

Repetição 1

Informações teóricas: O que é um distúrbio obsessivo?

Pensamentos obsessivos, comportamentos compulsivos assim como comportamentos de evitação e de segurança: Exemplos próprios



Escreva alguns de seus próprios pensamentos obsessivos / comportamentos compulsivos, assim como possíveis comportamentos de evitação e de segurança.

Obsessões e Compulsões	Pensamentos obsessivos	Comportamentos compulsivos	Comportamentos de evitação e de segurança
Lavar			
Controlar			
Ordem e simetria			
Guardar e colecionar			
Outros			

Repetição 2

Distorção do Pensamento 4: Catastrofização

Exercício 2: Calcula a corrente de probabilidades



Identifique os fatores que precisam acontecer para que a situação que você teme **ocorra**. Cada fator de influência tem uma probabilidade específica de 0,01 (=1%) passando por 0,5 (=50%) podendo chegar até 1 (=100%) e deve ser **multiplicado** com os outros fatores. Cada fator adicional diminui consideravelmente a probabilidade geral de ocorrência da situação (refira-se novamente à sessão sobre ▶ ‘Erros no cálculo de probabilidade’).

Exemplo: Se existem três condições de 25% de probabilidade cada uma, para que um evento de fato aconteça, a probabilidade de tal situação realmente acontecer é de bem menos que 5% ($0,25 \times 0,25 \times 0,25 = 0,015625 =$ cerca de 1,6%).

Situação temida	Probabilidade de acontecimento (de 0,01 (=1%) a 1 (=100%))
Condição 1	
Condição 2	
Condição 3	
Condição 4	
Condição 5	
Condição 6	
...	
Produto da multiplicação	O produto é a multiplicação dos fatores acima (0,5 por exemplo significa 50%) $0, ___ = ___ \%$

Repetição 3

Distorção do Pensamento 4: Catastrofização

Exercício 4: Fazer experiências corretoras – Terapia de confrontação



Construa a sua própria escada dos medos

Dificuldade	Situação/Exercício
1 (simples)	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10 (muito difícil)	

Repetição 4

Distorção do Pensamento 6: Senso exagerado de responsabilidade

Exercício 2: Influência de fatores externos na forma de pensar e sentir



Que influência tem os fatores abaixo mencionados sobre o seu pensar e sentir? Tente descrever cada influência da forma mais concreta possível.

Fator	Influência? Isto tende a me deixar agressivo, receoso, alegre, triste, nervoso, relaxado...?
Exemplo: Álcool	"Em pequenas quantidades, o álcool solta a minha língua. Quando bebo além da conta, me sinto pessoalmente agredido, mais rapidamente."
Estresse (por exemplo por barulho)	
Tédio	
Álcool	
Drogas	
Tempo, Luz	
Medicamento	
Pouco ou mal sono	
Outros	

Repetição 5

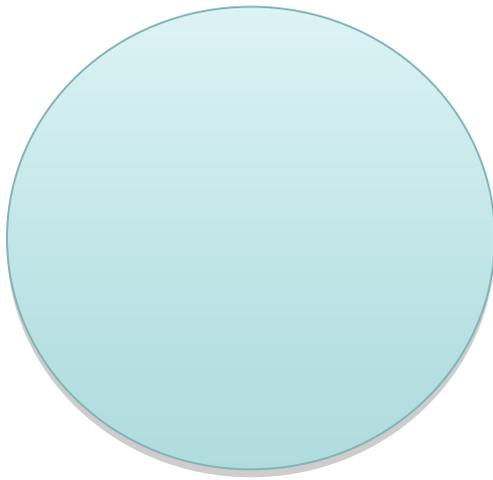
Distorção do Pensamento 8: Senso exagerado de responsabilidade

Exercício 2: Passa a carroça à frente dos bois



Reflicta em circunstâncias influenciadoras pessoais. Corte em baixo ‘pedaços do bolo’: Meça o tamanho dos pedaços de acordo com quão pesado é o papel das circunstâncias, de outras pessoas, e ou seu próprio referente a causa de um determinado (temido) acontecimento. Comece com circunstâncias e outras pessoas. Abaixo há espaço reservado para até 3 pessoas e circunstâncias. Identifique o maior número de fatores influenciadores possíveis. Escreva primeiro a sua situação. Você irá perceber que a sua própria influência se relativiza significativamente.

A sua situação: _____



Fator	Influência
Circunstância 1	
Circunstância 2	
Circunstância 3	
Pessoa 1	
Pessoa 2	
Pessoa 3	
Eu	

Repetição 6

Distorção do Pensamento 9: Perfeccionismo

Exercício: Ninguém é perfeito



Quais são os medos concretos? Você tem medo de que os outros riem de você? Escreva exemplos próprios na tabela.

Erro	Consequência temida?	Consequência real?
Gravata mal posta.	Todos irão perceber o erro. Seus colegas de trabalho vão rir de você seu chefe dirá "Você não é mais nenhuma criança."	Nenhum dos seus colegas de trabalho tomou notícia. Uma colega, um pouco mais velha, ri-se, avisa o erro e diz "Você me lembra o meu marido."

Repetição 7

Distorção do Pensamento 13: Duvidar de si mesmo e depressão

Exercício 1: Reduzir generalização exagerada



Pessoas com depressão tendem para generalizar exageradamente (como por exemplo: uma vez pouca sorte = sempre pouca sorte). Experimente, invés de interpretar ‘preto-ou-branco’ procurar explicações úteis e equilibradas para adversidades ou outros acontecimentos negativos. Procure manter-se dentro de uma análise mais concreta possível e evite generalizações como ‘sempre’ ou ‘nunca’. Termos inexactos e ofensivos como por exemplo ‘burro’ ou ‘bobo’ precisam ser evitados. Escreva os seus problemas ou dificuldades na tabela abaixo e continue o exercício de acordo com os três primeiros exemplos.

Acontecimentos	Generalização exagerada	Avaliação adequada
Você não consegue mais fechar o botão de uma calça.	“Eu sou gordo e feio.”	“Pelo visto engordei. Somente o fato de ter engordado não significa que fiquei feio.”
Você não passou um teste.	“Nunca consigo nada... fracassado!”	“Ok. Não passei neste teste. Reclamar não vai ajudar em nada, melhor é olhar para frente... eu posso repeti-lo.”

Repetição 8

Distorção do Pensamento 13: Duvidar de si mesmo e depressão

Exercício 3: O uso com elogio e crítica



Durante a infância a maioria das pessoas aprendem que a crítica é mais relevante do que o elogio. Este facto origina em criar pensamentos depressivos. Em baixo você encontra avaliações úteis para situações positivas e negativas. Paralelamente descreva uma situação com positivo acabamento e uma com negativo acabamento de acordo com os exemplos em baixo mencionados.

Acontecimentos	Avaliação depressiva	Avaliação adequada
A sua contribuição é elogiada por outros participantes durante um fórum de discussão no internet.	"Eles só me querem gabar, não é verdade."	"É bom que eu penso com eles."
A sua contribuição é criticada por um participante durante um fórum de discussão no internet.	"A minha ideia nunca foi importante eu sou burro."	"O participante tem talvez um mau dia. Vamos ver o que os outros dizem."