

LISTA DE PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

Instruções: Coloque um “x” ao lado de cada pensamento automático negativo que você teve nas últimas duas semanas.

- _____

Eu deveria estar melhor na vida.

Ele/ ela não me entende.

Eu o/ a decepcionei.

Eu simplesmente não consigo mais apreciar as coisas.

Por que sou tão fraco/fraca?
- _____

Eu sempre estrago as coisas.

Minha vida não foi a lugar nenhum.

Eu não consigo lidar com isso.

Estou fracassando.

É demais para mim.

Não tenho futuro.

As coisas estão fora de controle.

Estou a fim de desistir.

Com certeza, alguma coisa ruim vai acontecer.

Alguma coisa deve estar errada comigo.

REGISTRO DE PENSAMENTO DISFUNCIONAL

Situação	Pensamento(s) automático(s)	Emoção/emoções	Resposta racional	Resultado
<i>Descrever</i> a. Evento real que gera emoção desagradável ou b. Fluxo de pensamentos que gera emoção desagradável ou c. Sensações fisiológicas desagradáveis.	a. <i>Escrever</i> os pensamentos automáticos que precederam a emoção. b. <i>Avaliar</i> a crença nos pensamentos automáticos, de 0 a 100%.	a. <i>Especificar</i> se triste, ansioso, com raiva, etc. b. <i>Avaliar</i> o grau de emoção, de 1 a 100%.	a. <i>Identificar</i> erros cognitivos. b. <i>Escrever</i> resposta racional ao(s) pensamento(s) automático(s). c. <i>Avaliar</i> crença na resposta racional, de 0 a 100%.	a. <i>Especificar e avaliar</i> emoções subsequentes, de 0 a 100%. b. <i>Descrever</i> as mudanças no comportamento.

Obs. Disponível na Internet em <http://www.appi.org/pdf/wright>.
Fonte. Adaptado de Beck, A.T.; Rush, A.J.; Shaw, B.F. et al.: *Terapia Cognitiva da Depressão*. Porto Alegre, Artes Médicas, 1997. Usado com permissão.