COLOQUE SUA LOGO AQUI

EXPOSIÇÃO ÀS SITUAÇÕES QUE GERAM ANSIEDADE

Nome:_____
Data:____/____/_____

Ansiedade (0 - 10)		Situação social temida, incluindo sensações físicas	Pensamentos ansiosos geralmente associados à situação
Mínima Leve Moderada Forte Extrema			

EXEMPLOS DE SITUAÇÕES SOCIAIS TIPICAMENTE TEMIDAS

- Iniciar um namoro ou “ficar” com alguém
- Ser apresentado a pessoa desconhecida
- Comparecer a uma festa ou reunião social
- Jantar com um amigo
- Iniciar uma conversa
- Falar ao telefone com pessoa desconhecida
- Expressar sai opinião a terceiros
- Fazer uma entrevista de emprego
- Posicionar-se frente a outras pessoas
- Usar banheiros públicos
- Devolver um produto que comprou e não ficou satisfeito
- Fazer contato visual
- Expressar insatisfação com a comida em um restaurante
- Falar com figuras de autoridade
- Fazer um brinde ou discurso
- Falar em reuniões
- Praticar esportes na frente de uma platéia
- Participar de uma festa de casamento ou cerimônia pública
- Cantar / atuar para uma platéia
- Comer / beber em local público
- Usar banheiros públicos

Nome completo - CRP – 00/00000
Endereço completo se houver
Dados de contato

• Escrever na frente dos outros • Cometer um erro em público (p.ex., pronunciar errado uma palavra) • Escrever na frente dos outros	

APLICAÇÃO E OBJETIVOS

Hierarquizar os problemas é uma maneira de desenvolvermos um plano de ação. Peça para o paciente escrever quais são suas dificuldades sociais e dar uma nota pra elas, em seguida, começando por aquelas de pontuação mais baixa, elabore com ele estratégias de exposição gradual.