



## Θεραπευτική ενότητα 5: Λαμβάνοντας αποφάσεις

### Φύλλο εργασίας 5.5β. Επανεξετάζοντας συμπεριφορές αποφυγής και ασφάλειας

Θα ήθελα δοκιμαστικά να αφήσω ή να μειώσω την ακόλουθη συμπεριφορά (π.χ. να βγάλω τα γυαλιά ηλίου μου, να φεύγω από το σπίτι πιο συχνά):

Τι φοβάμαι αν αποφύγω τη συμπεριφορά ασφάλειας; Τι θα μπορούσε να συμβεί στην χειρότερη περίπτωση;

Υπέρ (Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της ελάττωσης της συμπεριφοράς ασφάλειας;)

Κατά (Ποια είναι τα μειονεκτήματα της ελάττωσης της συμπεριφοράς ασφάλειας;)

Μετά την άσκηση: Μήπως οι φόβοι μου επαληθεύτηκαν; Αν όχι, πώς μπορώ να το εξηγήσω αυτό; Τι συμπεράσματα μπορώ να βγάλω;