**Ansiedade, Preocupação e Medo**

**Lição 3**

**(Versão 1.1)**

**CONSEQUÊNCIAS**

**Medo é prejudicial e se manifesta em diversas maneiras:**

* Pensamentos obsessivos
* Controle de Comportamentos

Comportamentos Perfeccionistas  
 Comportamentos Compulsivos

* Ataques de pânico
* Fobias

**Controle de Comportamentos**

Quando não conseguimos controlar nossos medos, podemos ser controlados por comportamentos negativos. Há dois comportamentos que queremos considerar neste tempo:

1. Comportamentos Perfeccionistas
2. Comportamentos Compulsivos

**Comportamentos Perfeccionistas**

Comportamentos perfeccionistas são caracterizados por uma preocupação com a ordem em uma ou mais áreas da vida, a fim de controlar a sensação de vulnerabilidade e para extinguir as dúvidas. Eles são mais frequentemente dirigidos por um medo de perder o controle e acompanhados pelo orgulho de realização quando bem-sucedido. Comportamentos (controle) perfeccionistas incluem várias coisas:

1. Preocupação em manter aparência física em ordem.
   * Eu devo vestir-me e meus filhos com roupas e acessórios que combinam um com o outro.
   * Eu não devo usar as mesmas roupas dentro de uma rotação de três semanas.
   * Eu não devo usar qualquer coisa que mostre que eu não estou de acordo com as últimas modas.
   * Eu não devo ser visto em qualquer lugar sem minha maquiagem.
   * Eu não devo usar roupas que não são perfeitamente passadas ou sapatos que não são perfeitamente polidos.
2. Preocupação em manter o ambiente em ordem
   * Devo sempre ter uma casa perfeitamente limpa. Vou usar um cotonete e escova de dentes, se necessário.
   * Tenho de varrer a casa pelo menos três vezes por dia para estar realmente limpa.
   * Devo ter todos os livros na estante em ordem alfabética posicionado com a mesma distância da espinha dos livros para a borda exterior da prateleira.
   * Devo girar os móveis em cada quarto com freqüência suficiente para que o tapete gaste uniformemente em todos os lugares. Eu não posso deixar ninguém pensar que o tapete é usado excessivamente em qualquer lugar.
   * Eu tenho que empilhar cada peça de roupa em minhas gavetas de cômoda para que elas fiquem precisamente uniformes.
   * Devo arrumar tudo no meu armário para que todos os cabides fiquem na mesma maneira e as blusas são arranjadas por cor na ordem do arco-íris.
   * Não devo permitir que ninguém toque em nada na minha mesa: meu grampeador de mesa, cartões de nota, abridor de cartas e assim por diante. Eu quero saber exatamente onde eles estão.
3. Preocupação em manter o desempenho em ordem
   * Eu devo praticar mais do que o professor requer para que eu possa tocar o meu violino perfeitamente para a minha próxima lição. Não posso errar nenhuma nota.
   * Eu devo saber antes do tempo se eu vou acompanhar a música do culto. Eu não vou tocar se houver uma chance de errar algo.
   * Eu tenho que acertar todos os cestos sempre que eu aremesso no jogo.
   * Eu tenho que trabalhar 50-60 horas por semana para mostrar ao chefe que não sou preguiçoso.
4. Preocupação em manter os horários e as responsabilidades em ordem
   * Eu tenho que planejar todos os dias em incrementos de dez minutos se eu for ser um bom mordomo do meu tempo.
   * Eu devo criar meus filhos com um horário estrito para tudo, de seu tempo de acordar até a hora de dormir, se eu for desenvolver um caráter responsável neles.
5. Preocupação em manter disciplinas espirituais em ordem
   * Eu devo estar certo em "fazer" minhas devoções todos os dias ou Deus vai me julgar por minha infidelidade.
   * Eu devo ser voluntário para cada necessidade que é anunciada na igreja ou eu não estou sendo um servo para os outros.
   * Eu devo estar fora da comunhão com Deus hoje porque me sinto um pouco “triste". Devo ler minha Bíblia até me sentir bem de novo. Eu não gosto de me sentir “triste".

f. Preocupação em manter as finanças em ordem

* + Eu devo gastar o tempo que for necessário pesquisando para ter a certeza de que o modelo de aparelho que eu estou comprando é o melhor negócio para o meu dinheiro.
  + Eu devo ficar acordado a noite toda se for necessário para encontrar a diferença de cinco centavos no talão de cheques este mês.
  + Eu não devo jogar fora nenhuma das caixas de transporte que eu compro, no caso que preciso retorná-la.
  + Eu não devo descartar qualquer tecido porque posso precisar deles por algum motivo no futuro.

1. Preocupação em manter a saúde sob controle
   * Eu devo manter a contabilidade estrita da minha entrada calórica, gordura saturada, carboidratos, conservantes, ou eu não posso dizer que eu estou sendo um bom mordomo de meu corpo.
   * Devo ter certeza de que tomo os suplementos alimentares mais saudáveis absolutos, ou não tenho ninguém para culpar, senão eu mesmo se eu ficar doente.
   * Ou devo ter o meu próprio quarto na convenção da empresa ou eu não vou. Eu não posso ser colocado em uma situação onde eu poderia ter um ataque de diarréia quando estou na sala com outra pessoa.
2. Preocupação em manter relacionamentos em ordem
   * Não devo permitir que meus filhos jamais questionem minhas decisões. É a única maneira que eles vão aprender a respeitar a minha posição.
   * Eu devo diariamente gastar um mínimo de duas horas com cada uma das crianças ou eles vão crescer pensando que eu não as amo.
   * Eu devo chamar minha filha na faculdade todos os dias para que ela possa ver o quanto eu a amo.

