**Consulta (17/08/2020)**

* 27 anos
* Nunca fiz terapia
* Formada em direito
* Mora com a mãe
* Crises de ansiedade
* Vômitos 🡪 psicológico
* Evento traumático
* Tomando antidepressivo
* Ansiedade generalizada
* Insônia
* Mãe narcisista 🡪 relação complicada com a mãe 🡪 faz alienação parental 🡪 sou o bode expiatório 🡪 ela me usa, me manipula, tentando conseguir informações, tentando atacar ele indiretamente 🡪 ela acha que sabe mais do que todo mundo 🡪 ela xinga as pessoas facilmente
* Ela tenta competir comigo
* Tudo que faço certo é por causa dela
* Aprendi a lidar com ela
* Não apoio do lado paterno grande 🡪 pai ausente
* Muitas brigas em casa
* Estudando para concurso
* Final do relacionamento 🡪 ansiedade surgiu da pior forma
* Ansiedade acerca do futuro
* Não estudar tanto quanto gostaria me deixa ansiosa
* Não dormir me deixa ansiosa, me deixa triste
* Crise depressiva 🡪 passei uns dias muito pra baixo
* Ansiedade a respeito do futuro, não ter trabalho, não ter independência financeira
* Sinto que não amadureci
* Situações que me desestabiliza 🡪 briga com o namorado, não estudar 🡪 quando ele tem ciúmes 🡪 eu vejo aquilo ali como uma acusação 🡪 lembro das acusações da minha mãe 🡪 minha mãe tem umas paranoias que as palavras dos outros não vai adiantar 🡪 me sinto acusada por uma coisa infundada 🡪 pra mim isso é um gatilho muito forte 🡪 nunca vai ser bom o suficiente
* Perdoei meu pai por várias coisas e estou tentando retornar a falar com ele
* Converso coisas pontuais com a minha mãe
* Não estudar faz eu me sentir inútil, faz eu ficar ansiosa
* O fato de eu ter uma boa base educacional faz eu ficar ansiosa por estar parada

**Sessão (24/08/2020)**

* O que mais está me incomodando ultimamente é a raiva -> gatilho de memorias da infância
* Não gosto de perder o controle
* Não consigo me desarmar, fico remoendo
* Namorado acusa 🡪 associo o comportamento dele com o da minha mãe
* Namorado paranoico, ciumento 🡪 eu não sentir ciúmes dele faz ele achar que eu não gosto dele
* Fico armada 🡪 penso nas coisas que ele fazia no início do namoro
* Quando tento tirar a paranoia da cabeça dele eu fico ansiosa 🡪 fico tentando buscar solução e isso me gera ansiedade
* Não consigo dissociar o comportamento dele com a dela
* Espiritualidade 🡪 não acredito em Deus 🡪 acredito em alguns valores e eu sigo a minha vida 🡪 tentar melhorar como ser humano
* **Quais pensamentos a paciente tem nos momentos que ficar remoendo pensamentos 🡪 investigar mais**
* Antes eu surtava, quebrava as coisas (na adolescência)
* Na fase adulta consigo controlar a raiva 🡪 **hoje em dia não fico com raiva, fico ansiosa, fico remoendo**
* Pensei que sou uma má pessoa, portanto, me senti ansiosa
* Pensei que poderia ter sido mais paciente, me senti ansiosa
* Ele está estranho 🡪 isso me incomoda
* Paciente tem muitos pensamentos de culpa
* Tarefa de casa: anotar pensamentos automáticos

**Sessão (31/08/2020)**

* Raiva 🡪 não consegui estudar de tarde
* Cachorra mais velha é adotada 🡪 problema com mãe
* Ela faz coisas escondido, não fala a verdade
* Culpar a mim
* Traições do pai 🡪 pai cede as manipulações da mãe
* Dificuldade de decidir em momentos de raiva 🡪 autossabotagem
* O que mais me gera raiva é perder o controle 🡪 não consigo fazer quase nada após 🡪 antes eu conseguia lidar bem
* Continuar falando sobre a raiva na próxima semana

**Sessão (14/09/2020)**

* Conversando normalmente
* Ansiedade 🡪 fico remoendo coisas que não dependem de mim
* Namorado fica com ciúmes
* Tarefa de casa: lista de pensamentos distorcidos

**Sessão (21/09/2020)**

* **Não tenho a melhor forma de lidar**
* **Eu penso de forma racional, só que não sei lidar, perco o controle**
* **Mãe tem baixa tolerância a frustração 🡪 não gosta de ser contrariada**
* **Raul 🡪 namorado da paciente**
* **Catastrofização**
* **Orientação para o remorso**
* “Não justifica o fato de eu perder o controle” 🡪”não consigo controlar os meus pensamentos”
* Perco o controle apenas com o meu namorado
* O que mais me incomodou 🡪 Minha mãe é irracional, doente 🡪 Ele tem noção das atitudes dele 🡪 por isso fico chateada
* Ele tem problema de autoestima 🡪 ele acha que qualquer pessoa é melhor do que ele
* Ansiedade e irritabilidade muito grande
* Excesso de fúria
* “Tudo é relativo”

**Sessão (28/09/2020)**

* Conversa descontraída

**Sessão (08/10/2020)**

* **Discussões com namorado 🡪 ele disse que não precisa fazer terapia 🡪 disse que a culpa é da paciente, que ela é descontrolada**
* **Sintomas depressivos voltaram**
* **Estou dormindo muito**
* **Trancada dentro do quarto maior parte do tempo**

