**Consulta (23/09/2021)**

* 36 anos
* Mora em São Paulo
* Ansiedade
* Crises de ansiedade
* Começar uma empresa, pedimos conta dos empregos
* Empresa tá me consumindo muito 🡪 estresse
* Meu filho também tá começando a ter crises de ansiedade também
* Tentei técnicas para controlar
* Eu sei que aquilo que estou sentindo vem da crise de ansiedade, mas não consigo controlar
* É uma coisa muito forte fisicamente
* Casado
* Corpo treme, câimbra, batimento cardíaco
* Tomo ansiolítico todo dia e tomo calmante pra dormir 🡪 mas isso me tira a concentração
* Designer gráfico
* Preocupações: preocupado com a parte de saúde 🡪 penso que estou desenvolvendo doenças que não existem 🡪 médico falou que era pedra, mas antes eu pensei um monte de merda
* Penso que vai faltar dinheiro, que não vai dar pra fechar o mês
* Preocupações com o filho 🡪 10 anos
* Relacionamento com meus pais é muito bom
* Perdi um tio de câncer
* Meu pai teve uma bactéria no estômago

**Sessão (02/10/2021)**

* Ansiolítico me deixa enjoado
* Ontem aconteceu um episódio meio estressante
* Menos ansioso devido o remédio
* Pauta da sessão: pensamentos na frente
* Resistência aos pensamentos
* Momentos de crise ocorreu em momentos que estava relaxado
* Vejo uma história de alguém doente e já me coloco no lugar daquela pessoa
* Não assisto aquelas sérias médicas
* Piorou após a pandemia esses medos
* Necessidade de segurança
* Sempre parece que não estou tentando o suficiente

**Sessão (10/10/2021)**

* **Continuando fazendo as meditações**
* **Estou de boas**
* **Pauta de hoje: mulher encanou em mim 🡪 está surtando por causa disso 🡪 eu disse não por ser casado 🡪 ela fica dizendo que não é boa suficiente 🡪 ela fica se culpando 🡪 do nada ela surta, manda mensagem me xingando 🡪 isso está me atingindo 🡪 tem dias que ela não fala comigo 🡪 ela tem bipolaridade 🡪 cuida das redes sociais dela 🡪 tenho medo de cortar todo contato e a pessoa entender que foi rejeitada 🡪 queria achar um meio de me distanciar aos poucos 🡪**
* **Filho não teve mais crises**
* **Eu não tive mais crises**
* ***Despois ler com o paciente sobre a lista de distorções cognitivas***
* **Modelo cognitivo:**
* Situação: trabalho
* ***Pensamentos automáticos: não vai dar certo, o cliente não vai querer mais e vai querer cancelar o pedido, vou passar mal, vou ter crises, vou adoecer***
* Sentimentos: ansiedade, angustia, sobrecarga
* Comportamentos: tentar fazer tudo ao mesmo tempo
* Pensamento automático: “vou adoecer”
* Quais são as evidencias a favor do pensamento: sintomas que sinto na parte física (tontura)
* Quais são as contra: várias vezes eu sinto mas passa e não acontece nada
* *Qual a pior coisa que pode acontecer nesse contexto: infartar por conta disso, morrer 🡪 iria deixar meu filho, ele é muito dependente de mim 🡪 filho apegado a mim 🡪 ele vai sofrer muito, ele vai se culpar 🡪 ele se preocupa muito comigo, ele quer saber o que conversamos 🡪 ele quer saber se é algo sério 🡪 apego muito grande do filho 🡪 ele acha que eu trabalho demais e estou nervoso por conta do sustento da casa 🡪 se eu morrer agora ele se perderia (drogas)*
* Qual a melhor coisa que pode acontecer nesse contexto: não morrer, diminuir cada vez mais as crises
* O que você diria a um amigo que estivesse passando pelo mesmo problema: tentar não focar nos sintomas
* O que devo fazer: trazer a mente mais para o momento presente

**Sessão (18/10/2021)**

* Estou tranquilo
* Não tive mais crises
* De boas com a moça
* Tive sensações a apliquei a questão da atenção plena
* Será que ela vai surtar de novo?
* Pai com câncer
* Tribulação de trabalho

**Sessão (28/10/2021)**

* Se sentindo normal
* Não teve mais crises
* Época que eu era mais explosivo 🡪 dois processos de agressão
* Pauta: Como cobrar de uma maneira que não ofende
* Ele não tem uma visão de crescer
* Ele faz devagar
* Ele não quer aceitar o erro, ele fica procurando motivos porque errou
* Eu acho que eu deveria ter um jeito de me impor mais com palavras
* Vai criando um sentimento de mim
* Eu me cobro demais
* ***Paciente fica se reprimindo 🡪 reprime sentimentos***
* **1. 2**
* **2. 1**
* **3. 1**
* **4. 1**
* **5. 5**
* **6. 1 – sempre busco me adequar**
* **7. 5**
* **8. 1**
* **9. 5**
* **10. 3**
* **11. 5**
* **12. 5**

**Sessão (04/11/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Me critico muito 🡪 meu pai sempre não teve muita autocompaixão**
* **Dificuldade de falar não**

**Lado crítico (julgador, intolerante com erros e imperfeições, impaciente):** você pode se esforçar mais, está faltando esforço da sua parte, você está deixando de evoluir na sua vida por descuido, preguiça, por deixa as coisas passarem, por achar que está bom do jeito que está, você comete muitos erros

**Como eu me sinto ouvindo o lado crítico:** me sinto impotente

**Lado compassivo (sábio, paciente, compreensivo, ele busca entender nossa subjetividade, nossas dores, medos, nossa jornada de vida, ele quer nos ver felizes, alegres, em paz, leve, ele sabe exatamente as palavras certas que uma pessoa necessita ouvir, ele tem compaixão incondicional, ele aceita a pessoa como ela é):** você está dando o melhor de si, você é muito inteligente, eu gosto de você, você é especial

**Como eu me sinto ouvindo o lado compassivo:** sentimento muito bom, consigo ver a situação de forma mais ampla

**Sessão (19/11/2021)**

* Só de pensar que é uma crise ela começa a intensificar
* Cobranças minhas e do cliente
* Sofro pra dizer que não vou entregar no prazo 🡪 isso gera um estresse

Sessão (25/11/2021)

* Bastante estresse
* Se preocupar menos com o que a outra pessoa pensa em relação a mim
* Não se preocupar tanto em agradar
* De modo geral
* Preocupo sobre o que os amigos pensam de mim
* Fui noivo por um bom tempo
* **Pressupostos:**
* Devo ser perfeito em tudo que faço
* Se eu falhar em alguma coisa então sou um fracasso
* Não tolero fracassar
* Não suporto que alguém pense mal de mim
* Se eu não for perfeito, as pessoas não gostaram de mim
* Tenho que ter certeza das coisas
* Importante ter todas as informações
* Eu não deveria ficar deprimido
* Se cometer um erro devo criticar a mim mesmo
* **Pensamentos distorcidos:**
* Leitura 🡪 esse cara é um fracassado, mala
* Adivinhação do futuro 🡪 vai dar errado as coisas
* Catastrofização 🡪 seria horrível se alguém pensasse mal de mim
* Desqualificação dos aspectos positivos 🡪 meus sucessos são fáceis
* Filtro negativo
* Generalização 🡪 sempre vai acontecer
* Pensamento dicotômico
* Afirmações do tipo deveria
* Personalização
* Orientação para o remorso
* E se...
* Raciocínio emocional
* Foco no julgamento