



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

Pracovní list 5.5a: Vyhýbavé a zabezpečovací chování: Je to všechno opravdu nezbytné?

Jednání, jehož účelem je předejít ohrožení/škodě	Co z toho platí pro vás?	Jak moc vám to dává smysl? (+5 = zcela tomu věřím; 0 = není to k ničemu; -5 = jenom to věci zhoršuje).	Co by se stalo, kdybyste s tímto jednáním přestali? Už jste to někdy udělali – a co se stalo? Jak moc vás toto chování omezuje v běžném životě a jak ovlivňuje kvalitu vašeho života? (+5= samé výhody, 0 = nijak neovlivňuje, -5= jenom zhoršuje kvalitu života)
Vyhýbavé chování: např. vyhýbání se davům, policejním stanicím, určitým jídlům, opuštěným nebo veřejným místům atd.			
Maskování: např. sluneční brýle, paruka, sklopený zrak na veřejných místech atd.			
Ochranná opatření: např. instalace několika zámků, nošení amuletu/šťastných předmětů, blokování dveří do ložnice židlí, zkoumání bytu, zda se něco nezměnilo, nošení zbraně; dělat hrozivá gesta vůči lidem, kteří vypadají podezřele, atd.			
Příprava na únik ze situace: např. být stále připraven k odchodu, stát hned u dveří v dopravním prostředku, sedět na kraji řady v kině, atd.			
Jiné			