**Consulta (08/07/2022)**

* 16 anos
* Conversando com a mãe
* Fica o dia todo no computador
* Pai ausente
* Está nervoso e ansioso
* Rendimento dele está caindo muito
* Ele é muito tímido
* Sou contadora
* Queria que ele se descobrisse 🡪 muita irritabilidade 🡪 queria que ele tivesse mais responsabilidade consigo
* Separação em 2008
* Se revoltando porque o pai não ajuda
* Conversando com o Artur
* Problemas escolares
* 2° ano
* Não consigo controlar a minha ansiedade quando fico nervoso
* Não consigo focar no conteúdo
* Rotina: acordo, tomo banho e penso em muitas coisas, vou pra aula, depois para o escritório, depois para casa
* Traumas com meu pai

**Sessão (22/07/2022)**

* **O que busco com a terapia:**
* Quero melhorar nos estudos
* Tem momentos que fico ansioso
* No momento de falar fico ansioso
* Não sei esperar o momento de falar
* As vezes acho que a pessoa muda comigo porque não gosta de mim
* Fico comparando a forma como a pessoa trata outra pessoa e ela me trata
* Vou tirar uma nota baixa
* Distorções: 1, 2, etc...
* Me identifiquei com todos menos o 5, 8, 16, 17

Sessão (05/07/2022)

* Estou com medo de estudar e não dar certo

|  |  |
| --- | --- |
| **Pensamentos automáticos:** | **Resposta Racional:** |
| “me esforço muito e não consigo” | Não que eu não consiga aprender, na realidade, meu nervosismo me atrapalha muito |
| “medo da minha mãe não confiar mais em mim” | Em consequência das coisas que fiz antigamente, ela está com receio agora de confiar em mim, estou tentando melhorar aos poucos e mudar a minha imagem, posso me perdoar, afinal todos erramos |
| “vou tirar nota baixa no Enem” | Não tive preparo suficiente por questão minha pra me organizar, mas, apesar disso ser verdade, isso não me define para sempre, posso tentar melhorar e ser um ótimo profissional |
| “todo mundo consegue e eu não” | Talvez eu não tenha encontrado uma forma de lidar com esses problemas, não é questão de não conseguir |

**Algumas perguntas que você pode se fazer para tentar construir uma resposta racional:**

Quais evidencias que comprovam o pensamento?

Quais evidencias que mostram que esse pensamento é mentira?

O que eu diria a um amigo que estivesse passando pela mesma situação?