



TRANSTORNO DE ANSIEDADE LIGADO ÀS CRENÇAS CENTRAIS: UMA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Anna Carolyne Andrade Rodrigues Pereira¹; Rosane Queiroz Duarte².

1-Estudante de Psicologia da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna – FASI.

2-Professora do curso de Psicologia da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna – FASI.

Objetivo: Apresentar uma discussão e identificar os fatores que desencadeiam o transtorno de ansiedade e levam as pessoas a procurar a psicoterapia, e para melhor compreensão conseguir acessar as crenças centrais e o significado que essas crenças têm para o paciente em terapia. **Materiais e Métodos:** Para a construção do artigo foi utilizada as principais referências bibliográficas da Terapia Cognitiva Comportamental, que falam sobre o Transtorno de Ansiedade e as técnicas de Questionamento Socrático e o Registro de Pensamentos Disfuncionais. **Resultados:** Após análise dos materiais utilizados, percebe-se que o quadro de ansiedade tem uma ligação com as crenças centrais e pensamentos disfuncionais e, com o uso da técnica de registro de pensamentos automáticos torne-se mais eficaz a identificação desses pensamentos e com isso compreender as causas da ansiedade. **Conclusão:** De acordo com esse estudo é possível concluir que existe uma importância na identificação das crenças centrais e disfunções cognitivas que desencadeiam as crises de ansiedade. Assim, vale ressaltar sobre a eficácia da técnica de Questionamento Socrático que junto ao registro de pensamentos automáticos é possível compreender sobre uma determinada situação em que ocorreu uma crise de ansiedade e qual foi o sentimento e comportamento apresentados no momento da crise.

Palavras-chave: Ansiedade. Transtorno. Cognitiva. Técnicas.