



Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji

Ćwiczenie 5.5a Unikanie i zachowanie zabezpieczające: czy to rzeczywiście konieczne?

Często podejmowane działania mające na celu zapobiegnięcie krzywdzie	Jak dotyczy to Ciebie?	Jak sensowne Ci się to wydaje? (+5 = całkowicie sensowne, 0 = nie ma sensu, -5 = tylko pogarsza)	Co by się stało, jeśli odstąpiłbyś od przeprowadzenia tego działania? Czy kiedykolwiek próbowałeś odstąpić – co się stało? Jak ograniczające jest to zachowanie w Twoim życiu codziennym i jak odnosi się do Twojej jakości życia (+5 = wiele zalet, 0 = nie wpływa, -5 = wyraźnie ogranicza jakość życia)?
Unikanie: np. unikanie tłumów, posterunków policji, określonego jedzenia, pustych lub publicznych miejsc			
Maskowanie się: np. okulary przeciwsłoneczne, chusta, patrzenie się w dół w miejscach publicznych			
Środki ochrony: np. zakładanie kilku zamków, noszenie amuletów, blokowanie krzesłem drzwi sypialni, robienie obchodów w poszukiwaniu ewentualnych zmian, noszenie broni, grożenie gestami w celu przegonienia ludzi, którzy wyglądają podejrzanie			
Przygotowanie do ucieczki od sytuacji: np. bycie zawsze w ruchu, stanie przy wyjściu w transporcie miejskim			
Inne			