**Ansiedade, Preocupação e Medo**

**Lição 5**

**(Versão 2.4)**

**É PECADO**

**Pecado?** Muitas pessoas aceitam o medo como algo comum, ou quando é excessivo, como uma doença ou um problema emocional. A verdade é que o medo prejudicial é PECADO:

1. Viola do mandamento de Deus.
2. Nos controla.
3. É idolatria.
4. Rouba de nós a vida abundante.
5. Prejudica Nosso Corpo.
6. É falta de fé

**5. Prejudica Nosso Corpo.**

Algumas pessoas podem ter problemas físicos resultantes de medo e preocupação: fadiga, asma, dor no peito, urticária, doenças variadas, pressão alta, e **MUITO MAIS**.

Por exemplo, você pode ter ouvido frases como:

1. Meu filho precisa ser mais responsável, encontrar um emprego e sustentar a sua família. Cada vez que penso a esse respeito, sinto dores no estômago.
2. Minha filha precisa deixar as drogas. Meu apetite se foi, e eu perco o sono quando começo a pensar nisso.
3. Os membros da minha família precisam se converter, mas eles não querem me ouvir quando lhes falo a esse respeito. A minha pressão foi para os ares.
4. Meu marido traz os seus amigos para assistirem a filmes com cenas de violência e sexo em nossa casa. Comecei a ter um ataque de enxaqueca uma após a outra, e estou tão preocupada a respeito de como isso poderá afetar os nossos filhos que acabei tendo uma úlcera.

O estress pode causar sérios problemas. Os hormônios criados pelo estresse podem ser ligados à diminuição da massa cerebral, diminuindo seu QI, sendo propensos a doenças cardíacas, câncer e envelhecimento prematuro, prevendo problemas familiarais, disfunção familiar, depressão clínica e tornando os idosos mais propensos a desenvolver demência e Alzheimer.

Não estou dizendo que nossas emoções sempre causam problemas físicos. As vezes problemas físicos podem afeitar nossas emoções.

As emoções podem ser afetadas por mudanças na química do corpo.

Doença corporal e trauma podem mudar a química do corpo e podem afetar "sentimentos". Mais notáveis são a disfunção no sistema endócrino ou do sistema nervoso central, fadiga, infecções e efeitos pós-cirúrgicos. "Sentimentos negstivos" em si mesmos não são pecaminosos e podem ser puramente induzidos fisicamente.

Comportamento pode mudar a química do seu corpo.

1) A química do corpo pode ser mudada pelo exercício. Exercício estimula a liberação de endorfinas (um hormônio semelhante à morfina), que produz um sentimento eufórico. O exercício dissipa adrenalina excessiva. Suas escolhas sobre se e quanto você exercita afetam a maneira que você sente.

2) A química do corpo pode ser mudada pelo sono. A maioria das pessoas é privada de sono. Além disso, eles raramente são totalmente relaxados mentalmente e fisicamente. Um corpo relaxado e mente realmente desligados dos efeitos do sistema nervoso simpático (adrenalina e produção de cortisol, e assim por diante). Seu corpo não vai descansar enquanto você não relaxa.

Estamos falando sobre as mudanças na química do corpo com base em processos biológicos conhecidos no funcionamento principalmente dos sistemas autônomo nervoso e endócrino. Estas são alterações químicas comprovadas que afetam os sentimentos. Estas mudanças químicas não devem ser confundidas com as teorias do "desequilíbrio químico no cérebro" promovidas pela indústria farmacêutica como causas de problemas psiquiátricos.

As disfunções endócrinas que podem produzir "sentimentos negativos" incluem hipertireoidismo, hiperparatiroidismo, hipotireoidismo, hipoparatireoidismo, doença de Cushing, doença de Addison, síndrome pré-menstrual e hiperaldosteronismo. As disfunções do sistema nervoso central que podem produzir "sentimentos negativos" incluem a doença de Parkinson, infecções, doença vascular (acidente vascular cerebral), tumores, epilepsia, narcolepsia, esclerose múltipla, doença de Wilson e doença de Alzheimer.