**Comportamentos Compulsivos**

Os comportamentos compulsivos são atividades excessivas e repetitivas que parecem dar alívio temporário dos pensamentos obsessivos que afligem a mente.

Estes comportamentos são realizados mesmo quando os efeitos negativos são experimentados: o tempo valioso é desperdiçado, as relações são destruídas, o desempenho do trabalho declina, a saúde é comprometida e a vida espiritual é impedida.

1. **Comportamentos rituais**: lavagem repetida das mãos; rotinas prolongadas na ducha; verificação repetitiva de fechaduras, fogão, controles, tomadas elétricas, respostas para prova; tocar certos itens em uma seqüência precisa antes de sair de uma sala ou executar determinadas rotinas antes de dirigir; pedindo repetidamente garantias de amor e perdão, e assim por diante.

Esses comportamentos não devem nos surpreender. O ritual está no coração de cada tentativa feita pelo homem para acalmar um coração culpado e/ou temeroso.

1. **Comportamentos destrutivos:** lesões auto-infligidas (cortar, queimar, bater a cabeça na parede, ficar de pé por horas sem se mexer, exercitar-se até a exaustão, colar pinos no corpo, puxar os cabelos, tirar as sobrancelhas, coçar a pele até sangrar, e assim por diante).

[ Creio que é mais por causa de culpa. ]

1. **Comportamentos de evitação:** fará qualquer coisa para escapar à sensação de estar sobrecarregado.
   1. Fuga para o isolamento (agorafobia)
   2. Escape para o prazer (sexo, jogos de azar, álcool, drogas, risco de tomar)

**Ataques de pânico**

Quando o medo se desenrola, a psiquiatria e a psicologia o chamam de "Ataque de Pânico". Estes são os sintomas listados no DSM V-Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.

1. Palpitações, batimentos cardíacos ou aceleração da frequência cardíaca
2. Transpiração
3. Tremores ou temores
4. Sensações de falta de ar ou sufocação
5. Dor no peito ou desconforto
6. Náuseas ou distúrbios abdominais
7. Sentir-se tonto, instável, tonto ou fraco
8. Desrealização (sentimento de irrealidade) ou despersonalização (separação de si mesmo)
9. Medo de perder o controle ou enlouquecer
10. Medo de morrer
11. Parestesia (dormência ou sensação de formigamento)
12. Calafrios ou afrontamentos

Transtorno de Pânico (DSM V) é quando você tem Ataques de Pânico com pelo menos um dos ataques seguidos de 1 mês (ou mais) ou um (ou mais) dos seguintes:

* Preocupação persistente sobre ter ataques adicionais,
* Preocupar-se com as implicações do ataque ou suas consequências (perda de controle, ataque cardíaco, etc.)
* Uma mudança significativa no comportamento relacionado com os ataques.

**Uma resposta bíblica:**

O nome "Ataque de Pânico" é enganoso, embora ele descreva corretamente a maneira como se sente, como o medo pode rapidamente ficar fora de controle. Um ataque implica algo feito para você.

Na medida em que todos nós somos vítimas do pecado, a pessoa que sofre um Ataque de Pânico é uma vítima. Mas isso de modo algum elimina a responsabilidade pessoal.  
Nós somos responsáveis ​​para manejar biblicamente nosso medo.

O medo está enraizado em nossa batalha espiritual com o pecado. Isso é uma boa notícia.

Há esperança - podemos superar o medo!

**Fobias**

Top 12 Fobias - Nomes Científicos

1. Falando diante de um grupo (40%) Topofobia
2. Alturas (30%) Acrofobia
3. Insetos (20%) Entomofobia
4. Problemas financeiros (20%) Atefobia
5. Água Profunda (20%) Bathofobia
6. Doença (20%) Fatofobia
7. Morte (20%) Tanatofobia
8. Voar (20%) Aerofobia
9. Solidão (15%) Monofobia
10. Cães (10%) Cinofobia
11. Andar de carro/conduzir(10%) Amaxofobia
12. Escuro (10%) Nicofobia

[Charles J. Givens, *Super-Self* (Simon & Schuster, 1993), p. 288]

Fobia é o resultado de deixar nosso medo nos dominar. É a completa falta de confiança em Deus.

**Conclusão**

A ansiedade é o medo de que eu não vou conseguir o que eu preciso ou quero. Ela é impulsionada pela descrença e pelo descontentamento. É por isso que a ansiedade é sempre retratada na Bíblia como um problema espiritual.

Todas as soluções que buscamos, portanto, devem lidar com as questões espirituais envolvidas. Se esta não é a nossa abordagem, podemos esperar maior isolamento de Deus e complicações adicionais da nossa ansiedade.

Jeremias 2:13

“*Porque o meu povo fez duas maldades: a mim me deixaram, o manancial de águas vivas, e cavaram cisternas, cisternas rotas, que não retêm águas*.”

Devemos estar dispostos a deixar que Deus filtre nossos pensamentos ansiosos e mostre-nos o mal de nossa incredulidade.

Salmo 139:23-24

"*Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau, e guia-me pelo caminho eterno*.”

A palavra para pensamentos neste trecho significa "pensamentos inquietantes e ansiosos".

Todas as formas de medo insalubre são simplesmente a incredulidade desfilando disfarçadamente.