

IDENTIFICANDO DISTORÇÕES COGNITIVAS NOS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DISFUNCIONAIS

Ativador: tentando fazer a tarefa de casa.	
<i>Pensamento Automático Disfuncional</i>	<i>Distorções cognitivas</i>
Vou fracassar porque sou um(a) incompetente (90%).	Visão em túnel (filtro mental): desconsidero que sou competente em tantas áreas da minha vida. Catastrofização: a tarefa será um fracasso e não vou suportar isso. Supergeneralização: se eu não tiver sucesso na tarefa, é porque realmente sou um(a) total incompetente em tudo que faço.
O psiquiatra vai me criticar (100%).	Visão em túnel (filtro mental): deixo de considerar que o papel do psiquiatra não é o de criticar, mas sim o de me ajudar. Catastrofização: serei criticado(a) e humilhado(a) na consulta e não sei se vou suportar isso. Personalização: o psiquiatra não sorriu muito na consulta, certamente não gostou de mim. Racionalização da emoção: sinto que serei criticado(a) e, portanto, serei.