União Espiritualista Nossa Casa



Avisos

Atendimento toda segunda-feira

Contato: (41) 9 9218-5689

Palestra – Medo e Suas Diferenças

Diferenças:

- **Medo**

O medo é uma reação natural do corpo diante de situações de perigo. Surge rapidamente após o reconhecimento de uma ameaça e vai embora assim que essa ameaça é eliminada. Trata-se de um estado psíquico automático que ocorre diante de situações que necessitam a avaliação de uma ameaça ou perigo a fim de encontrar o melhor plano de ação para garantir a segurança e integridade do indivíduo.

Os sintomas físicos do medo são o tremor, o suor frio, palpitações e pernas bambas. Quando esses sintomas ocorrem de maneira instantânea, eles recebem o nome de susto. Existem casos em que esses sintomas vêm acompanhados de uma sensação de morte iminente: é o chamado pânico.

- **Ansiedade**
- Assim como o medo, a ansiedade é uma reação natural do corpo, mas que dessa vez ocorre diante da perspectiva de perigo. Em outras palavras, não é preciso uma ameaça real para que a ansiedade se faça presente: a simples ideia, ou antecipação, da ameaça é o bastante. Trata-se de uma emoção voltada para o futuro, provocada principalmente pela imprevisibilidade das situações.
- Ela se manifesta em situações como antes de uma prova importante, uma entrevista de emprego, uma performance, ou até mesmo antes de conversar com uma pessoa interessante. Até aí, ela é considerada normal, mas pode se tornar patológica a partir do momento em que ela se torna constante e exacerbada.
- A ansiedade, diferentemente do medo, envolve uma série de outros fatores (além da avaliação de uma ameaça), como a falta de controle da situação, a incerteza, e vulnerabilidade e a incapacidade de obter os resultados desejados. Ela é permeada por questões de “e se”, como por exemplo, “E se eu for mal na prova?”, “E se a empresa não gostar de mim?”, “E se essa dor que

Diferenças:

- **Ansiedade**
- A diferença é que a ansiedade não traz a tendência à ação, pelo contrário: o indivíduo pode até mesmo ter seu funcionamento prejudicado diante da suposta ameaça. Enquanto uma pessoa sendo perseguida por um cachorro está com medo e resolve fugir por conta disso, uma pessoa ansiosa pode ver um cachorro qualquer na rua e paralisar, mesmo que o cão não esteja nem mesmo olhando para ela.

Diferenças:

- **Angústia**

Caracterizada por um sentimento negativo acentuado que parece não ter fim, a angústia costuma surgir sem causa aparente. Pode causar sintomas físicos como um aperto no peito, sensação de nó na garganta, peso sobre os ombros e nuca, tensão muscular, sensação de um buraco no estômago.

Não raramente, a angústia está associada a sentimentos apreensivos a respeito da condição humana e do mundo em geral.

Diferenças:

- **Preocupação**
- A preocupação é mais um daqueles sentimentos negativos naturais do nosso organismo. Todos se preocupam com uma coisa ou com outra. Ela é importante para nossa vida pois nos ajuda a pensar em soluções para possíveis problemas antes mesmo que eles aconteçam. É o caso de pegar um guarda-chuva antes de sair de casa: você se preocupa se irá chover.
- O problema é que a preocupação também pode ser patológica, e está envolvida no desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Contudo, a preocupação não costuma causar sintomas físicos intensos como a ansiedade ou o medo.

Diferenças:

- **Estresse**
- O estresse é um termo oriundo da biologia, e ocorre quando um organismo é submetido a uma sobrecarga de esforço ao qual ele não está acostumado. É o caso de uma pessoa que levanta pesos em excesso: há uma sobrecarga nos músculos e na coluna vertebral, o que pode trazer consequências como lesões.
- Quando se trata da saúde psíquica, o estresse é causado por uma situação de sobrecarga emocional ou de trabalho psíquico. Ele pode ser oriundo de situações traumáticas como a morte de um ente querido, ou de situações corriqueiras, como uma sobrecarga de trabalho psíquico — o que costuma acontecer com profissionais de diversas áreas.

Dicas:

1. Visualização

   Imagine-se de forma muito nítida enfrentando a situação que lhe causa medo e sentindo-se curado.

2. Linha do tempo

   Volte o pensamento para o passado onde tudo (possivelmente) começou e busque tranquilizar a mente, deixando para trás o que passou. Gradualmente, vá avançando no tempo e espaço com o pensamento até o presente, imaginando a superação do medo e a visualização do futuro com a cura plena de qualquer sofrimento referente a esse tema.

Dicas:

3. Foco de atenção

- Tenha domínio sobre o foco da sua própria atenção. Escolha para onde você estará olhando, no que estará pensando e em que estará se concentrando. Você passa a ser senhor de si próprio.

4. Escrita

- Anote os pensamentos e tente reorganizá-los no papel. Isso costuma ajudar a reorganizar a mente também.

5. EMDR

- É uma técnica muito usada com excelentes resultados na cura de traumas. Ela também é bem vinda no tratamento de fobias. São estímulos bilaterais específicos que produzem a cura e tranquilidade

Cadeia de excelência

Dicas:

- Faz parte da técnica do novo código da programação neurolinguística, que mostra a ligação entre mente e corpo. A respiração influencia diretamente o corpo que, por sua vez, tem ligação com o estado emocional. Juntos eles influenciam no desempenho (ação) da pessoa.
- Ao mudar propositalmente o ritmo da respiração, haverá uma interferência no funcionamento corporal que fará com que a pessoa experimente um novo estado emocional e, com isso, uma nova performance mediante aquela situação. Isso também acontece quando mudamos a postura corporal, pois, naturalmente há alteração da respiração e do estado emocional.
- Dentro dessa cadeia de excelência, é possível entrar e modificar qualquer uma das estruturas, mas a respiração e a postura corporal (fisiologia) costumam ser as mais fáceis e rápidas de se alcançar