

BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL

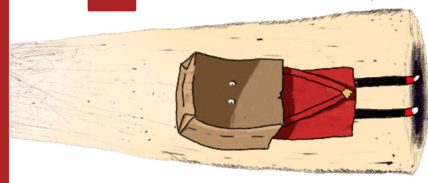


OBSERVAÇÕES





BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



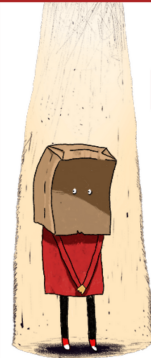
**Recorte e
monte a
caixinha para
guardar suas
cartinhas!**

FRENTE

BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DO PÂNICO



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



VERSO

Liste todas as
situações que
despertam
ansiedade social?



Qual a situação que
desperta maior
ansiedade social?



Qual a situação que
desperta menor
ansiedade social?



O que você pensa
quando está em
situações que
despertam ansiedade
social?



Qual a situação
social mais temida?



Qual o pior
desfecho para
situação mais
temida?



FRENTE

BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



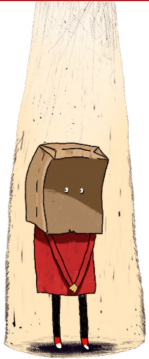
BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DO PÂNICO



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



Qual o melhor
desfecho para
situação temida?



Pense de forma
alternativa sobre a
situação temida?



Treine para
enfrentar situações
que despertam
ansiedade social.



Quais estratégias
pode usar quando
estiver ansioso?



Elabore frases de
auto encorajamento.



Pense em um
pequeno passinho
para vencer a
ansiedade social.

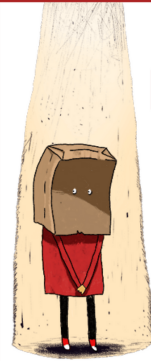


FRENTE

BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DO PÂNICO



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



Se fosse um amigo na
mesma situação, com
ansiedade social, o
que diria a ele?



Elabore uma
alternativa mais
racional para cada
situação temida.



Vamos pensar em
uma situação de
ansiedade que
precise enfrentar.



Não esqueça medo
só se vence com
enfrentamento.



Que emoções
percebe presentes
junto com a
ansiedade social?



Ansiedade social é
sinônimo de
evitação. O que
mais percebe que
evita?



FRENTE

BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DO PÂNICO



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



Se tivesse direito a um pedido, qual situação que realmente gostaria de ser menos ansioso?



Conte eventos da sua história de vida que percebe que ficou muito ansioso socialmente?



Quando a ansiedade social está presente ocorre um processamento errôneo de informações, como “está todo mundo rindo de mim”. Já teve pensamentos assim?



Como você pode ressignificar eventos da sua história? Vamos ressignifica-los sem julgamentos.



Pense de uma forma diferente sobre estes eventos, experimente pensar de forma alternativa
“Não estavam todos rindo de mim, eu que estava ansioso e pensei dessa maneira”.



Eu senti muita vergonha quando....



FRENTE

BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DO PÂNICO



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



BARALHO DA ANSIEDADE SOCIAL



Eu senti a sensação
de branco na mente,
como se não
soubesse o que falar,
quando...



Eu me senti julgado
quando...



Eu me senti
inadequado
quando...



Diga um manejo para
situações de
ansiedade social.



Diga um manejo para
situações de
ansiedade social.



Diga um manejo para
situações de
ansiedade social.

