

TORNANDO TUDO MAIS FÁCIL



Controlando o TOC com TCC

(Transtorno Obsessivo-Compulsivo)

Para
leigos



Combata o
TOC um dia de cada vez

Utilize a terapia cognitivo-
comportamental

Entenda exposição
e prevenção de resposta

Mapeie as experiências
de TOC

Katie d'Ath

terapeuta cognitivo-comportamental

Rob Willson

terapeuta cognitivo-comportamental

Resumo de Controlando o TOC com TCC Para Leigos

Bem-vindo ao mundo da terapia cognitivo-comportamental (TCC) para transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). Nós escrevemos Controlando o TOC com TCC como um recurso para pessoas que de alguma maneira estão lutando contra o TOC.

Se você tem TOC ou conhece alguém que tenha, nós queremos que este livro o ajude a entender bem o problema e mostrar a você como ajudar a si mesmo (ou a outra pessoa) a enfrentar o problema.

Baseado em Terapia Cognitivo-Comportamental, este guia o ajuda a quebrar os padrões que o mantêm refém — e também a construir um futuro livre do TOC. Através de orientações claras e sensíveis, você descobrirá como identificar e corrigir padrões de pensamento negativos, confrontar seus problemas com soluções positivas e reconhecer o poder do pensamento cognitivo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)