



Exercícios de Terapia Cognitivo-comportamental

Para
leigos

A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) envolve muitos pensamentos úteis, práticas e perspectivas alternativas que podem mudar como você vê a si mesmo e seu mundo para melhor. Assim como auxilia em condições reconhecidas, a TCC pode ajudá-lo a transformar como você se sente sobre si mesmo em geral, permitindo que tenha um pensamento mais direto e construtivo em relação ao passado, presente e futuro.

AS CARACTERÍSTICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) está se tornando uma opção popular para pessoas que querem aumentar sua autoconfiança e afastar-se do comportamento autodestrutivo. Esta lista resume algumas das muitas características e efeitos da Terapia Cognitivo-comportamental:

- A TCC lhe ajuda a desenvolver crenças e atitudes flexíveis e autoaperfeiçoadoras em relação a si mesmo, aos outros e ao mundo a seu redor.
- A TCC é direcionada a metas.
- A TCC oferece habilidades e estratégias para superar problemas comuns como a ansiedade, a depressão e mais.
- A TCC lida com seu passado com uma visão para compreender como seu histórico pessoal pode estar afetando suas crenças e comportamentos atuais.
- A TCC mantém o foco em como seus problemas estão sendo perpetuados em vez de buscar por uma razão ou causa raiz única.
- A TCC encoraja você a tentar coisas sozinho e praticar novas maneiras alternativas de pensar e agir.
- A TCC destaca a prevenção de recaídas e o desenvolvimento pessoal.



Exercícios de Terapia Cognitivo-comportamental

Para
leigos

LIDANDO COM A NEGATIVIDADE ATRAVÉS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A Terapia Cognitivo-comportamental tem todos os tipos de ferramentas para ajudar você a ajudar a si mesmo. Simplesmente pensando sobre esta simples estrutura ABC pode ajudá-lo a entender e superar seus pensamentos negativos e começar a lidar com eles construtivamente:

- **A** é para eventos ativadores, ou gatilhos — situações passadas, presentes ou futuras que disparam seus pensamentos e crenças.
- **B** é para crenças, representando seus pensamentos e crenças e inclui os significados que você dá a seu gatilho e como pensa sobre si mesmo em relação ao gatilho. B estabelece como você se sente e age no fim das contas em resposta a seu gatilho.
- **C** é para consequências dos seus comportamentos e emoções. Eles são o que você faz e sente em resposta a seu gatilho (A) por causa dos seus pensamentos e crenças (B).

ONDE A TCC PODE AJUDAR VOCÊ

A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) foi comprovada como sendo benéfica para várias condições psicológicas diferentes. Se você sofre de qualquer um dos problemas a seguir, a TCC pode ajudá-lo a lidar com eles e dar a você um controle maior sobre suas emoções:

- **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)** é uma condição de sentir-se ansioso em vários graus quase o tempo todo. Pessoas com TAG frequentemente se preocupam incessantemente com a possibilidade de coisas ruins acontecerem a elas ou às pessoas que elas amam.
- **O Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC)** pode ter várias formas diferentes (veja o Capítulo 13 para uma definição abrangente), mas é caracterizado por pensamentos intrusivos indesejáveis e uma compulsão por executar rituais elaborados em um esforço irreal de prevenir que eventos temidos ocorram.
- **Ataques de pânico** frequentemente levam as pessoas a acreditarem que estão tendo um ataque cardíaco, prestes a desmaiar ou até morrer porque as sensações físicas são muito fortes. Ataques de pânico podem ocorrer em situações específicas ou parecer que surgem do nada.



