

RELACIONANDO PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DISFUNCIONAIS (PADs) E ESQUEMAS DISFUNCIONAIS (EDs)

<p align="center">A</p> <p align="center">Ativador</p>	<p align="center">B</p> <p align="center">Pensamento Automático Disfuncional</p>	<p align="center">C</p> <p align="center">Esquema Disfuncional</p>	<p align="center">D</p> <p align="center">Estilo de Enfrentamento</p>
<p><i>. Gatilho.</i></p>	<p><i>. Que pensamentos e/ou imagens estavam passando pela minha mente?</i></p>	<p><i>. Qual(is) é(são) o(s) esquema(s) relacionado(s)?</i></p>	<p><i>1. Qual o estilo de enfrentamento que utilizei: resignação, evitação ou hipercompensação?</i></p> <p><i>2. Dê um exemplo.</i></p>
<p>Tentando fazer a tarefa de casa.</p>	<p>É muita coisa e não vou dar conta, vou fracassar porque sou um(a) incompetente, o psiquiatra vai me criticar.</p>	<p>Negativismo/pessimismo.</p>	<p>1. Evitação.</p> <p>2. Assisti televisão.</p>
<p>Chegando ao trabalho/escola após uma avaliação negativa em uma tarefa no dia anterior.</p>	<p>Todos os meus colegas sabem e acham que sou burro(a), realmente sou um(a) fracassado(a).</p>	<p>Padrões Inflexíveis/Postura Crítica</p>	<p>1. Resignação.</p> <p>2. Preocupação, tremores, tontura.</p>
<p>Recebi uma crítica em público.</p>	<p>Todos, enfim, perceberam que sou incapaz e inferior, provavelmente irão me ridicularizar.</p>	<p>Defectividade/Vergonha</p>	<p>1. Hipercompensação.</p> <p>2. Após a crítica, durante o trabalho/a aula sou muito arrogante e ajo como se fosse superior a todo mundo.</p>