|  |  |
| --- | --- |
|  | درمان، بخش ۵ : تصمیم سازی |

**کاربرگ ۵-۵ ب : تجدید نظر در مورد کناره گیری و اقدامات امنیتی**

|  |
| --- |
| **من می خواهم به طور آزمایشی کمتر رفتارهای زیر را انجام دهم (مثلا عینک آفتابی را از روی چشمم بردارم، از خانه بیشتر بیرون بروم):** |

|  |
| --- |
| **اگر از رفتارهای امن خودم اجتناب کنم، از چه چیزی می ترسم؟ در بدترین حالت چه اتفاقی خواهد افتاد؟** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جنبه های مثبت (مزیت های کاهش رفتارهای امن چیست؟)** |  | **جنبه های منفی (معایب کاهش رفتارهای امن چیست؟)** |

|  |
| --- |
| **بعد از تمرین: آیا ترس هایم حقیقت دارند؟ اگر نه، چگونه این را توجیه می کنم؟ چه نتایجی می توانم به دست آورم؟** |