



## Meðferðarþáttur 5: Ákvarðanataka

### Vinnublað 5.5a. Forðun og öryggishegðun: Er þetta allt nauðsynlegt?

Öryggishegðun	Hvað á við um þig?	Hversu rökrétt finnst þér það? (+5 = mjög rökrétt, 0 = ekki rökrétt -5 = gerir það enn verra)	Hvað myndi gerast ef þú hættir þessari hegðun? Hefur þú einhvertímann prófað það – hvað gerðist? Hversu heftandi er þessi hegðun í daglegu lífi og hversu mikið dregur hún úr lífsgæðum þínum? (+5 = hefur marga kosti 0 = hvorki né -5 = dregur úr lífsgæðum)
Forðun: t.d. að forðast margmenni, lögreglustöð, ákveðin mat, að vera einn, almenningssamgöngur			
Fela sig: t.d. sólgleraugu, trefill, horfa niður í margmenni			
Varúðar ráðstafanir: vera með nokkra lása á hurðinni, vera alltaf með eitthvað „happa“, setja stól fyrir hurðina, athuga hvort eitthvað sé ekki eins og það á að vera, vera með vopn, vera ógnandi til að hræða fólk í burtu			
Undirbúin undir það að flýja úr aðstæðum: t.d. vera alltaf á ferðinni, vera nálægt útgangi í almenningssamgöngum			
Annað			