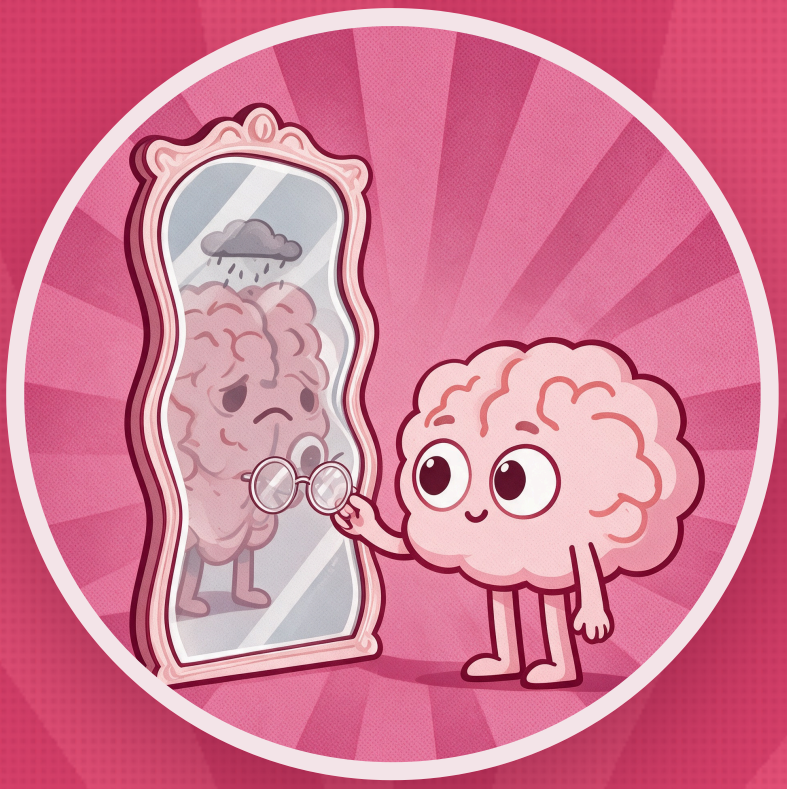
Psicologia na prática

WORKBOOK



Distorções cognitivas
o detox da sua mente

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

AUTOCONHECIMENTO

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como ter uma mente mais forte e resistente". Nele, a Alana propõe um detox mental: aprender a reconhecer as distorções cognitivas, aqueles pensamentos automáticos que parecem verdade e fazem a gente sofrer mais na mente do que na realidade.

Mente forte não é a que nunca pensa negativo. É a que consegue olhar para o próprio pensamento e perguntar se ele é verdade. É isso que você vai treinar aqui.

COMO USAR

Faça uma página por dia, com calma. A página 2 é um retrato de hoje. As páginas 3 a 5 treinam as cinco distorções do episódio. A página 6 monta o seu cartão de enfrentamento, a 7 é um registro de sete dias e a 8 fecha o percurso com autocompaixão.

> *Muitas vezes a gente sofre mais na nossa mente do que na realidade.*

Uma observação importante: se alguma pergunta trouxer uma dor grande demais, pare. Isso não é fracasso: é sinal de que o assunto pede companhia, e é o tipo de coisa que se trabalha na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Quais distorções moram em você?

Algumas distorções a gente tem "de estimação". Marque as frases que parecem com o seu jeito de pensar.

- [ ] Ou faço perfeito, ou é um desastre (tudo ou nada)
- [ ] Sinto algo no corpo e já imagino o pior (catastrofização)
- [ ] Se alguém está irritado, acho que a culpa é minha (personalização)
- [ ] Tenho certeza do que os outros pensam de mim, e não é bom (leitura mental)
- [ ] Recebo dez elogios e uma crítica, e só lembro da crítica (maximizar o negativo)

Quanto você costuma acreditar nos seus pensamentos automáticos, sem questionar? (0 = nunca, 10 = sempre)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 Qual dessas distorções aparece com mais frequência na sua vida? Em que situações ela costuma surgir?

Tudo ou nada e catastrofização

O "oito ou oitenta" não deixa espaço para erro. A catastrofização salta direto para o pior cenário. As duas criam uma pressão que a situação real não pede.

01 **Lembre de uma situação em que você pensou "se eu errar, está tudo perdido". O que aconteceu de fato?**

02 **Qual seria o caminho do meio nessa situação? Escreva uma versão mais equilibrada do pensamento.**

03 **Pense numa preocupação atual. Qual é a probabilidade real de o pior acontecer? Que explicações mais simples existem?**

Personalização e leitura mental

Na personalização, você se coloca no centro de tudo e assume culpas que não são suas. Na leitura mental, tem certeza do que o outro pensa. Nas duas, faltam evidências.

01 **Descreva uma vez em que você achou que a irritação de alguém era por sua causa. Que outros fatores podiam estar em jogo?**

02 **Em que situação recente você "leu a mente" de alguém? Que evidência concreta você tinha?**

03 **Existe alguém a quem você poderia simplesmente perguntar, em vez de supor? O que você perguntaria?**

O filtro que só enxerga o erro

Maximizar o negativo e minimizar o positivo é comum em quem se cobra demais. O objetivo não é ignorar o erro, e sim devolver o equilíbrio ao olhar.

01 **Qual foi o erro ou a crítica que mais pesou em você nos últimos dias?**

02 **Agora a pergunta da Alana: o que você fez de certo nesse mesmo dia? Que conquistas você teve? Liste pelo menos três.**

03 **O que esse erro pode te ensinar, sem virar sentença sobre quem você é?**

Seu cartão de enfrentamento

Reestruturar é substituir o pensamento distorcido por um mais equilibrado. Escrever a resposta num cartão e deixá-lo à vista ajuda a lembrar dela justamente quando a distorção aparece.

01 **O pensamento distorcido que mais se repete em mim é:**

02 **Que evidências mostram que ele não é totalmente verdade?**

03 **O pensamento equilibrado que eu quero lembrar é (exemplo: "isso foi apenas um erro, todo mundo erra, e isso não define as minhas capacidades"):**

COMO USAR O CARTÃO

Copie o pensamento equilibrado num post-it ou cartão e deixe no espelho, na carteira ou na tela do celular. Leia sempre que perceber a distorção chegando.

Sete dias de detox

Uma vez por dia, registre um pensamento automático: reconheça, dê nome à distorção, desafie e reestruture.

Dia	Situação	Pensamento automático	Distorção	Pensamento equilibrado
Seg				
Ter				
Qua				
Qui				
Sex				
Sáb				
Dom				

01 **No fim da semana: qual distorção apareceu mais? Ela foi perdendo força ao ser questionada?**

Para levar com você

> *Eu diria isso para alguém que eu amo?*

01 **Pense numa frase dura que você costuma dizer a si mesma. Como você diria a mesma coisa a uma amiga querida?**

Se as distorções te acompanham há anos, se a ansiedade vem junto ou se é difícil fazer isso sozinha, o próximo passo é a terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).