηματικά γεμάτος/η
- Γ) Υπάρχουν κάποια θέματα που δημιουργούν κενά συναισθηματικής ευεξίας
- Δ) Δυστυχισμένος/η και συναισθηματικά απογοητευμένος/η

## **B. Τεστ 10 ερωτήσεων για τοξικές σχέσεις:**

---

**Πόσο συχνά νιώθετε ότι σας ελέγχει ή σας χειραγωγεί ο σύντροφός σας;**

- A) Σπάνια ή ποτέ
- B) Περιστασιακά
- Γ) Συχνά
- Δ) Συνεχώς

**Ο σύντροφός σας, σας επικρίνει ή σας μειώνει, είτε ιδιωτικά είτε μπροστά σε άλλους;**

- A) Όχι, ποτέ
- B) Σπάνια
- Γ) Μερικές φορές
- Δ) Ναι, τακτικά

**Πόσο συχνά εσείς και ο σύντροφός σας έχετε σε μεταξύ σας διαμάχες που ουρλιάζετε με έντονες φωνές κατά τη διάρκεια των καβγάδων;**

- A) Ποτέ
- B) Σπάνια
- Γ) Μερικές φορές
- Δ) Συχνά

**Υπάρχουν επεισόδια σωματικής βίας ή απειλές βίας στη σχέση σας;**

- A) Όχι, ποτέ
- B) Σπάνια ή στο παρελθόν
- Γ) Περιστασιακά
- Δ) Ναι, συχνά

**Πώς νιώθετε για την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας όταν βρίσκεστε κοντά στον σύντρόφό σας;**

- A) Σίγουρος/η και θετικός/η
- B) Ως επί το πλείστον με αυτοπεποίθηση, αλλά μερικές φορές υπονομευμένος/η
- Γ) Συχνά αμφιβάλλω για τον εαυτό μου λόγω της σχέσης
- Δ) Σοβαρού επιπέδου μειωμένη αυτοεκτίμηση

**Υπάρχουν στιγμές απομόνωσης ή ελεγκτικής συμπεριφοράς, όπου ο ένας σύντροφος περιορίζει την επαφή του άλλου με φίλους ή οικογένεια;**

- A) Όχι, ποτέ
- B) Σπάνια
- Γ) Μερικές φορές
- Δ) Ναι, συχνά

**Πόσο συχνά ο σύντροφός σας ζητά συγγνώμη και αναλαμβάνει την ευθύνη για τις βλαβερές του πράξεις;**

- A) Πάντα
- B) Τις περισσότερες φορές
- Γ) Σπάνια
- Δ) Ποτέ

**Πόσο συχνά νιώθετε ένα αίσθημα φόβου ή άγχους στη σχέση;**

- A) Σπάνια ή ποτέ
- B) Περιστασιακά
- Γ) Συχνά
- Δ) Συνεχώς

**Πόσο συχνά βρίσκεστε να δικαιολογείτε τη συμπεριφορά του συντρόφου σας στους άλλους;**

- A) Ποτέ
- B) Σπάνια
- Γ) Μερικές φορές
- Δ) Συχνά

**Πώς αισθάνεστε για τη συνολική επίδραση της σχέσης σας στην ψυχική και συναισθηματική σας ευεξία;**

- A) Κυρίως θετική
- B) Ουδέτερη
- Γ) Κυρίως αρνητική
- Δ) Εξαιρετικά αρνητική

# Πληροφορίες:

Περισσότερα τέτοια άρθρα στην ιστοσελίδα μας: [www.karamaneas.com](http://www.karamaneas.com)

Ακολουθήστε μας στο Facebook: Καραμανέας Ιωακείμ & [karamaneas.com](http://karamaneas.com)

Ακολουθήστε μας στο instagram: [kimkaramaneas](https://www.instagram.com/kimkaramaneas)

Ακολουθήστε μας στο Tik Tok: [KimKaramaneas](https://www.tiktok.com/@kimkaramaneas)

Ακολουθήστε μας στο Youtube: [Kim Karamaneas](https://www.youtube.com/channel/UCYwJMJzz_50YSTMy409myWQ)

Για επικοινωνία, μπορείτε να στείλετε μήνυμα στους συνδέσμους από πάνω, ή στο email:

[info@karamaneas.com](mailto:info@karamaneas.com)

**SITE:**

<https://karamaneas.com/>

**FACEBOOK ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ:**

<https://www.facebook.com/ioakeim.karamaneas/>

**FACEBOOK ΣΕΛΙΔΑ 1:**

<https://www.facebook.com/karamaneasioakeim>

**FACEBOOK ΣΕΛΙΔΑ 2:**

<https://www.facebook.com/KimKaramaneasHealth/>

**INSTA:**

<https://www.instagram.com/kimkaramaneas/>

**TIK-TOK:**

<https://www.tiktok.com/@kimkaramaneas>

**YOUTUBE:**

[https://www.youtube.com/channel/UCYwJMJzz\\_50YSTMy409myWQ](https://www.youtube.com/channel/UCYwJMJzz_50YSTMy409myWQ)