



Como cuidar da sua saúde mental e melhorar sua qualidade de vida, utilizando a

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)?

"AS CRENÇAS QUE TEMOS

SOBRE NÓS MESMOS, SOBRE O

MUNDO E SOBRE O FUTURO,

DETERMINAM O MODO COMO

NOS SENTIMOS"

Beck e Kuyken, 2003

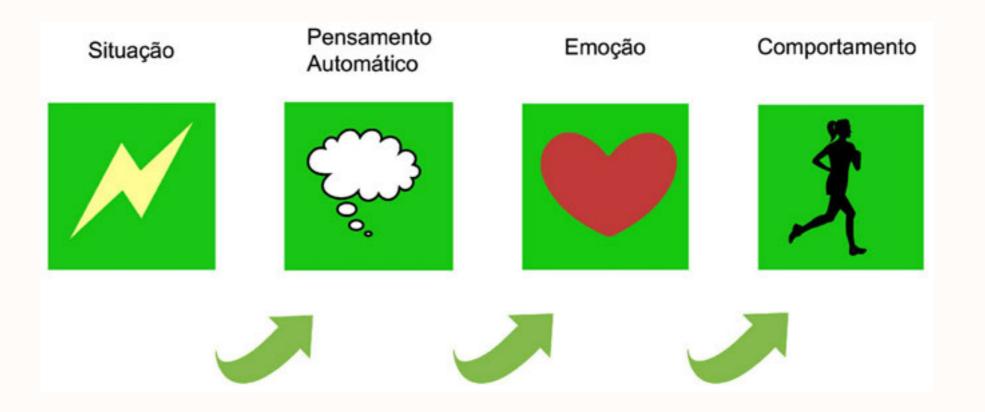


Terapia Cognitivo-Comportamental



A TCC se baseia na resolução de problemas atuais e é focada na mudança de comportamentos e no desenvolvimento cognitivo (intelectual).

Modelo Cognitivo-Comportamental



Um dos princípios básicos da terapia é que as emoções e comportamentos não são apenas influenciados por acontecimentos (situações), são consequência dos padrões de pensamento, e são pautados nas crenças que indicam como lidamos, percebemos e damos significados às situações de maneiras diferentes.

Nossos pensamentos influenciam nossas emoções assim como são influenciados por elas. Quando uma determinada situação nos dispara um pensamento automático, esse pensamento é responsável pelo que vamos sentir, (emoção), a partir do que pensamos e sentimos determinamos a forma que vamos agir, (nosso comportamento).

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A TCC busca modificar os pensamentos (distorções cognitivas), emoções e comportamentos, utilizando-se de técnicas para conseguir fazer a reestruturação cognitiva, que é o processo de ressignificar os pensamentos, ou seja, uma forma de substituir os pensamentos distorcidos por saudáveis e reais.

Aprender a identificar as distorções cognitivas através de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental, torna possível agir de forma construtiva sobre o pensamento negativo, e, refutá-lo, aos poucos ele perde sua força e deve ser substituído por um pensamento mais racional e equilibrado.



Principais Conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Segue abaixo alguns conceitos básicos utilizados na Terapia Cognitivo-Comportamental.

Esquemas

São os valores centrais que formam a personalidade de uma pessoa, e se desenvolvem desde a infância, e é resultado da sua interação com o meio, de suas características, e de seu comportamento.

Crenças Centrais

Ideias centrais de conteúdos rígidos e profundos, que a pessoa tem de si mesma, dos outros e do mundo.

Pensamentos Automáticos

Surgem espontaneamente, muitas vezes não os percebemos, e se manifestam de acordo com os significados que damos para as situações e com as distorções (cognitivas) que fazemos da realidade.

Crenças Intermediárias

São regras e suposição, criadas com o objetivo de diminuir o sofrimento causado pelas crenças centrais, e estão entre elas e os pensamentos automáticos.

Distorções Cognitivas

São pensamentos disfuncionais, que tentam convencer de algo que pode ou não ser verdade, e que geralmente reforçam os pensamentos e/ou emoções negativas, (nossos diálogos internos) que parecem racionais e precisos, mas na verdade só servem para nos fazer sentir mal.

Alguns exemplos:

- Pensamento dicotômico do tipo tudo ou nada
- Catastrofização Previsões negativas e terríveis sobre o futuro.
- Personalização Atribuir a si a culpa por fatos negativos ou comportamentos aversivos de outras pessoas.
- Ditadura do "deveria" Enfatizar apenas como as coisas deveriam ser ao invés de perceber o que são.
- Desqualificação do positivo –
 Menosprezar aspectos positivos de si ou dos outros.
- Incapacidade de refutar Negar evidências que contradizem os pensamentos negativos.



Quando usar a TCC?

Cada vez mais a prática clínica e os estudos comprovam a eficiência da Terapia Cognitivo Comportamental na qualidade de vida das pessoas, devido sua eficácia na compreensão e no tratamento dos problemas emocionais e comportamentais. É uma terapia focada e objetiva, os resultados são duradouros, com a vantagem das técnicas aprendidas com o terapeuta poderem ser utilizadas em outras áreas da vida. A TCC demonstrou a sua eficácia em pessoas com seguintes casos:

Transtornos Afetivos:

Depressão

Distimia

Bipolaridade

Transtornos de ansiedade:

Pânico

Transtorno Obsessivo-Compulsivo

Fobias

Transtorno de Estresse Pós-Traumático

Ideação Suicida

Transtornos alimentares

Transtornos do impulso

Dependência química

Déficit de habilidades sociais

Dificuldade no relacionamento

Baixa auto-estima

Angústia

Estresse

Entre outros.

Você tem alguma dúvida? Eu posso ajudar.

Contato



Rua Jorge Tibiriçá, 123 - Vila Mariana / São Paulo
http://www.luananodaripsicologia.com.br
luana.nodari@uol.com.br

11 2367-0027

Obrigada!



Luana Nodari

Formada em Psicologia pela Universidade São Marcos.

Cursou Gestão de Pessoas pela Fundação Getulio Vargas.

Cursando especialização em Terapia Cognitivo comportamental para os Transtornos Afetivos (Distimia, Depressão, Transtorno Bipolar e condutas suicidas) e Transtornos de Ansiedade (Fobias, Pânico, Toc, Transtorno de estresse pós traumático), na Universidade Autônoma de Barcelona.

Atende em consultório particular a adolescentes e adultos na abordagem Cognitivo-Comportamental.