

Visst, det kan vara kul med dejting. Men ibland kan det ta över ens vardag lite väl mycket.

Känner du att du nästintill får abstinens ifall du inte använt Tinder på en kvart? Går du på flera dejter i veckan – trots att du egentligen inte är speciellt sugen?

Om du känner att dina andra aktiviteter och intressen blir lidande av att du ständigt tänker på potentiella relationer, kan det vara en idé att prata med en nära vän. Be personen att svara ärligt om hen tycker att din relation till dejting är sund eller inte.

Expertkommentar:

Vi kan fastna i olika typer av beroenden. Om vi sitter fast i att om igen behöva känna spänningen i jakten på partner och känna lyckoruset när vi får framgång så är det risk att våra liv påverkas på ett negativt sätt. En anledning till ett sådant beteende skulle kunna handla till exempel om en rädsla för att gå in i en relation. Det kan helt enkelt vara enklare att vara i ett sökande än att verkligen ta steget in i en verklig relation. Man kan på det sättet undvika den sårbarhet och de svårigheter som ingår som en naturlig del i en parrelation. Men därigenom går man också miste om det som är så givande i en djup kärleksrelation. Om du upplever det som att du fastnat i dejtande så kan du behöva fundera på vad som ligger bakom ditt beteende.

Du väljer partners som får dig att må dåligt

Hamnar du ständigt i relationer med människor som inte är bra för dig? Stannar du i förhållanden även efter att du insett att din partner faktiskt är destruktiv för dig?

Ett tecken på att du har en osund relation till kärlek är att du mer än gärna går in i relationer, utan att varken känna eller tänka efter. Du vill vara i ett förhållande till varje pris – därför sänker du gradvis dina förväntningar. Kom ihåg att du är värd att vara med någon som gör dig lycklig.