



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

NÃO DEIXE O MEDO TE VENCER!

O medo é uma sensação natural e saudável, afinal, ele nos afasta de situações em que nos sentimos ameaçados e costuma nos proteger de algum tipo de perigo. É um sentimento pessoal, o que assusta um, pode ser indiferente para o outro. O problema não é o evento, a situação ou o objeto, o problema é a maneira pela qual você sente e percebe cada uma dessas coisas, o quanto você permite que isso o afete.

O medo é um sentimento que provoca uma descarga de adrenalina, deixando nosso cérebro em estado de alerta. Pode provocar taquicardia, palpitação, tremor, sudorese e outros sintomas. Essa reação inicial dispara uma resposta fisiológica no organismo, que libera hormônios do estresse. Quando sentimos medo o corpo se prepara para dois resultados possíveis: enfrentar a situação ou sair correndo, fugir.

Quando o medo passa a comprometer as relações sociais e causar sofrimento, se transforma no que é chamado de **fobia**. Fobia é um temor intenso e persistente que não se baseia em nenhum sentido racional de perigo iminente e impede que o portador participe de atividades que possam desencilhá-la.

Dicas para se libertar do medo:

- Analise bem a situação que te provoca medo e tente entender de onde vem esse sentimento, pois saber o que causa o medo excessivo é fundamental para vencê-lo;
- Identifique os pensamentos que te provocam medo e substitua-os por outros que tragam segurança;
- Fale sobre o medo. O simples ato de falar vai diminuir a carga emocional relacionada a ele;
- Se tiver problemas para superar um medo sozinho, procure um profissional para ajudá-lo.

REFERÊNCIAS

<http://www.minhavida.com.br/bem-estar/materias/14781-conheca-16-tecnicas-para-vencer-o-medo>

Ballone GJ - Transtornos Fóbicos-Ansiosos, in. PsigWeb, Internet, disponível em <http://www.psigweb.med.br/>, revisto em 2007

Patrícia Sanches
Psicóloga
CRP: 12/12953

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC 14299

