



Терапевтический модуль 5: принятие решений

Рабочий лист 5.5а Поведение избегания и защитное поведение: Это все действительно необходимо?

Действия часто предпринимаются для предотвращения вреда?	Что относится к Вам?	На сколько это имеет для Вас смысл? (+5 = имеет смысла, 0 = не имеет смысла; -5 = делает все только хуже)	Что произойдет, если бы Вы воздержались от этого действия? Вы когда-нибудь противостояли действию? Что произошло? Как отражается такое поведение на повседневной жизни и на качестве Вашей жизни (+5 = много преимуществ, 0 = нет преимуществ, -5 = только ограничение качества жизни)?
Избегание: напр., непосещения мест скопления людей, полицейские участки, определенная еда, пустые или общественные места			
Прикрытие: напр., солнцезащитные очки, платок, взгляд вниз в общественных местах			
Меры защиты: напр., установка нескольких замков, носить талисманы, запирать двери спальни стулом, постоянная проверки возможных изменений, ношение оружия; угрожающие жесты, чтобы отпугнуть людей, которые кажутся подозрительными			
Подготовка покинуть ситуацию: напр., стоять всегда при выходе в общественном транспорте			
Другие			