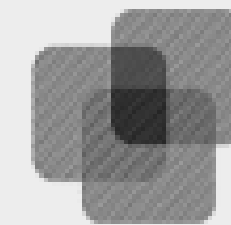


**NÃO ACREDITE EM TUDO
QUE VOCÊ PENSA**

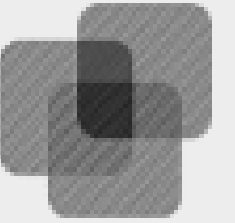


Lista de distorções cognitivas:



- 1. Catastrofização:** Pensar que o pior de uma situação irá acontecer, e quando acontecer será terrível e insuportável. Eventos negativos são tratados como catástrofes. Ex: “Perder o emprego será o fim da minha carreira”.
- 2. Raciocínio emocional (emocionalização):** Presumir que sentimentos são fatos. Pensar que algo é verdadeiro porque tem um sentimento muito forte a respeito. Deixar os sentimentos guiarem a interpretação da realidade. Ex: “Sinto que minha mulher não gosta de mim”.
- 3. Polarização (tudo-ou-nada, dicotômico):** Ver a situação em duas categorias apenas. Ex: “Deu tudo errado na festa”.

Lista de distorções cognitivas:

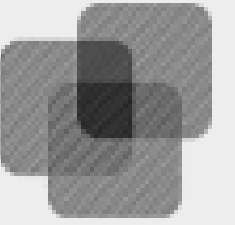


4. Abstração seletiva (visão em túnel, filtro mental, filtro negativo): Um aspecto da situação é o foco, enquanto outros aspectos são ignorados. Uma parte negativa é realçada enquanto o restante positivo é ignorado. Ex: “A avaliação do meu chefe foi toda ruim”.

5. Adivinhação: Prever o futuro. Antecipar problemas que talvez não venham a existir. Ex: “Não gostarei da viagem”, “Ela não aprovará meu trabalho”.

6. Leitura mental: Achar que sabe o que os outros estão pensando, desconsiderando outras hipóteses. Ex: “Ela não está gostando da minha conversa”.

Lista de distorções cognitivas:

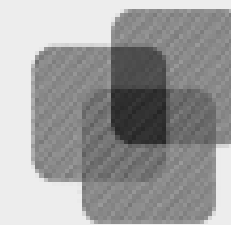


7. Rotulação: Colocar um rótulo global, rígido em si mesmo, em uma pessoa ou situação, ao invés de rotular a situação ou o comportamento específico. Ex: “Sou incompetente”, “Ela é uma pessoa má”, “Ela é uma pessoa burra”.

8. Desqualificação do positivo: Experiências positivas são desqualificadas, “não contam” ou são triviais. Ex: “O sucesso obtido naquela tarefa não importa, porque ela foi fácil”.

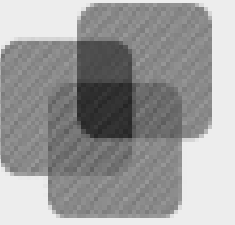
9. Minimização ou maximização: Características e experiências boas são minimizadas enquanto as ruins são maximizadas. Ex: “Eu tenho um ótimo emprego, mas todo mundo tem”, “Obter notas boas não quer dizer que eu sou inteligente, e todo mundo tira notas melhores”.

Lista de distorções cognitivas:



- 10. Personalização:** Assumir a culpa ou se responsabilizar por situações negativas, falhando em ver que outros aspectos também estão envolvidos no assunto. Ex: “Não consegui manter meu casamento, ele acabou por minha causa”.
- 11. Hipergeneralização:** Perceber num evento específico um padrão universal. Ex: “Eu sempre estrago tudo”, “Eu não me dou bem com mulheres”.
- 12. Imperativos (“deveria” ou “tenho que”):** Interpretar eventos em como as coisas deveriam ser, ao invés de considerar simplesmente como as coisas são. Demandas feitas a si mesmo, aos outros e ao mundo para evitar as conseqüências do não cumprimento dessas demandas. Ex: “Eu tenho que ter controle sobre todas as coisas”, “Eu devo ser perfeito em tudo que faço”.

Lista de distorções cognitivas:



13. Vitimização: Considerar-se injustiçado ou não entendido. A fonte dos sentimentos negativos é algo ou alguém, havendo recusa ou dificuldade em se responsabilizar. Ex: “Minha esposa não entende meus sentimentos”, “Faço tudo pelos meus filhos e eles não agradecem”.

14. Questionalização (“e se?”): Focar o evento naquilo que poderia ter sido e não foi. Culpar-se pelas escolhas do passado e questionar-se por escolhas futuras.