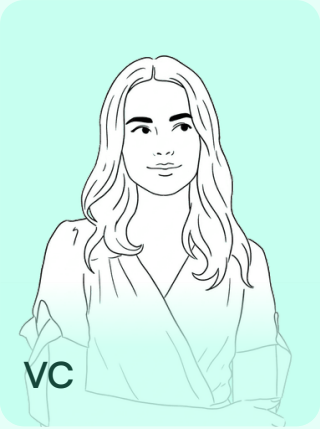


Círculo vicioso

Este instrumento gera um esquema do círculo vicioso do paciente. Guia o paciente através de cinco perguntas sobre a situação, os pensamentos, as emoções, o comportamento e as consequências. Com estas respostas, o paciente e o terapeuta podem visualizar as interações entre estes diferentes elementos, o que ajuda a identificar e a modificar padrões de pensamento e de comportamento problemáticos.

Número de perguntas	5 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Cercle vicieux

Pré-visualização das 5 perguntas

Situação

Descreva a situação que lhe causa preocupação ou que desencadeou emoções negativas.

Descreva com a maior precisão possível as circunstâncias, as pessoas envolvidas e qualquer outro elemento relevante.

Pensamentos

Identifique os pensamentos que lhe passam pela cabeça quando pensa nesta situação.

Os pensamentos são as ideias ou as crenças que lhe passam pela cabeça em resposta à situação. Podem ser positivos, negativos ou neutros. Por exemplo, se discutiu com uma pessoa amiga, os seus pensamentos podem ser «A culpa é minha», «Não gosta de mim» ou «Não valho nada como amigo/a».

Emoções

Identifique as emoções que sente em relação a esta situação.

Procure descrever as suas emoções com a maior precisão possível. Por exemplo, se discutiu com uma pessoa amiga, pode sentir raiva, tristeza, frustração, culpa ou até medo.

Comportamento

Descreva as ações ou as reações que teve perante esta situação.

Pode tratar-se de ações concretas, como falar com alguém ou evitar uma situação, mas também de reações emocionais, como chorar, gritar ou isolar-se.

Consequências

Identifique as consequências da sua reação a esta situação.

Pode tratar-se dos efeitos no seu humor, nas suas relações, na sua autoestima ou de qualquer outra consequência direta ou indireta. Por exemplo, se evitar uma situação social por causa de um pensamento negativo, a consequência pode ser um sentimento de solidão ou de isolamento.

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Exemplo de cotação
Cotação

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

"Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes"

Tiago S. - Psicólogo do trabalho