Consulta (08/02/2021)

* 23 anos
* Síndrome do pânico e ansiedade
* Sinto uma inquietação, uma vontade de sair correndo
* Tenho medo de doença, medo de morrer, é como se todo dia fosse o último
* Sempre penso que tem alguma coisa
* Penso que tenho tanto que atraio
* Sou muito apegada a minha mãe 🡪 não dou um passo sem ela
* Perdi dois primos
* Parece que nunca estou bem
* Cursa direito
* Não tenho perspectiva de nada
* Coração lento 🡪 sensação 🡪 sensação de que vou morrer

Sessão (22/02/2021)

* Me estresso muito rápido com as pessoas
* Medos
* Estou conformada a ser uma zero a esquerda

Sessão (01/03/2021)

* Procrastinação
* Minha mente é muito agitada
* Família só fala em macumba
* Pensamentos automáticos:
* “Eu não vou conseguir me formar”
* Quais são as evidencias que comprovam esse pensamento: tenho três matérias que reprovei, não dá tempo de terminar as matérias até me formar (vou me sentir fracassada)
* Quais são as evidencias contra: tiro notas boas, não falto as aulas
* Não vou conseguir arrumar um emprego
* Eu depender dos meus pais para sempre

Sessão (15/03/2021)

* Qual a pior parte de morrer: minha mãe vai sofrer, não vou conseguir atingir meus sonhos, vou morrer uma fracassada
* Minha mãe diz que quando eu me formar vou ajudar em casa 🡪
* Eu tenho uma energia ruim
* Me sinto culpada pelo estado do meu namorado
* Acho que a prima dele jogou a culpa em mim
* A família dele jogou a culpa em mim

Sessão (22/03/2021)

* Já estou morta 🡪 não vivo minha vida
* Invalidação 🡪
* Eu não devo...

Sessão (29/03/2021)

* Medo de covid
* Fiquei mal no sábado
* Fico sonhando muita coisa que não sei se vai acontecer
* Medo da solidão
* Medo de não arrumar ninguém de ficar sozinha
* Medo de não conseguir um emprego

Sessão (05/04/2021)

* Seguro muito os sentimentos
* Tento não sentir, não demonstrar
* Eu sinto que não posso ser assim
* Seguro muito choro 🡪
* “Não posso pensar nisso porque vão pensar que eu sou perturbada”
* “não posso sentir tristeza porque vão pensar que tenho um encosto”

**Sessão (12/04/2021)**

* Paciente estava com crise de ansiedade
* Realizada meditação
* Atividade de casa: fazer alguma coisa difícil

**Sessão (19/04/2021)**

* Ninguém fala comigo
* Eu não tenho amigos
* “As pessoas deveriam agir assim”

**Sessão (26/04/2021)**

* Sentindo muita falta de ar, não estou tendo fôlego pra nada

**Sessão (06/05/2021)**

* Muito nervosismo
* Não tenho vontade de sair de casa
* meu namorado só quer casar
* parece que a gente vai terminar
* tenho uma tia que toma medicamento doidona, não quero ficar como ela

**Sessão (10/05/2021)**

* tenho medo de ficar só no mundo, perder minha mãe e meu pai
* meu pai não se importa muito com nada não
* só penso na minha mãe
* crença central: eu sou fraca, eu sou fracassada
* se eu alguém pensar mal de mim, também devo pensar mal de mim 🡪 não suporto que alguém pense mal de mim
* se eu não tiver certeza das coisas elas provavelmente não darão certo
* se eu falhar em alguma coisa sou um fracasso
* se cometer um erro devo criticar a mim mesma

Fracasso

/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_60%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

0% 100%

Totalmente fracassada 🡪 pessoa que não consegue ser nada

Pessoa que não é fracassada 🡪 pessoa que consegue as realizações, emprego, consegue passar nos concursos, pessoa do bem

Sessão (12/05/2021)

* paciente está bem

**Sessão (17/05/2021)**

* horário totalmente desregulado, totalmente
* 9 horas diárias no instagram e youtube
* Tenho a sensação de que todo mundo está morrendo
* Crenças:
* Não consigo fazer nada direito
* Sou impotente
* Sou fraco
* Estou fora de controle
* Ninguém se preocupa comigo
* Eu com certeza vou ser abandonada
* Eu sou inútil
* Realizada a prática da aceitação

**Sessão (19/05/2021)**

* Foi no psiquiatra

**Sessão (24/05/2021)**

* Paciente foi no psiquiatra novamente para tentar ajeitar o remédio
* **Pai chegou bêbado**
* **Família tem muitas pessoas que usam droga**
* **Tio mendigo 🡪 pessoas chutando-o**
* **Casa da avó tem cabaré**

**Sessão (31/05/2021)**

* **Não me aceito nessa condição de ir no psiquiatra**
* **Meu pai mandou eu me internar**
* **Fui criada muito na bolha**
* **Minha mãe me limitou demais em tudo 🡪 tenho medo de viver**
* **Ela faz tudo por mim**
* **Mãe superprotetora**
* **Minha mãe tá falando isso, tenho que obedecer se não vai acontecer algo**
* **Vou ficar louca**
* **Vou surtar**

**Sessão (03/06/2021)**

* **Paciente disse que está bem**
* **Eu não posso surtar**
* **Vantagens e desvantagens de pensar que não posso surtar**

**Sessão (01/06/2021)**

* **Paciente está mais tranquila**
* **Sem conseguir dormir**
* **“Medo de passar mal”**
* **Não senti nada em relação ao meu pai**
* **“eu vou enlouquecer”**

**Sessão (14/06/2021)**

* **Medo de enlouquecer**
* **Tentei aplicar técnica de exposição, não deu certo**