Exercícios de Terapia Cognitivo-comportamental

Para
leigos

- **Fobias** são medos específicos de coisas ou situações cotidianas. Fobias são chamadas de medos irracionais porque o grau de medo experienciado é desproporcional à ameaça real envolvida. As pessoas podem desenvolver fobias de quase tudo, mas as mais comuns incluem agorafobia, a fobia de lugares lotados e/ou estar longe de áreas familiares em que você se sente seguro; claustrofobia, o medo de ficar em um lugar fechado; fobia de agulhas e injeções (aicmofobia); fobia de vômitos (emetofobia); fobia de animais (zoofobia) e medo de altura (acrofobia).
- **Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT)** é um estado de ansiedade resultante de um evento traumático que foi ou uma ameaça à vida ou ameaçou significativamente a integridade física de uma pessoa. As pessoas podem desenvolver TEPT ao testemunhar um evento que as leve a sentir medo e horror extremo. Exemplos possíveis de eventos traumáticos que levam ao TEPT podem incluir acidentes de trânsito, roubos, desastres naturais, agressão e eventos de guerra.

ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS A RÓTULOS PESSOAIS REPULSIVOS

Você pode transformar como se sente ao mudar a maneira que pensa e fala sobre si mesmo. A tabela a seguir divide-se entre rótulos autodepreciativos negativos, que você pode dizer em voz alta ou pensar internamente para si mesmo, e afirmações construtivas mais saudáveis que pode escolher dizer e sentir no lugar deles. Mudar suas palavras dessa maneira pode ajudá-lo a ver o lado positivo de si mesmo e de sua vida.

Rótulo Repulsivo	Autoafirmação Alternativa Saudável
Sou inadequado	Eu tenho habilidades e talentos
Sou imprestável	Eu sou uma pessoa digna
Sou fraco	Eu tenho pontos fortes e fracos
Não sou bom	Eu tenho muitas qualidades boas
Sou um fracasso	Eu sou um ser humano falível capaz de sucessos e fracassos
Eu não importo	Eu tenho importância
Sou defeituoso	Eu posso ter certos defeitos (como qualquer pessoa), mas não sou defeituoso
Sou idiota	Eu posso fazer coisas idiotas às vezes, mas isso não significa que eu seja um idiota
Não sou amável	As pessoas podem me amar e eu sou digno de ser amado
Sou patético	Eu tenho capacidades
Sou inútil	Eu faço muitas coisas úteis



Exercícios de Terapia Cognitivo-comportamental

Para
leigos

Sou um perdedor	Eu sou uma pessoa normal que pode ganhar ou perder
Sou mau	Eu sou uma pessoa com traços bons e ruins
Sou nojento	Eu sou aceitável
Sou inferior	Eu tenho valor igual aos outros
Sou louco	Mesmo que, às vezes, eu faça coisas loucas, eu não sou totalmente louco

ESTABELECENDO METAS PARA RESOLVER PROBLEMAS PESSOAIS

É importante ser claro sobre seus problemas para que você possa estabelecer metas específicas alcançáveis em relação a eles. Tente o acrônimo a seguir — SPORT significa, em inglês, *specific* (específico), *positive* (positivo), *observable* (observável), *realistic* (realista) e *timed* (cronometrado). Considere esses cinco aspectos ao decidir suas metas:

- **Específico:** Seja preciso sobre quando, onde e com quem você quer se sentir e/ou se comportar de maneira mais construtiva.
- **Positivo:** Estabeleça suas metas em termos positivos e proativos. O que quer alcançar ou trabalhar para conseguir? O que quer batalhar para conseguir em sua vida pessoal?
- **Observável:** Considere como um objetivo individual poderia mostrar que você mudou. Quais mudanças positivas poderia notar em seu próprio pensamento ou ações?
- **Realista:** Deixe seus objetivos claros, concretos e dentro de seu escopo de realização. Foque metas que envolvam mudar suas reações pessoais a eventos de vida, em vez de mudar os outros ou eventos de vida sobre os quais você tem pouquíssimo poder.
- **Cronometrado:** Estabeleça um período de tempo para ajudá-lo a manter seus objetivos em foco. Pense sobre estabelecer tempos claros para si mesmo para executar as tarefas identificadas. Fazer uma lista de tarefas com tempos destacados para realizar cada uma delas pode ajudá-lo a realmente realizar o que é necessário.