

## FRA ANOREKSI PJECEN

- 1 Går du i lange perioder uden at være involveret i et seksuelt eller romantisk forhold? Ja/Nej
- 2 Går du uden sociale aktiviteter i lange perioder? Ja/Nej
- 3 Skønt i forhold, har du prøvet igennem længere tid ikke at opleve: Romantik? Venskab? Seksualitet? Intimitet? Ja/Nej
- 4 Er du mere alene end du ønsker, men føler dig ude af stand til at ændre det? Ja/Nej
- 5 Har du problemer på arbejdspladsen med at udvikle forhold, kun at tale, når det er absolut nødvendigt eller med at flygte ud i arbejdet? Ja/Nej
- 6 Undgår du forhold med et bestemt køn? Ja/Nej
- 7 Optræder du tilknapet i grupper? Ja/Nej
- 8 Er du bange for at gøre dig bemærket? Ja/Nej
- 9 Føler du dig udmattet af samvær med andre, selv med dem du holder af? Ja/Nej
- 10 Panikker du jævnligt eller skubber folk væk, når de begynder at komme for tæt på? Ja/Nej
- 11 Trækker du dig sædvanligvis tilbage fra eller prøver at kontrollere følelser, seksuelle følelser eller deltagelse i grupper? Ja/Nej
- 12 Føler du dig utilpas, når nogen tilbyder dig omsorg, ømhed eller kærlighed? Ja/Nej
- 13 Frygter du sædvanligvis at møde en, du føler dig tiltrukket af? Ja/Nej
- 14 Føler du dig mere sikker, så længe et forhold forbliver på et niveau med flirt og hemmelig forelskelse? Ja/Nej
- 15 Føler du en dyb pessimisme omkring din evne til at opleve et varigt, intimt forhold? Ja/Nej
- 16 Bliver du bestandig tiltrukket af personer, der ikke opfylder dine behov? Ja/Nej
- 17 Er du bange for at slappe af sammen med andre, fordi du er bange for det kan føre til en seksuel situation? Ja/Nej
- 18 Fantasierer du om at være i et forhold uden rent faktisk at opsøge et forhold? Ja/Nej
- 19 Holder dine seksuelle vaner, for eksempel masturbation, dig fra forhold? Ja/Nej
- 20 Anhedoni betyder vægring mod at modtage eller give nydelse. Har du det sådan? Ja/Nej
- 21 Nægter du jævnligt at vedkende dig dit fysiske og følelsesmæssige behov for andre? Ja/Nej
- 22 Er det svært for dig at lege og have sjov med andre? Ja/Nej
- 23 Er det svært for dig at sætte sunde grænser for andre, så du trækker dig helt tilbage fra dem? Ja/Nej
- 24 Skal alt være helt perfekt, før du går ind i et forhold? Ja/Nej
- 25 Misunder du mere udadvendte personer? Ja/Nej
- 26 Føler du det påtaget, når du viser dine følelser? Ja/Nej
- 27 Får skam over dele af dit liv dig til at undgå forhold? Ja/Nej
- 28 Bruger du følelser af mereværd eller mindreværd til at isolere dig fra andre? Ja/Nej
- 29 Tænker du, at ingen sund, tiltrækkende person eller gruppe af personer ville ønske at kende én som dig? Ja/Nej
- 30 Er det svært for dig at lade folk vide, at du kan lide dem? Ja/Nej
- 31 Synes du, at du ikke er "nok" – smart nok, tiltrækkende nok, gammel nok, ung nok, succesfuld nok, sund nok, nok til at fortjene et forhold? andre, fordi tidligere erfaringer har været truende eller smertefulde – især når andre ønsker at komme tæt på dig?
- 32 Forbliver du i forhold, fordi du føler, at du ikke fortjener noget bedre eller ikke kan få noget bedre? Ja/Nej
- 33 Finder du det overvældende svært at vise dine følelser eller fortælle sandheden til én, du ønsker at nærme dig? Ja/Nej
- 34 Jager du mennesker væk med kulde? Aggression? Generthed? Ja/Nej

- 35 Foretrækker du at være alene frem for at sætte spørgsmålstegn ved de valg, der gør dig alene? Ja/Nej
- 36 Er din frygt for afvisning eller for at se fjollet ud så stor, at du ser ud til at være låst fast for bestandig? Ja/Nej
- 37 Har du mistanke om, at din evne til at nærme dig intimitet med et andet menneske er ødelagt eller død? Ja/Nej
- 38 Har du en overvældende frygt for at være social, seksuel eller blive følelsesmæssigt brugt eller udnyttet? Ja/Nej
- 39 Føler du sædvanligvis harme over eller misundelse mod personer, som har nære forhold eller er socialt aktive? Ja/Nej
- 40 Oplever du sex ulækkert? Ja/Nej
- 41 Føler du, at sex kun er for sunde mennesker og derfor aldrig kan blive noget for dig? Ja/Nej
- 42 Er du mere åben over for mennesker, du ikke kan være seksuelt nær? Ja/Nej
- 43 Når du skal date, sætter du på forhånd en grænse for, hvor lang tid mødet må vare? Ja/Nej
- 44 Er du bundet af din oprindelige familie, så du lukker andre ude? Ja/Nej
- 45 Bliver du mest tiltrukket af uopnåelige personer? Ja/Nej
- 46 Regner du det ikke for besværet værd at omgås Ja/Nej
- 47 Føler du dig mere tryk eller mere i kontrol, når du afslår sex eller forhold eller sociale invitationer? Ja/Nej
- 48 Er du jævnligt mere åben over for fremmede end over for dine nærmeste? Ja/Nej
- 49 Føler du dig så forskellig fra andre, at du er bange for, at ingen kan holde af dig eller forstå dig? Ja/Nej
- 50 Føler du, at du savner kærlighed i dit liv, men ikke ved, hvad du kan gøre ved det? Ja/Nej