**BALANÇA DECISIONAL**

Leahy, R. (2019). *Terapia Cognitivo Comportamental: manual do terapeuta.* Porto Alegre: Artes Médicas do Sul.

É comum que os pacientes sem enquadrem numa fase em que a mudança de determinados hábitos não sejam prioridades. Essa falta de mobilização pode prejudicar o processo psicoterápico, tendo em vista que o tratamento psicológico ocorre, justamente, com vistas à promoção da saúde mental em detrimento a comportamentos desadaptativos. Esse exercício pode ajudar a observar as consequências de manter as coisas como estão e quais são os medos relacionados à mudança.

|  |  |
| --- | --- |
| **Razões para MANTER os comportamentos de DESCUIDADO COM MINHA SAÚDE MENTAL** | |
| Quais benefícios de ficar como está? | Quais são as preocupações em ficar como está? |
| Não gasto dinheiro | Tá cada vez mais angustiando |
| **Razões para MUDAR os comportamentos de DESCUIDADO COM MINHA SAÚDE MENTAL** | |
| Quais são suas preocupações em mudar o hábito? | Quais benefícios em mudar o hábito? |
| Muito esforço  Fazer coisas que não quero  Finanças | Saúde mental  Adaptação |
| **Em caso de querer MANTER:**  Caso algo aconteça e do nada tu mudas o teu hábito hoje, quais são teus maiores medos (p.ex. ficar ansioso)? | |
| **Em caso de querer MUDAR:**  O que podemos fazer hoje para dar o primeiro passo ou manter os passos que tu já deste em direção à mudança desse hábito? | |