**Consulta (14/06/2022)**

* 19 anos
* Ansiedade, muito tempo ocioso, menina me deixando ansioso
* A menina não responde mais
* Muito tempo ocioso
* Sou grudento
* Forma de punição 🡪 primeira namorada eu fui otário 🡪 sou muito grudento
* Crise de ansiedade 🡪 a menina fica online e não me responde
* O que busco com a terapia: superar ansiedade, desabafar

**Sessão (21/06/2022)**

* Ela me desvaloriza
* Tenho medo de ser um pouco difícil e a menina me abandonar
* Se eu não for perfeito elas não vão gostar de mim
* E se ela ficar com outros caras e gostar mais dos outros

**Sessão (28/06/2022)**

* Desentendimento entre mãe e família do meu pai
* Tenho que manter a aparência
* Primas passaram em medicina na federal
* Pais brigam toda hora
* Pra eles nunca nada é perfeito
* Eles nunca falam palavras de aprovação pra mim, nunca me parabenizam por nada
* Nunca sei se estou fazendo algo bom pra eles
* Distorções:
* Leitura mental: não ter passado em med na pública faz eu pensar que as pessoas pensam mal de mim (família, pessoa que estudou comigo) 🡪 sempre fui o melhor aluno
* Tento criar expectativas menores
* Sou uma pessoa narcisista
* Desqualificação
* Filtro negativo 🡪 só foco no fato de não ter passado em medicina da UFPI
* Devo ser perfeito se não as pessoas não vão gostar de mim
* Se eu não for admirado as pessoas não gostam de mim

**Sessão (12/07/2022)**

* Paciente está bem

Sessão (19/07/2022)

* Paciente está bem

Sessão (26/07/2022)

* Eu devo ser perfeito
* Não suporto que alguém pense mal de mim 🡪 pois tento ser perfeito
* Temos de impressionar as pessoas com a nossa personalidade
* Se eu não for perfeito, as pessoas não gostarão de mim
* Tenho que ter certeza das coisas
* É importante ter todas as informações possíveis
* Não deveria ficar triste, ansioso
* As pessoas devem fazer as coisas a minha maneira
* Se cometer um erro devo criticar a mim mesmo
* Se as pessoas as me ofenderem devo dá o troco

Sessão (02/08/2022)

* Paciente está bem

Sessão (09/08/2022)

* Paciente está bem
* Paciente disse que está mais quieto

Sessão (23/08/2022)

* Paciente está bem

Sessão (30/08/2022)

* Paciente está bem
* Me chateio com a Sabrina, ela sempre agia como namorada

Sessão (27/09/2022)

* Paciente está bem