

De-catastrofização



Distorções cognitivas são pensamentos irracionais que tem o poder de influenciar como nos sentimos. Todo mundo tem algum tipo de distorção cognitiva – elas são parte da natureza humana. No entanto, quando temos muitas distorções cognitivas, ou quando elas são extremas, elas podem nos causar dano.

Um tipo comum de distorção cognitiva é a **catastrofização**. Quando catastrofizamos, a importância de um problema é exagerada, ou assumimos que o pior resultado possível acontecerá. Ao aprender a questionar nossos próprios pensamentos, podemos corrigir muitas distorções cognitivas.

O que te preocupa?

Quais as chances de que sua preocupação se concretize? Dê exemplos de experiências anteriores, ou outras evidências, que embasem a sua resposta.

Se você estiver certo sobre o que te preocupa, o que pode acontecer de pior?

Se você estiver certo sobre o que te preocupa, o que é o mais provável de acontecer?

Se você estiver certo sobre o que te preocupa, quais as chances de que você fique bem?

Em uma semana? _____%

Em um mês? _____%

Em um ano? _____%