

## MODIFICANDO PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DISFUNCIONAIS

<b>A</b> Ativador	<b>B</b> Pensamentos Automáticos Disfuncionais (PADs)	<b>C</b> Consequências	<b>D</b> Desafio
<i>. Gatilho.</i>	<i>. Que pensamentos e/ou imagens estavam passando pela minha mente?</i>	<i>1. Quais foram as emoções e sensações/reações corporais? 2. Qual foi o comportamento?</i>	<i>1. Qual(is) evidência(s) suporta(m) estes pensamentos? 2. Qual(is) evidência(s) não suporta(m) estes pensamentos? 3. O que eu diria a um(a) amigo(a) na mesma situação?</i>
Tentando fazer a tarefa de casa.	1. É muita coisa e não vou dar conta. 2. Vou fracassar porque sou um(a) incompetente. 3. Surge a imagem do psiquiatra me criticando.	1. Ansiedade, desânimo, aperto no peito. 2. Assisti televisão.	1. Ontem, novamente, não consegui terminar minha tarefa de aula/trabalho. 2. No geral, tenho feito minhas tarefas de casa satisfatoriamente. 3. Você está se empenhando no seu tratamento, mas ainda tem sintomas que dificultam a realização das tarefas. O trabalho do psiquiatra não é o de julgar, e sim o de lhe orientar.
<b>E</b> Estratégia para manejo dos PADs			<b>F</b> Finalização
<i>. Descreva um pensamento substituto.</i>			<i>. Quanto acredita nos PADs e no novo pensamento?</i>
Cometer erros numa tarefa de casa não significa que sou um(a) incompetente, afinal estou aprendendo a me conhecer e isto não é simples.			60%. 100%.