**Consulta (01/04/2022)**

* 17 anos
* Baixa autoestima
* Não tenho autocontrole
* Não consigo controlar as coisas que penso (coisas ruins)
* Não consigo me dar bem comigo mesmo, não me sinto bem comigo mesmo
* Será se sou bom o suficiente 🡪
* Sou muito ciumento (não demonstro) 🡪
* Me incomodo com minhas orelhas
* Ela não está feliz comigo
* Me cobro muito as vezes para tentar ser melhor
* Habilidades sociais
* O que busco com a terapia: pessoa com sentimentos controlados

**Sessão (08/04/2022)**

* Rotina: acordo 5:30, 5:40, tomo banho, como, vou pra escola, fico até 13:40, chego em casa 14, como, vou pra academia, chego em casa, como, estudo, todo banho, vou dormir, durmo 10:30 no máximo
* Modelo cognitivo
* Situação: mexendo no celular, olhando o instagram
* Pensamentos: não gosto da minha orelha, não gosto do meu nome, não gosto do meu corpo (mas já estou fazendo algo a respeito), não sou bom o suficiente, não sou bom de conversa
* Sentimentos: angustiado, ansiedade, receoso, triste, insegurança
* Reações fisiológicas: mão suando, dor no peito
* Comportamentos: continua mexendo no celular
* Pensamento automático: Não sou bom o suficiente
* Evidencias a favor: simplesmente eu sinto (raciocínio emocional)

Sessão (22/04/2022)

Modelo cognitivo

* Situação: com a namorada
* Pensamentos: lembrar dela ficando com outros caras
* Sentimentos: Insegurança, ciúme
* Comportamentos: fico mais retraído
* Leitura mental 🡪 pessoa achar que sou feio
* Filtro negativo 🡪 tenho dificuldade de ver as coisas boas das coisas
* E se...
* Foco no julgamento

Sessão (29/04/2022)

* Paciente está bem

Sessão (06/05/2022)

* Paciente está bem

Sessão (13/05/2022)

* Paciente está bem

Sessão (20/05/2022)

* Paciente está bem
* Penso muito no que as pessoas estão pensando 🡪 imagino as piores coisas
* Ao ser julgado me sinto triste, sinto raiva, inferioridade

Sessão (03/06/2022)

* A aparência molda muito a maneira como a pessoa lhe vê 🡪 as pessoas gostam de pessoas boa aparência
* Pressupostos: 70, 90, 100, 100, 100, 100, 80, 100, 0, 50, 70, 80, 20, 90, 30
* Eu não seria inserido no meio, seria excluído
* Não conseguir realizar meu futuro
* As pessoas falarem mal de mim é um reflexo da realidade
* Não tenho um relacionamento muito bom com meus pais 🡪 acho que nos desentendemos muito as vezes 🡪 me estresso fácil com as coisas 🡪 minha mãe pergunta muito as coisas 🡪 eu acho falta de confiança 🡪 quando pequeno minha mãe se trancava no banheiro com meu celular pra ver minhas coisas 🡪 minha mãe tem muito medo de tudo 🡪 minha mãe até um tempo desse não deixava eu pegar UBER
* **Áreas que mais me incomodam**: autoestima, aprovação dos outros, aparência e atratividade física, família, sucesso financeiro, crescimento pessoal, crescimento profissional
* **Áreas que considero importante**: amor, perdão, amizade, autoestima, sucesso financeiro, saúde física, bondade, aprendizagem, religião, liberdade pessoal
* **Como buscar os valores importantes pra mim**: buscar aprender algo novo, buscar entender minha religião, olhar pro mundo de uma forma diferente, fazer exercícios, fazer algo sozinho

Sessão (24/06/2022)

/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_45%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

0 100

Pessoa totalmente bonita: Cabelo liso, corpo definido, olhos claros, orelha normal, sorriso bonito, nariz fino

Pessoa totalmente feia: pessoa que não se cuida, não liga pra nada

Sessão (01/07/2022)

* Paciente está bem

Sessão (15/07/2022)

* Paciente está bem
* Crenças centrais
* Não sou bom o suficiente
* Não sou atraente

Sessão (22/07/2022)

* Paciente está bem

Sessão (12/08/2022)

* Paciente está bem

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pensamentos automáticos** | **O que isso significa pra mim** | **O que você falaria para o seu filho se ele achasse isso** |
| “tenho as orelhas grandes” | É muito feio | Talvez você esteva focando demais nisso, alguém já falou algo? Quando temos uma característica que realmente se destaca, é muito difícil alguém não comentar, ou não fazer brincadeiras a respeito |
| “vão me achar entediante” | Não sei socializar 🡪 vou ficar sem amigo 🡪 vou ficar solitário 🡪 vou ser excluído | Seja você mesmo e não se preocupe com isso |
|  |  |  |
|  |  |  |

Sessão (19/08/2022)

* Paciente está bem

Sessão (26/08/2022)

* Paciente está bem

Sessão (02/08/2022)

* Paciente está bem

Sessão (23/09/2022)

* Paciente está bem