**Sessão (12/10/2020)**

* **Ainda não consegui controlar minhas emoções**
* **Vou guardando... vou guardando... explodo...**
* **Sono que não acaba**
* **Dificilmente durmo bem**
* **Coisas pequenas me desestabilizam**
* **Quando vou dormir não consigo relaxar**
* **Não tiro momentos para me encontrar**
* **Estou no piloto automático**
* **Traumas de infância do namorado 🡪 repercute no que ele faz hoje em dia**
* **Linguagem de amor dele é contato físico**
* **Estou me sentindo mãe dele**
* **Não quero ser mãe, nunca quis, nunca vou ser mãe**
* **Punição por uma pequena coisa 🡪**
* **“Não entendo como sou tão calorosa, tão gente boa, tão legal, tão sensacional e a pessoa ainda me trata assim”**

**Sessão (19/10/2020)**

* **Conversando sobre vídeo game**
* **Criticando os jogos**
* **Possível morte da minha mãe 🡪 outro tumor**

**Sessão (24/11/2020)**

* **Uma briga feia festa**
* **Pegou minha roupa**
* **Ela compete a atenção comigo do pai**

**Sessão (08/12/2020)**

* **Sinto o efeito depois**
* **Culpa**
* **Cometi erros**
* **Não sou digna o suficiente**
* **Pessoa dava em cima de mim e eu ia porque pensava que iria ter atenção 🡪 carência afetiva**

**Sessão (16/12/2020)**

* **Se culpa pelos erros do passado**
* **Personalização**

**Sessão (12/01/2021)**

* **Paciente disse que está bem**

**Sessão (21/01/2021)**

* **Mamãe com Covid**
* **Dias difíceis, brigas com a mãe e com meu namorado**

**Sessão (04/02/2021)**

* **Paciente não está bem**

**Sessão (09/02/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Paciente está de boas com o namorado**
* **Paciente está mais meditativa**

**Sessão (18/02/2021)**

* **Estou mais ou menos**
* **Tenho um jeito como se eu tivesse minha vida toda me defendendo 🡪 sou muito acida quando vou reclamar**
* **Família dele é complexa em algumas coisas**
* **Trabalhar com a paciente a TCC tradicional**

**Sessão (02/03/2021)**

* **Paciente está mais tranquila**

**Sessão (11/03/2021)**

* **Ameaças**
* **Sou surtada e problemática**
* **Porque não consigo me controlar?**
* **Quando fico muito nervosa explodo**
* **Você não se esforça 🡪 mas ele diz que estamos juntos até hoje por causa da minha paciência**
* **Ele nunca pede desculpas, eu peço**
* **Eu sou culpada**
* **Eu não posso perder o controle**
* ***Modelo cognitivo:***
* **Situação: Raul fez guerra fria comigo**
* **Pensamento: “eu não mereço isso”; “eu não estou criticando-o, apenas não gostei de uma situação”; “vai ser um clima horrível novamente”; “vai acontecer novamente”**
* **Sentimento: nervosa, raiva**
* **Comportamento: fui embora**
* **Pensamento automático: ele sabe que eu estou ficando ansiosa e ele não se importa**
* **Só ele acha que eu sou surtada**
* **Ele fala que eu sou arrogante**
* ***Modelo cognitivo:***
* **Situação: ele dizer que só ele está certo e eu errada**
* **Pensamento: realmente sou surtada e sem autocontrole**
* **Sentimento: péssima, descontrole, culpa**
* **Comportamento: tento conversar, mas não dá certo, vou embora**
* **Pensamento automático: realmente sou surtada e sem autocontrole**
* **Quais são as evidencias a favor do pensamento: falo alto, começo a discutir e não consigo parar, cheguei a quebrar coisas**
* **Quais são as evidencias contra o pensamento: eu sei o que está acontecendo, eu sei que não estou perdendo a razão, não perco o controle facilmente com outras pessoas, seja meus amigos ou minha mãe, mas com ele eu perco mais facilmente**
* **Qual a maneira alternativa de ver essa situação: não perco o controle facilmente com outras pessoas, seja meus amigos ou minha mãe, mas com ele eu perco mais facilmente**
* **Qual o pior cenário possível: eu gripar, chorar, eu querer vim pra casa, perder o controle**
* **Como enfrentar: tentar aceitar meus sentimentos e comportamentos**

**Sessão (16/03/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (30/03/2021)**

* **Pessoas próximas morreram de covid**
* **Tenho dois traumas 🡪 medo de altura, não querer ter filho**
* **Porque ter um filho me incomodaria: prisão, não vou poder sair na hora que quero, de ter alguém dependente de mim, peso da responsabilidade, ter que educar, me preocupar com tudo**
* **Engravidou de mim e destruiu a vida**
* **Já engravidei uma vez e abortei**
* **Gravidez é prisão**

**Sessão (01/04/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (06/04/2021)**

* **Eu acho ser boa fácil**

**Sessão (20/04/2021)**

* **Sinto falta do meu pai 🡪 eu não conheço meu pai 🡪 nunca me levou para lugar nenhum 🡪 tenho uma falsa sensação que sou próxima dele, mas não sou**
* **Criei esperança que ele fosse diferente, mas ele não é**
* **Meus pais são o que são**

**Sessão (27/04/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Paciente recebeu alta**