

**Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji**

**Ćwiczenie 5.5a Unikanie i zachowanie zabezpieczające: czy to rzeczywiście konieczne?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Często podejmowane działania mające na celu zapobiegnięcie krzywdzie | Jak dotyczy to Ciebie? | Jak sensowne Ci się to wydaje? (+5 = całkowicie sensowne, 0 = nie ma sensu, -5 = tylko pogarsza) | Co by się stało, jeśli odstąpiłbyś od przeprowadzenia tego działania? Czy kiedykolwiek próbowałeś odstąpić – co się stało? Jak ograniczające jest to zachowanie w Twoim życiu codziennym i jak odnosi się do Twojej jakości życia (+5 = wiele zalet, 0 = nie wpływa, -5 = wyraźnie ogranicza jakość życia)? |
| Unikanie: np. unikanie tłumów, posterunków policji, określonego jedzenia, pustych lub publicznych miejsc |  |  |  |
| Maskowanie się: np. okulary przeciwsłoneczne, chusta, patrzenie się w dół w miejscach publicznych |  |  |  |
| Środki ochrony: np. zakładanie kilku zamków, noszenie amuletów, blokowanie krzesłem drzwi sypialni, robienie obchodów w poszukiwaniu ewentualnych zmian, noszenie broni, grożenie gestami w celu przegonienia ludzi, którzy wyglądają podejrzanie |  |  |  |
| Przygotowanie do ucieczki od sytuacji: np. bycie zawsze w ruchu, stanie przy wyjściu w transporcie miejskim |  |  |  |
| Inne |  |  |  |