



# O que é Terapia Cognitivo Comportamental

Para a TCC “o que importa é a forma como as pessoas entendem as diversas situações impostas pela vida e não estas situações em si mesmas”

Como se todas as pessoas tivessem óculos com lentes em cores diferentes. “Cada um vê a vida a sua maneira”

“No início, as lentes estão novas e cristalinas, mas com as nossas vivências, elas vão sendo arranhadas ou mesmo embaçadas”

Assim, à medida que as situações vão acontecendo na vida das pessoas, elas tendem a ver com uma lente distorcida.

A TCC tem o papel de ajudar o paciente a enxergar a situação com a lente transparente, com o mínimo de distorções possíveis.

Não se trata de pensar positivo, mas analisar a realidade.



# Quais são os objetivos da Terapia Cognitivo Comportamental

Ensinar o paciente a reconhecer as cognições (Pensamentos) de conotações negativas e as conexões entre cognição, afeto e comportamento;

Substituir cognições distorcidas por interpretações mais orientadas para a realidade.



# + + + Como funciona a Psicoterapia

1 - Agende o seu primeiro atendimento e nós iremos descobrir juntos quais serão as suas metas terapêuticas

2 - Nas sessões seguintes iremos checar o seu humor, organizar a agenda da sessão e trabalhar ponto-a-ponto do que combinarmos



3 - A cada sessão, você terá atividades para realizar durante a semana. Elas ajudarão a entender como você funciona e como pode lidar com as suas emoções e pensamentos.

4 - Você irá começar a perceber os seus comportamentos e sintomas e irá ligar ao que está aprendendo na psicoterapia. Assim, terá formas de lidar com eles

5 - Ao final da terapia terá aprendido novas formas de lidar com você mesmo, com os outros e com o futuro



# Durante a Terapia



Nós trabalharemos para identificar suas Crenças. Para que, assim, seja possível “limpar as distorções de seus óculos” e, você possa avaliar os eventos de uma forma mais próxima à realidade, não tendo mais pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais.



Até Breve

