

# TÉCNICAS COMPORTAMENTAIS

## DESSENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA

A dessensibilização sistemática é uma técnica utilizada no tratamento de fobias e ansiedades relacionadas a situações específicas. Ela é baseada na ideia de que é possível transformar o estímulo aversivo em um estímulo neutro através da exposição gradual e controlada a ele. Ou seja, aquilo que causava um grau elevado de ansiedade passa a causar um grau mínimo ou nenhuma ansiedade.

Para a condução dessa técnica é importante que o profissional já tenha ensinado ao paciente a respiração diafragmática e que este já domine essa técnica. Isso porque, ao finalizar a exposição, é importante que o paciente consiga respirar adequadamente para amenizar os sintomas desconfortáveis. Mas atenção: o paciente não deve fazer a respiração diafragmática durante a exposição ou evitar olhar para o estímulo aversivo (fechando os olhos, por exemplo).

### **A técnica geralmente segue os seguintes passos:**

**1. Identificação da Situação Temida:** O terapeuta e o paciente identificam a situação específica que causa ansiedade ou medo. Por exemplo, alguém com medo de altura pode identificar estar em um elevador como uma situação temida.

**2. Desenvolvimento da Hierarquia de Exposição:** O terapeuta e o paciente desenvolvem uma lista hierárquica de situações relacionadas ao medo, começando com as menos assustadoras e avançando para as mais assustadoras. Por exemplo, na situação do medo de altura, a hierarquia pode incluir olhar para uma foto de um elevador, estar próximo a um elevador desligado, entrar em um elevador parado com a porta aberta.

**3.Técnica de Relaxamento:** Antes de iniciar a exposição, o terapeuta ensina ao paciente técnicas de relaxamento, como a respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo ou visualização. O objetivo é que o paciente aprenda a relaxar conscientemente.

**4.Exposição Gradual:** o paciente é exposto aos estímulos que desencadeiam ansiedade, começando pelo item menos ameaçador da hierarquia. Podem ser usados diferentes métodos para isso, desde uma exposição virtual, imaginação guiada ou exposição real. O objetivo é encorajar o paciente a manter o relaxamento na exposição enfrentando o medo de modo controlado.

**5.Repetição e Avanço na Hierarquia:** Repetição e progressão: à medida que o paciente ganha confiança, sentindo-se mais confortável na situação, ele passa para o outro nível na hierarquia, continuando com o processo de exposição gradual. O objetivo é atingir a dessensibilização completa, onde o estímulo que antes causava ansiedade agora se torna menos ameaçador.

**6.Reforço Positivo:** Durante todo o processo, o terapeuta fornece feedback positivo e incentivo ao paciente, reforçando os progressos realizados.