



Θεραπευτική Ενότητα 5: Λαμβάνοντας αποφάσεις

Φύλλο εργασίας **5.5α** Αποφυγή και συμπεριφορές ασφαλείας: Είναι όλα αυτά αναγκαία;

Συμπεριφορές που συχνά υιοθετούνται για να αποτρέψουν το κακό;	Τι ισχύει για εσάς;	Πόσο νόημα έχουν για εσάς; (+5 = έχουν πολύ, 0 = δεν έχουν καθόλου νόημα, -5 = τα κάνει χειρότερα)	Τι θα συνέβαινε αν αποφεύγατε αυτή τη συμπεριφορά; Την αποφύγατε ποτέ; Τι συνέβη; Πόσο περιοριστική είναι αυτή η συμπεριφορά στην καθημερινή ζωή καθώς και στην ποιότητα ζωής σας αντίστοιχα; (+5= πολλά πλεονεκτήματα, 0= ούτε περισσότερο ούτε λιγότερο, -5= σαφώς περιοριστική της ποιότητας ζωής)
Αποφυγή: π.χ. πλήθους, αστυνομικών τμημάτων, συγκεκριμένων φαγητών, άδειων ή δημόσιων χώρων			
Μεταμφίεση: π.χ. γυαλιά ηλίου, μαντήλι για το κεφάλι, διατήρηση του βλέμματος προς το έδαφος σε δημόσιο χώρο			
Μέτρα προφύλαξης: π.χ. εγκατάσταση αρκετών κλειδαριών, φυλακτά, ασφάλιση της πόρτας της κρεβατοκάμαρας με μια καρέκλα, κύκλοι γύρω από το σπίτι πριν κάποιος μπει μέσα έτσι ώστε να ελέγξει για πιθανές αλλαγές, μεταφορά όπλων, απειλητικές χειρονομίες ως προειδοποίηση σε ανθρώπους που φαίνονται ύποπτοι			
Προετοιμασία διαφυγής από καταστάσεις π.χ. πάντοτε εν κινήσει, να παραμένει δίπλα στην πόρτα εξόδου όταν χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς			
Άλλο			