

**Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme**

**Pracovní list 5.5a: Vyhýbavé a zabezpečovací chování: Je to všechno opravdu nezbytné?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jednání, jehož účelem je předejít ohrožení/škodě** | **Co z toho platí pro vás?** | **Jak moc vám to dává smysl?**  **(+5 = zcela tomu věřím;**  **0 = není to k ničemu; -5 = jenom to věci zhoršuje).** | **Co by se stalo, kdybyste s tímto jednáním přestali? Už jste to někdy udělali – a co se stalo?**  **Jak moc vás toto chování omezuje v běžném životě a jak ovlivňuje kvalitu vašeho života? (+5= samé výhody, 0 = nijak neovlivňuje, -5= jenom zhoršuje kvalitu života)** |
| **Vyhýbavé chování:**  např. vyhýbání se davům, policejním stanicím, určitým jídlům, opuštěným nebo veřejným místům atd. |  |  |  |
| **Maskování**:  např. sluneční brýle, paruka, sklopený zrak na veřejných místech atd. |  |  |  |
| **Ochranná opatření:**  např. instalace několika zámků, nošení amuletu/šťastných předmětů, blokování dveří do ložnice židlí, zkoumání bytu, zda se něco nezměnilo, nošení zbraně; dělat hrozivá gesta vůči lidem, kteří vypadají podezřele, atd. |  |  |  |
| **Příprava na únik ze situace**:  např. být stále připraven k odchodu, stát hned u dveří v dopravním prostředku, sedět na kraji řady v kině, atd. |  |  |  |
| **Jiné** |  |  |  |