

Checklista: Sygnały ostrzegawcze toksycznego związku

ToksycznyZwiazek.pl | Bezpłatny poradnik dla osób w toksycznych relacjach

Jak korzystać z tej checklisty?

Przeczytaj każde stwierdzenie i zaznacz te, które dotyczą Twojego związku. Im więcej punktów zaznaczysz, tym większe prawdopodobieństwo, że Twoja relacja ma cechy toksyczne i wymaga poważnej refleksji lub działania.

Część 1: Kontrola i izolacja

- ☐ Partner/ka kontroluje, z kim się spotykam i jak spędzam czas
 - ☐ Partner/ka sprawdza mój telefon, maile, media społecznościowe
 - ☐ Partner/ka krytykuje moich przyjaciół lub rodzinę
 - ☐ Mam coraz mniej kontaktu z bliskimi od początku związku
 - ☐ Partner/ka decyduje, jak wydaję pieniądze lub nie mam do nich dostępu
 - ☐ Muszę zdawać relację z każdego wyjścia z domu
 - ☐ Partner/ka jest zazdrosny/a bez powodu
-

Część 2: Ponizanie i krytyka

- ☐ Partner/ka regularnie mnie krytykuje (wygląd, inteligencję, umiejętności)
- ☐ Partner/ka wysmiewa mnie, szczególnie przy innych
- ☐ Czuję się głupi/a, brzydki/a lub bezwartościowy/a w tym związku

- ☐ Partner/ka bagatelizuje moje uczucia (“przesadzasz”, “jesteś przewrażliwiony/a”)
 - ☐ Partner/ka porównuje mnie niekorzystnie do innych
 - ☐ Boję się wyrazić swoje zdanie, bo spotka się z krytyką
-

Część 3: Manipulacja i gaslighting

- ☐ Partner/ka przekręca moje słowa lub zaprzecza rzeczom, które powiedział/a
 - ☐ Zaczynam wątpić we własną pamięć i postrzeganie rzeczywistości
 - ☐ Partner/ka obwinia mnie za swoje złe zachowanie (“to przez ciebie się zdenerwowałem”)
 - ☐ Partner/ka stosuje szantaz emocjonalny (groźby samobójstwa, odejścia)
 - ☐ Po kłótni to zawsze ja przepraszam, nawet gdy to nie moja wina
 - ☐ Partner/ka daje mi “ciche dni” jako karę
-

Część 4: Przemoc i groźby

- ☐ Partner/ka krzyczy na mnie lub używa wulgarnych słów
 - ☐ Partner/ka groził/a mi przemocą fizyczną
 - ☐ Partner/ka niszczył/a moje rzeczy lub uderzał/a w ściany/meble
 - ☐ Partner/ka mnie popychał/a, szarpał/a, uderzył/a
 - ☐ Boję się reakcji partnera/ki, gdy jest zły/a
 - ☐ Partner/ka groził/a, że skrzywdzi mnie, dzieci lub siebie
 - ☐ Partner/ka zmusza mnie do aktywności seksualnej, na którą nie mam ochoty
-

Część 5: Cykl przemocy

- ☐ Po awanturze partner/ka jest bardzo miły/a i obiecuje poprawę
- ☐ Wierzę, że “tym razem się zmieni”

- ☐ Czuję napięcie narastające przed kolejnym wybuchem
- ☐ Chodzę “na paluszkach”, żeby nie sprowokować partnera/ki
- ☐ Dobre chwile w związku są coraz krótsze i rzadsze

Twój wynik

Zaznaczone punkty: _____ / 30

Wynik	Interpretacja
0-5	Nieliczne sygnały ostrzegawcze. Warto być czujnym.
6-15	Powazne sygnały ostrzegawcze. Rozważ rozmowę z terapeutą.
16-25	Twój związek wykazuje wiele cech toksycznych. Potrzebujesz wsparcia.
26-30	Twój związek jest wysoce toksyczny i potencjalnie niebezpieczny. Szukaj pomocy.

Potrzebujesz pomocy?

- **Numer alarmowy:** 112
 - **Niebieska Linia (całodobowo):** 800 120 002
 - **Telefon Zaufania dla Dorosłych:** 116 123
 - **Centrum Praw Kobiet:** cpk.org.pl
-

© 2025 ToksycznyZwiazek.pl / Ta checklista ma charakter edukacyjny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy.