



کاربرگ ۵-۵: رفتارهای کناره گیری و اقدامات امنیتی:

آیا همه اینها واقعا لازم است؟

<p>رفتارها اغلب به منظور جلوگیری از آسیب انجام می شوند.</p>	<p>چه چیزی برای شما مناسب است؟</p>	<p>چه اندازه احساس برای شما ایجاد می کند؟</p> <p>(+5 = احساس خیلی زیاد ایجاد می کند،</p> <p>0 = هیچ احساسی ایجاد نمی کند،</p> <p>-5 = فقط احساسم را بدتر می کند)</p>	<p>اگر از این عمل خودداری کنید، چه اتفاقی می افتد؟</p> <p>محدودیت ناشی از این رفتار در زندگی روزمره شما و با توجه به کیفیت زندگی شما به ترتیب چگونه هستند؟</p> <p>(+5 = مزایای زیادی دارد،</p> <p>0 = به هیچ وجه،</p> <p>-5 = محدودیت کاملا واضحی بر کیفیت زندگی)</p>
<p>کناره گیری: مثلا اجتناب از جمع، ایستگاه های پلیس، غذاهای خاص، فضاهای خالی یا جاهای پر جمعیت</p>			
<p>استفاده از پوشش مبدل: مثلا عینک آفتابی، دستمال سر، هنگام قرار گرفتن در جمع چشمها را به زمین دوختن</p>			
<p>اقدامات امنیتی: مثلا داشتن چند تا ساعت، استفاده از نمادهای خوش شانسی، گذاشتن صندلی پشت در اتاق خواب، جستجوی محل زندگی برای کنترل تغییرات احتمالی، حمل اسلحه، ژست تهدید آمیز نشان دادن برای هشدار به افرادی که مشکوک به نظر می رسند.</p>			
<p>آمادگی برای خروج از موقعیت ها: مثلا همیشه در حال رفتن قرار گرفتن، ایستادن در جلوی خروجی هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی</p>			
<p>سایر</p>			