**Consulta (05/11/2020)**

* 15 anos
* Assédio sexual
* Irmão do TOD e TDAH
* Sequestro da família
* Só estudo
* Gosto de jogar, de assistir, de conversar com meus amigos, ler
* Ansiedade 🡪 preocupações com a escola, sou muito controladora
* *O que eu busco com a terapia: ficar horas e horas na cama pensando nisso 🡪 diminuir isso*
* Ficar tremendo, com falta de ar
* As pessoas não tem consciência
* Na minha vida toda tive ansiedade

**Sessão (12/11/2020)**

* **Ontem eu fiquei mais em choque porque ontem na hora que acordei descobri que minha irmã mais velha por parte de pai**
* **Primo faleceu 🡪 se suicidou**
* **Não gosto de sair de casa 🡪 não gosto de lugar cheio de gente**
* **Distorções cognitivas:**
* **Adivinhação do futuro**
* **Catastrofização**
* **Um pouco 🡪 filtro negativo**
* **Afirmações do tipo deveria 🡪 se sentir pressionada, cobrada 🡪 sentimento de que eu deveria fazer mais**
* **Personalização 🡪 muito 🡪 sempre me culpar mais**
* **Comparações injustas 🡪 um pouco**
* **Orientação para o remorso 🡪 um pouco**
* **E se... 🡪 muito pouco**
* **Raciocínio emocional 🡪 um pouco**
* **Incapacidade de refutar 🡪 mais ou menos**
* **Foco no julgamento 🡪 um pouco**

**Sessão (19/11/2020)**

* **Muitas atividades 🡪 fazendo *cross fit***
* **Sentimento dos outros, eu me culpo 🡪 forma como os outros se sentem em relação a mim**

**Sessão (26/11/2020)**

* **Toda hora estou com vontade de dormir**
* **O que busco: continuar bem, continuar tranquila**
* **Distração 🡪 paciente se distrai bastante 🡪 não estou parando para pensar**
* **Ter confiança demais**
* **Não sei até que certo ponto isso é bom**
* **Colocava o bem estar acima do meu**

**Sessão (03/12/2020)**

* **Paciente está tranquila**