



## DICAS DE COMO QUESTIONAR SEUS PENSAMENTOS

1) Assim que você começar a sentir ansiedade, ou seja, ter sensações físicas (sudorese, tensão muscular, tremores, coração acelerado, respiração ofegante, vertigem, náusea, etc) ou psicológicas (sensação de inquietude interna e apreensão), **TENTE SE CONCENTRAR NO QUE ESTÁ PASSANDO NA SUA CABEÇA NAQUELE EXATO MOMENTO.**

2) Escolha um dos pensamentos que mais está lhe deixando ansioso e questione esse pensamento de acordo com as instruções abaixo. É interessante que você anote as respostas em um papel, assim pode consultar caso necessário no futuro.

- Qual pensamento está me preocupando mais agora?
- Que evidências ou provas eu tenho de que o que estou pensando é verdadeiro, ou seja, tenho certeza de que meu pensamento acontecerá ou que é real?
- Que evidências eu tenho de que o que estou pensando pode não ser verdadeiro? Estou fazendo alguma distorção cognitiva que me diz que ele não é verdade? Qual?
- Se eu tivesse um amigo(a) que estivesse na mesma situação e tendo os mesmos pensamentos que conselho eu daria para essa pessoa?
- Existe uma outra forma de eu enxergar essa situação? Existem explicações alternativas para o que eu estou pensando?
- Caso eu não tenha provas reais de que meu pensamento é verdadeiro, eu devo continuar me preocupando? Essa preocupação faz realmente sentido?
- Caso o que eu esteja pensando seja verdade, o que posso fazer para solucionar esse problema? Já passei por algo parecido? O que eu fiz na época e o que posso fazer agora para solucionar ou melhorar a questão?

Essas são perguntas que você sempre deve se fazer quando está se sentindo ansioso por algum motivo.

Lembre-se que ansiedade geralmente é um pensamento sobre algo que envolve o futuro e não temos como adivinhar o futuro. Nós fazemos apenas aquilo que podemos fazer, de acordo com os recursos que temos! Então, volte-se para o momento presente! Pare de tentar controlar tudo, liberte-se e se permita ter mais paz!

Atenção: Lembre-se que pode ser difícil questionar seus pensamentos no início, sem a ajuda de um profissional. Se esse for o seu caso, procure um psicólogo cognitivo-comportamental.



### EXEMPLO DE UM QUESTIONÁRIO

1) Qual pensamento está me preocupando mais agora?

“Estou com medo de passar mal na rua e ter um infarto”

2) Que evidências ou provas eu tenho do que o que estou pensando é verdadeiro, ou seja, tenho certeza de que meu pensamento acontecerá ou que é real?

“Eu já passei mal antes na rua e foi horrível!”

3) Que evidências eu tenho de que o que estou pensando pode não ser verdadeiro? Estou fazendo alguma distorção cognitiva que me diz que ele não é verdade? Qual?

“Eu já passei mal na rua, mas não tive um infarto”

“Fiz todos os exames e o médico me disse que meu coração está bem”

“O que eu tenho é ansiedade, pois o médico me disse que era uma crise de ansiedade e que eu tinha síndrome do pânico”

4) Se eu tivesse um amigo(a) que estivesse na mesma situação e tendo os mesmos pensamentos que conselho eu daria para essa pessoa?

“Para ela se acalmar porque se fez os exames de coração está pensando no pior sem ter provas”

5) Existe uma outra forma de eu enxergar essa situação? Existem explicações alternativas para o que eu estou pensando?

“O que eu tenho é ansiedade, o que faz com que eu me sinta muito mal. Porém todos os sintomas que tenho não são provas de que vou morrer e sim de que preciso aprender a controlar minha ansiedade”

6) Caso eu não tenha provas reais de que meu pensamento é verdadeiro, eu devo continuar me preocupando? Essa preocupação faz realmente sentido?

“Não faz sentido”

7) Caso o que eu estou pensando seja verdade, o que posso fazer para solucionar esse problema? Já passei por algo parecido? O que eu fiz na época e o que posso fazer agora para solucionar ou melhorar a questão?

“Eu posso procurar um profissional para me ajudar a lidar com a ansiedade”

“Posso tentar me distrair com algo e parar de me preocupar”