**ТЕСТ «ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ЖЕРТВОЙ ГАЗЛАЙТИНГА»**

Ответьте «да» иди «нет»:

1. Вы постоянно задаете себе вопрос: может, дело во мне? Может, я действительно излишне чувствительна/чувствителен?
2. Вы чувствуете, что немного сходите с ума. Чувство может не покидать вас даже на работе или в других местах;
3. Вы часто извиняетесь за свое поведение на работе, дома;
4. Вы не понимаете, почему не чувствуете себя счастливым, хотя в вашей жизни есть много объективно хороших вещей;
5. Вы чувствуете, что что-то явно идет не так, но что именно — вы никак не можете сформулировать даже самому себе;
6. Вам трудно принимать даже простейшие решения;
7. Вы чувствуете, что раньше были совершенно другим человеком, более уверенным и решительным;
8. Вы перестали радоваться жизни, чувствуете себя подавленно;
9. Вы сомневаетесь, что можете сделать что-то правильно;
10. Вы постоянно спрашиваете себя: а достаточно ли я хороша/хорош как работник (руководитель) и так далее.

**Посчитайте ответы «да».**

**Количество «да» - 0**

Поздравляем — у вас всё в порядке: вы не подвержены газлайтингу. У вас всё под контролем, вами трудно манипулировать.

**Количество «да» 1-4**

К сожалению, элемент психологического воздействия уже присутствует в вашей жизни. Не стоит расстраиваться, вы можете самостоятельно справиться, достаточно пересмотреть ваше окружение и изолировать манипуляторов.

**Количество «да» 5-10**

Вы жертва газлайтинга, вы подвергаетесь психологическому насилию. Не пытайтесь оставить всё, как есть: будет только хуже — насилие питается вашей покорностью. Вам нужна помощь специалиста — психотерапевта, психолога.