










EPÄVARMUUSALLERGIATESTI

Näiden kysymysten avulla voit kartoittaa, kärsitkö sinä mahdollisesti epävarmuusallergiasta. Lomakeessa ei ole pisterajoja, vaan se on pohdinnan apuväline.

		Kyllä	Joskus	Ei
 1	En saa tehtyä aikomiani asioita, vaan päädyn tekemään jotain aivan muuta kuin mitä minun oli tarkoitus tehdä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 2	Etsin aina mahdollisimman paljon tietoa ennen päätöksentekoa, etten vain tekisi väärää valintaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 3	Kun tunnen oloni epävarmaksi, mieleni täyttyy ajatuksista, joista on vaikea irrottautua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 4	Kieltäydyn usein sellaisista asioista, joista en tiedä, miten ne tulevat menemään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 5	Kysyn mielelläni toisilta, miten minun kannattaisi toimia tai onko tekemäni valinta tai päätös varmasti oikea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 6	Vietän paljon aikaa mielessäni miettimässä ja varautumassa erilaisiin tulevaisuuden uhkakuviin. "Entä jos....."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 7	Olen menettänyt mielenkiintoisia mahdollisuuksia jäätyäni miettimään, mikä olisi tilanteessa paras toimintatapa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 8	Vietän paljon aikaa tarkistellen ja varmistellen että kaikki on varmasti hyvin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 9	Jään usein miettimään jotain menneisyyden tilannetta. Mitä tuli tehtyä? Olisiko sittenkin pitänyt toimia toisin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mitä enemmän joskus- tai kyllä-vastauksia, sitä todennäköisemmin saatat kärsiä epävarmuusallergiasta.

Miten epävarmuusallergiasi ilmenee? Tutki, millä alueilla sinulla on kyllä/joskus-vastauksia.



Lamaantuminen tai pyrkimykset vältellä epävarmuutta (1, 4, 7)



Aktiiviset yritykset vähentää epävarmuutta ja lisätä kontrollia (2, 5, 8)



Yritykset vähentää epävarmuutta ajattelemalla (3, 6, 9)