|  |  |
| --- | --- |
|  | **Θεραπευτική ενότητα 5: Λαμβάνοντας αποφάσεις** |

**Φύλλο εργασίας 5.5β. Επανεξετάζοντας συμπεριφορές αποφυγής και ασφάλειας**

|  |
| --- |
| Θα ήθελα δοκιμαστικά να αφήσω ή να μειώσω την ακόλουθη συμπεριφορά (π.χ. να βγάλω τα γυαλιά ηλίου μου, να φεύγω από το σπίτι πιο συχνά): |

|  |
| --- |
| Τι φοβάμαι αν αποφύγω τη συμπεριφορά ασφάλειας; Τι θα μπορούσε να συμβεί στην χειρότερη περίπτωση; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Υπέρ (Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της ελάττωσης της συμπεριφοράς ασφάλείας;) |  | Κατά (Ποια είναι τα μειονεκτήματα της ελάττωσης της συμπεριφοράς ασφάλείας;) |

|  |
| --- |
| Μετά την άσκηση: Μήπως οι φόβοι μου επαληθεύτηκαν; Αν όχι, πώς μπορώ να το εξηγήσω αυτό; Τι συμπεράσματα μπορώ να βγάλω; |