**Consulta (15/04/2021)**

* 27 anos
* TOC de limpeza
* Ansiedade
* TOC desde quando eu estava no final da faculdade
* Tenho ansiedade com tudo
* Tudo se torna grande
* O tempo está passando, estou sem emprego
* TOC começou no curso 🡪 não é um curso que eu queria
* Quis desistir do curso e meus pais não me deixaram desistir
* Sou uma pessoa bastante fechada
* Sou muito cobrada dentro de casa 🡪 tenho que ser perfeita
* Eu sempre obedeço a meus pais
* O que mais me deixa ansiosa é ter que aprender a lidar 🡪 tenho muito medo de errar em alguma coisa 🡪 distração é uma coisa que me dá pânico
* Pensamento automático: “vou errar”
* Pensamento automático: “não posso me distrair”
* Pensamento automático: “amanhã pode dar tudo errado”
* Pensamento de contaminação do TOP 🡪 se alguém triscar no meu cabelo pra mim sujou, se eu não lavar eu fico pirando
* Pensamento de que está sujo... pra diminuir a ansiedade você tem que limpar 🡪 alívio
* Pensamentos em relação a relacionamentos
* Atividade de casa: anotar pensamentos automáticos