

ANSIEDADE SOCIAL

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA VOZ DO AUTISTA



SITUACAO SOCIAL



1. Qual foi a pior coisa que achaste que poderia acontecer? O que achas que as pessoas notariam/pensariam sobre ti? O que isso significaria e o que haveria de tão mau nisso?

PENSAMENTOS



8. Quando estás ciente do (auto-foco em si mesmo), isso torna mais ou menos provável que (pensamentos) aconteçam?

4. Quando estás com medo de que os pensamentos aconteçam, ficas mais autoconsciente? Ao focar a atenção em ti mesmo, o que sentes? tens uma imagem de como sentes que está a parecer aos outros?

3. Quando ansioso, fazes alguma coisa para evitar/ajudar?

AUTO-FOCO



2. Quando pensaste que o evento pode acontecer, o que aconteceu com o teu corpo?

5. Quando fazes comportamentos de segurança, isso fez com que se concentrasse mais ou menos a atenção em si mesmo?

6. Ao notar que estas a ficar mais ansioso, que efeito isso teve na sua atenção?

COMPORTAMENTOS DE SEGURANCA



7. Quando fez comportamentos de segurança, que efeito teve na sua ansiedade?

SINTOMAS DE ANSIEDADE



ANSIEDADE SOCIAL

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA VOZ DO AUTISTA



SITUACAO SOCIAL

* Festa de aniversario de amigo

1. Qual foi a pior coisa que achaste que poderia acontecer? O que achas que as pessoas notariam/pensariam sobre ti? O que isso significaria e o que haveria de tão mau nisso?

PENSAMENTOS

* Não vou ter nada a dizer

* Eles vão pensar que eu sou estúpido/estranho

* Eles vão-se rir de mim, julgar-me, excluir-me etc.

* Sou chata, estranha, diferente

* Vao ficar cansados de mim

8. Quando estás ciente do (auto-foco em si mesmo), isso torna mais ou menos provável que (pensamentos) aconteçam?

4. Quando estás com medo de que os pensamentos aconteçam, ficas mais autoconsciente? Ao focar a atenção em ti mesmo, o que sentes? tens uma imagem de como sentes que está a parecer aos outros?

3. Quando ansioso, fazes alguma coisa para evitar/ajudar?

AUTO-FOCO

* Eu preciso dizer algo.

* As pessoas podem ver que nao sei o que dizer

* Estou a fazer stim e vao reparar

* tenho que dizer algo agora, ou eles vão pensar que há algo de errado comigo

* Eles pensam que eu sou rude

* estaos todos a olhar para mim

2. Quando pensaste que o evento pode acontecer, o que aconteceu com o teu corpo?

5. Quando fazes comportamentos de segurança, isso fez com que se concentrasse mais ou menos a atenção em si mesmo?

6. Ao notar que estas a ficar mais ansioso, que efeito isso teve na sua atenção?

COMPORTAMENTOS DE SEGURANCA

* evasão - não ir/ ir cedo para casa

* parecer ocupado - brincar com o telefone

* sente-se no canto, vista-se de escuro

* ensaiar e repensar as conversas - o que eu disse, o que eu deveria ter dito

7. Quando fez comportamentos de segurança, que efeito teve na sua ansiedade?

SINTOMAS DE ANSIEDADE

* mãos suadas, aumento da frequência cardíaca, sentir quente e desconfortável

dores de estômago, tontura e náusea

* voz trêmula