**Ansiedade, Preocupação e Medo**

**Lição 1**

**(Versão 1.2)**

**INTRODUÇÃO**

**Um estudo bíblico das nossas ansiedades, preocupações e medos diários, com a esperança de encontrar paz em meio à tempestade.**

**“Não estejais inquietos por coisa alguma”**

**Filipenses 4:6**



**Alvo: Seja como esta pomba.**

**A Bíblia fala muito sobre preocupação, medo, ansiedade, temor, timidez, susto, aterrorizado, etc.**

**A ideia é usada mais que 600 vezes na Bíblia em contextos diferentes.**

**Alguem afirmou que a Bíblia fala 450 vezes de não termos medo.**

**PECADOS ACEITÁVEIS**

* **A ansiedade, preocupação e medo são frequentemente tratados superficialmente entre os cristãos.**
* **Para muitos cristãos, a ansiedade, preocupação e medo são “pecados aceitáveis“.**
* **Eles são aceitos como uma parte normal da vida, pois “Todo mundo tem medo! ”.**
* **Os pecados de pensamentos tais como, ansiedade, preocupação e medo são socialmente aceitos.**

**DEFINIÇÃO**

**As Palavras Chaves**

**As palavras principais são: Preocupação, Ansiedade, Medo e Terror.**

**Preocupação: Perda do sossego, causada pelo sentimento de responsabilidade em relação a algo (situação, pessoa). É um sentimento de apreensão, de inquietação.**

**A palavra principal para a ideia de preocupação (inquietação) vem da palavra grega *merimnão* (G3309), uma combinação de duas palavras – merizo (dividir) e nous (mente). Então, a preocupação realmente significa “uma mente dividida”. É tentando focalizar em dois opostos ao mesmo tempo.**

**Esta palavra grega é usada 17 vezes no Novo Testamento e traduzida como alguma forma de inquieto (3), cuidadoso (6), cuíde (2), ansioso (2), solícito (2) e apreensivo (1).**

**Filipenses 4:6**

**“*Não estejais inquietos* (G3309) *por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças*.”**

**Ansiedade: A palavra *ansiedade* significa estar excessivamente preocupado com uma situação. Ela tem principalmente a ver com o que pode acontecer no futuro, próximo ou distante.**

**A *ansiedade* também pode ser definida como uma emoção na antecipação de alguma incerteza futura ou certeza possível, que causa algum tipo de perda; ou uma dor ou perigo específico.**

**A *ansiedade* é um sentimento generalizado de medo em resposta a um perigo que é detectado, mas não especificado.**

**A *ansiedade* é uma reação à situação em que Deus me colocou.**

**A *ansiedade* é uma reação emocional que provoca um desejo de evitar (desejo de ignorar ou fugir).**

**Medo: O *medo* define-se como uma perturbação angustiante do espírito devido a um risco real ou imaginário; a partir do momento em que o medo se apodera do controle cerebral e o indivíduo já não consigue pensar de forma racional, o mesmo está perante uma situação de terror.**

***Medo* é o tipo de preocupação que traz estresse e domina nossa mente e pensamento. O objetivo do medo é a autopreservação!**

**Terror: O *terror* é uma sensação de medo muito intensa. O *terror* pode causar frios, a paralisia do corpo e, nos casos mais extremos, o falecimento por parada cardíaca.**

**TIPOS**

**Grau: Pode ser leve ou grave. Pode caracterizar-se por inquietação mental e desconforto, ou em seu extremo, angústia ou terror que paralisa.**

**Duração: Pode ser como um susto, momentâneo ou contínuo.**

**Avaliação: O medo pode ser definido como "bom" ou "mau", "saudável" ou "insalubre", dependendo de seu foco (externo/interno, outros/si mesmo).**

**Medo Saudável**

**Existe algum momento apropriado para preocupar ou ter medo? Sim, preocupações ou medos podem ser saudáveis.**

1. **O medo pode alertá-lo para tomar cuidado. Pode mostrar a necessidade de precaução em vista de perigo.**

**Exemplo: A sensação quando você está sozinho à noite em um lugar que você não conhece.**

**Existe algum momento apropriado para preocupar ou ter medo? Sim, preocupações ou medos podem ser saudáveis.**

1. **A preocupação com outros, desejando o seu bem é bom. Exemplo: Apostolo Paulo.**

**II Coríntios 11:28**

**“*Além das coisas exteriores, me oprime cada dia o cuidado de todas as igrejas*.”**

**Filipenses 2:20**

**“*Porque a ninguém tenho de igual sentimento, que sinceramente cuide do vosso estado*.”**

**Gálatas 4:19**

**“*Meus filhinhos, por quem de novo sinto as dores de parto, até que Cristo seja formado em vós*.”**

**Devemos ser diligentes com nossas responsabilidades e planos para o futuro.**

1. **O medo pode mostrar que devemos confiar em Deus e fazer nosso melhor para Ele. O Temor do Senhor é altamente bom.**
2. **Exemplo: O frio na barriga antes de uma palestra, mostra que precisamos depender de Deus.**

**Medo Prejudicial**

**Há uma linha fina onde o medo saudável e prejudicial se encontram! Há uma diferença entre ser cauteloso e ser cauteloso demais.**

**Quando nossa preocupação passa aquela linha fina entre o medo saudável e prejudicial, nossas vidas sofrerão as consequências negativas.**

**A preocupação pode ter um efeito debilitante sobre a vida das pessoas, tanto espiritualmente como física.**

**Medo Prejudicial afeita nosso ser inteiro!**

**CONSEQUENCIAS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ESPÍRITO** | | **Falta de confiança.** |
| **Falta de persistência.** |
| **Nos causa negligenciamos nossos deveres.** |
| **Destrói nossa visão.** |
| **Prejudica nosso evangelismo.** |
| **ALMA** | **EMOÇÃO** | **Nos causa perdemos a nossa esperança.** |
| **Tira nossa alegria.** |
| **MENTAL** | **Falta de tomar decisões.** |
| **Criar dúvidas.** |
| **Preocupação é quando nossos pensamentos.** |
| **São fixados sobre uma mudança no futuro.** |
| **VONTADE** | **Não produz produtividade.** |
| **Nos controla.** |
| **Impede-nos de funcionar.** |
| **Rouba nossa energia.** |
| **CORPO** | | **Provoca problemas físicos.** |

**O MEDO DESTROI VIDAS**

**Medo Prejudicial manifesta-se em diversas maneiras:**

* **Pensamentos obsessivos**
* **Controle de Comportamentos**

**Comportamentos Perfeccionistas**

**Comportamentos compulsivos**

* **Ataques de pânico**
* **Fobias**