Muitos outros problemas médicos também produzem "sentimentos negativos", incluindo disfunções auto-imunes, como lúpus e artrite reumatóide, doenças infecciosas crônicas, anemia, deficiências de eletrólitos, e assim por diante. Estas possibilidades sublinham a necessidade de um exame médico completo por um médico que está disposto a explorar causas não psiquiátricas de sintomas deprimidos.

Medicamentos cujos efeitos colaterais mimetizam ansiedade incluem anestésicos, medicamentos para a dor, medicamentos para dilatar os brônquios nos pulmões, medicamentos anti-espasmódicos, insulina, medicamentos para a tiróide, anti-histamínicos, descongestionantes, medicamentos para a pressão arterial, medicamentos dietéticos (incluindo aqueles não prescritos e alguns produtos nutricionais que reduzem peso - "queimadores de gordura” - que podem conter efedrina) e lítio.

**6. É falta de fé**

Seja real ou imaginária a ansiedade, preocupação ou medo são os inimigos da fé. Tanto faz se a sua preocupação já está pressionando ou apenas potencialmente pressionando, é um inimigo da fé.

Preocupação é o fruto da descrença ou dúvida. A presença de ansiedade, preocupação ou medo indica que há algo ou alguém controlando sua vida além de Deus.

A preocupação é incapaz de realizar qualquer coisa produtiva.

Mateus 6:27
“*E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura?*”

Jó 14:5

“*Visto que os seus dias estão determinados, contigo está o número dos seus meses; e tu lhe puseste limites, e não passará além deles*. ”

A preocupação não é uma caracteristica do salvo.

* O medroso luta contra Deus
* O medroso não conhece as Escrituras
* O medroso não acredita nas Escrituras
* O medroso é dominado pelas circunstâncias
* O medroso desconfia de Deus

Jesus descreve as pessoas com preocupação como tendo “pouca fé”.

Mateus 6:30

“*Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe, e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de* ***pouca fé****?* ”

Mateus 8:26

“*E ele disse-lhes: Por que temeis, homens de* ***pouca fé****? Então, levantando-se, repreendeu os ventos e o mar, e seguiu-se uma grande bonança*. ”

Mateus 14:31

“*E logo Jesus, estendendo a mão, segurou-o, e disse-lhe: Homem de pouca fé, por que duvidaste?* ”

Mateus 16:8

“*E Jesus, percebendo isso, disse: Por que arrazoais entre vós, homens de* ***pouca fé****, sobre o não terdes trazido pão?* ”

Procupação é uma perda de tempo. Isso tem sido declarado de várias maneiras:

* “99% das coisas que você se preocupa nunca acontecem.”
* Alguem falou que:

40% nunca acontecem
30% é passado que não pode ser alterado
22% coisas insignificantes
8% legítimo

* Mais do que quinhentos anos atrás, Michel de Montaigne disse: "Minha vida foi preenchida com terrível desgraça; a maioria dos quais nunca aconteceu.“

Agora há um estudo que prova isso. Este estudo analisou as nossas calamidades imaginadas que nunca se materializam. Neste estudo, os indivíduos foram convidados a escrever suas preocupações durante um período prolongado de tempo e, em seguida, identificar quais de seus infortúnios imaginados realmente aconteceu.

Resultado:

* 85% dos assuntos preocupados nunca aconteceram, e com os 15% que aconteceram,
* 79% dos sujeitos descobriram que eles poderiam lidar com a dificuldade melhor do que o esperado, ou que a dificuldade lhes ensinou uma lição importante.
* Isso significa que 97% do que você se preocupa é apenas uma mente temerosa punindo você com exageros e percepções erradas.

Devemos diferenciar...

* Quando o medo é imaginário, e quando o perigo é real.
* Estamos dando mais atenção ao medo ou ao perigo?
* Nós devemos preocupar mais com o sintoma ou a doença?

Não racionalize o medo, diga o que é. Seja honesto, não para mim, mas para si mesmo.

**Resumo**

1. Violação dos mandamentos de Deus
2. Nos controla
3. É idolatria
4. Rouba de nós a vida abundante
5. Prejudica nosso corpo
6. É falta de fé

**SOLUÇÃO: Fé e Confiança no Senhor**

(Versão 1.3)