

Terapia Cognitiva das Obsessões

Alvo	Distorções Cognitivas	Cognições Alternativas
Desconforto	Os estados de desconforto são intoleráveis	O desconforto atenua-se naturalmente
Processamento da Informação	Em momentos de decisão deve-se sempre procurar mais informação	Agir é uma forma de obter outras informações
Comunicação	Desabafar é sempre positivo	Posso guardar para mim as dúvidas e ansiedades
Perfeccionismo	O ideal é 100%	Não posso valorizar apenas uma dimensão
Culpa	Eu sou o meu pensamento	O pensamento gera hipóteses alternativas de que não sou responsável
Acção	Todo o risco deve ser evitado	Possibilidade e probabilidade são coisas distintas