

IDENTIFICANDO PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DISFUNCIONAIS

A Ativador	B Pensamento Automático Disfuncional (<i>Belief</i>)	C Consequências
<p>. <i>Eventos do dia a dia (receber uma crítica).</i></p> <p>. <i>Pensamentos/imagens (pensar sobre alguma dificuldade no trabalho, imagem intrusiva de você se acidentando).</i></p> <p>. <i>Experiências fisiológicas (falta de ar).</i></p> <p>. <i>Experiências mentais (esquecimento).</i></p>	<p>. <i>Que pensamentos estavam passando pela minha mente?</i></p> <p>. <i>O quanto acreditei nestes pensamentos (de 0 -100%)?</i></p>	<p>1. <i>Como eu me senti? Ocorreram sensações ou reações corporais?</i></p> <p>2. <i>Qual foi o meu comportamento?</i></p>
Tentando fazer a tarefa de casa.	É muita coisa e não vou dar conta, vou fracassar porque sou um(a) incompetente, o psiquiatra vai me criticar, etc. (100%).	<p>1. Ansiedade, confusão mental, desânimo, etc.</p> <p>2. Assisti televisão.</p>
Fiquei usando o celular ao invés de realizar uma tarefa que é de minha responsabilidade.	Nunca deixarei de procrastinar tudo, nunca terei responsabilidade, sou e sempre serei um caso perdido, etc. (90%).	<p>1. Nervosismo, desesperança, aperto no peito, etc.</p> <p>2. Usei o celular o dia todo.</p>
Estou pensando na apresentação que devo fazer amanhã para um grupo de colegas.	Vou travar, vou esquecer tudo, todo mundo vai perceber meu nervosismo, vou ser uma piada, etc. (100%).	<p>1. Ondas de calor, preocupação, desânimo, etc.</p> <p>2. Reviso sem parar a minha apresentação.</p>
Estou com dor de cabeça.	Tenho um tumor cerebral, estou tendo um derrame ou alguma outra doença grave no cérebro, etc. (100%).	<p>1. Pânico, medo, tremores, tontura, etc.</p> <p>2. Fiquei pesquisando doenças na internet.</p>
Meu amigo não respondeu à mensagem que lhe enviei ontem.	Ninguém se importa comigo, ninguém gosta de mim, ele deve achar mesmo que sou insuportável, etc. (90%).	<p>1. Irritação, raiva, ira, sentimentos de abandono, etc.</p> <p>2. Mandeí mensagem com xingamentos.</p>