결정 저울 (예시)

할 때	
이득 (보상과 장점)	**손해** (위험과 단점)
부정적인(소극적인) 생각을 줄여준다 (단기) 스트레스를 완화시켜준다 (단기) 자신감을 느끼게 해준다 (단기) 어울리기 쉬워진다; 즐거움을 느끼게 해준다 (단기) 신체적 고통을 줄여준다 (단기) "정상적인 사람"처럼 느끼게 해준다 (단기) (삶의 고통을/닥친 문제를) 잊을 수 있게 한다 (단기)	숙취 (단기) 건강을 해친다 (장기) 관계를 망가뜨린다 (장기) 이혼 (장기) 체포당한다 (교도소에 가게 된다) (장기) 경제적인 어려움을 겪는다 (장기) 가족 (아이들, 부모님, 형제들) 을 잃는다 (장기)
하지 않을 때 **참고**: *각 항목에 즉각적인 효과 (단기) 또는 장기적인 결과 (장기)로 표시해봅시다.* *주의: 각 항목에 즉각적인 효과 (단기) 또는 장기적인 결과 (장기)로 표시해봅시다.*	
이득 (보상과 장점)	**손해** (위험과 단점)
건강과 위생 상태가 좋아진다 (장기) 관계가 개선된다 (장기) 직장을 안정적으로 유지할 수 있다 (장기) 교도소에 가지 않는다 (장기) 경제적인 상태가 나아진다 (장기) 아이들과 계속 함께 지낼 수 있다 (장기) 자존감을 회복하고 정신적으로 건강해진다 (장기)	지루하다 (단기) 스트레스를 해소할 수 없다 (단기) 신체적 통증을 해소할 다른 방법을 찾아야 한다 (단기, 장기) 문제에 직면해서 대처해야 한다 (단기, 장기)

(핸드북 50페이지)

나의 결정 저울

내가 _____을 할 때와 하지 않을 때　　작성일: _____

할 때	
이득 (보상과 장점)	**손해** (위험과 단점)
하지 않을 때	
이득 (보상과 장점)	**손해** (위험과 단점)

참고: *각 항목에 즉각적인 효과 (단기) 또는 장기적인 결과 (장기)로 표시해봅시다.*

(핸드북 54 페이지)