



Meðferðarþáttur 5: Ákvarðanataka

Vinnublað 5.5b. Að endurskoða forðun og öryggishegðun

Ég vil reyna að hætta eða draga úr eftirfarandi hegðun (t.d. taka sólgleraugun af mér, fara oftar út):

Hvað óttast ég við að gerist ef ég sleppi þessari öryggishegðun? Hvað væri það versta sem gæti gerst?

Kostir (hverjir eru kostir þess að draga úr öryggishegðun?)

Gallar (hverjir eru ókostir þess að draga úr öryggishegðun?)

Eftir tilraunina: Reyndist óttinn réttmætur? Ef ekki, hvernig get ég útskýrt það? Hvaða ályktanir get ég dregið út frá þessu?