

# Kopriklausomybės testas

## Jūsų rezultatas: 61–96 taškai

Jūsų rezultatai rodo, kad turite **stiprią kopriklausomybę**. Kadangi kopriklausomybė yra išmoktas elgesio modelis, tai reiškia, kad lygiai taip pat galima išmokti ir jį pakeisti. Šiuo metu svarbiausia – nepamiršti savęs, savo poreikių ir išmokti pasirūpinti savo emocine sveikata. Tą padaryti jums gali padėti kvalifikuoti specialistai, kurie, geriau susipažinę su Jūsų dabartine situacija, konsultuos ir palaikys jus viso proceso metu.

Visą informaciją apie pagalbą suaugusiems, kurių artimieji vartoja rasite:

<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-suaugusiems-kuriu-artimieji-vartoja/>

Visą informaciją apie pagalbą vaikams, kurių artimieji vartoja rasite:

<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kuriu-artimieji-vartoja/>

## Pagalba sau

Rasti laiko atsipalaiduoti, sportuoti ir pagerinti miego kokybę yra svarbus žingsnis kovojant su kopriklausomybe. Fizinė veikla, kuriai reikia dėmesio, pavyzdžiui, joga ir daug jėgų reikalaujančios treniruotės, gali būti veiksmingas būdas valdyti kylantį nerimą ir stresą.

## Geriau suvaldyti nerimo jausmą gali padėti šios programėlės:



Programėlė „Pauzė“



Programėlė „Ramu“