

Kaassõltuvus on tunnete, uskumuste ja hoiakute kogum, mille puhul inimene panustab enamuse energiast sõltlase ja tema muredega tegelemisele. Võib isegi öelda, et kaassõltuvus on sõltuvus sõltlasest ja tema käitumisest.

Nagu iga sõltuvus, nii on ka kaassõltuvus loomult süvenev. Kui teist ei osata aidata, alandab see enesehinnangut, tuntakse end rusutuna ja süüdi ning pühendatakse veelgi enam aega aega kontrollimisele ja tema tegude tagajärgedega võitlemisele. Kaassõltuvuses olev inimene on **päästja** Ta otsib üht kindlat võluvitsa, kuidas lõpuks kaaslaseni jõuda. See kõik viia kuni isegi pereliikmetest ja sõpradest võõrandumiseni. Nende jaoks ei jätku enam energiat ja aega.

Kaassõltuvusele viitavad märgid:

1. Paned sõltlase vajadused enda vajadustest ettepoole.
2. Otsid lahendusi väljaspool ennast.
3. Võtad liiga palju vastutust.
4. Püüad pidevalt teistele meeldida ning kardad, et sind ei hinnata või tunnustata.
5. Sul on hirm hülgamise ja üksi jäämise ees.
6. Sul on madal enesehinnang.
7. Sul on vajadus kontrollida olukordi, inimesi ja oma tundeid.

Vasta ausalt nendele küsimustele...

.....

.....

.....

.....

.....

SAADES VASTUSED, SAAD SA TEADA TÕE!
KUID SINA VASTUTAD OMA ELU EEST!
SINA TEED OMA VALIKUD!