

## Desafio de 15 Dias: Entendendo e Lidando com Crises de Ansiedade e Pânico

### Dia 5: O Ciclo do Medo e o Impacto no Corpo.

Bem-vinda ao Dia 5 do nosso desafio! Hoje, vamos abordar um dos conceitos mais importantes para quem enfrenta crises de ansiedade e pânico: o Ciclo do Medo.

Você vai aprender o que é, como ele se forma, como afeta o corpo e, o mais importante, como começar a quebrá-lo. Este é um passo essencial para reduzir a intensidade e a frequência das crises.

#### O Que é o Ciclo do Medo?

O Ciclo do Medo é a armadilha que mantém as crises de ansiedade e pânico vivas. Ele funciona assim:

1. Um sintoma físico ou pensamento assustador aparece.

Exemplo: “E se eu tiver uma crise agora?”

2. Isso ativa o medo, que desencadeia mais sintomas físicos.
3. Esses sintomas alimentam ainda mais o medo, criando um ciclo.

Esse mecanismo pode parecer impossível de quebrar, mas não é! O primeiro passo é entender como ele funciona e perceber que os sintomas, embora desconfortáveis, não são perigosos.

#### Como o Ciclo do Medo Afeta o Corpo?

Quando o Ciclo do Medo é ativado, o corpo entra em modo de sobrevivência. Isso acontece porque o cérebro interpreta os sintomas como um perigo real e ativa a resposta de “luta, fuga ou congelamento.”

Os principais efeitos no corpo incluem:

- Coração acelerado: como se você precisasse correr de algo.
- Tensão muscular: preparando o corpo para lutar ou fugir.
- Respiração curta: trazendo mais oxigênio para reagir ao “perigo”.
- Sudorese: ajudando a resfriar o corpo.

Essas reações são normais, mas não há um perigo real. É apenas o seu corpo reagindo ao medo.

#### Por Que o Ciclo Continua?

O Ciclo do Medo é reforçado por dois comportamentos principais:

1. Evitar: Quando você evita situações ou lugares com medo de sentir os sintomas, o cérebro entende que esses lugares são realmente perigosos.
2. Lutar: Tentar suprimir os sintomas ou “controlar” as crises cria mais tensão e aumenta os sintomas.

## Como Começar a Quebrar o Ciclo do Medo?

A chave para quebrar o Ciclo do Medo é observar os sintomas sem reagir.

Aqui está como fazer isso:

1. Reconheça os sintomas: Quando eles surgirem, diga a si mesma: “Esses são apenas sinais do meu corpo reagindo ao medo.”
2. Aceite-os: Permita que os sintomas estejam presentes sem tentar mudá-los.
3. Observe sem julgar: Perceba o que está acontecendo no corpo, como se você fosse uma observadora.

Lembre-se:

“Isso é desconfortável, mas vai passar.”

## Tarefa Prática do Dia 5

Hoje, sua tarefa é simples, mas poderosa:

1. Durante um momento de ansiedade ou desconforto, observe como seu corpo reage.
2. Anote o que você sente, como:
  - Batimentos acelerados.
  - Respiração curta.
  - Tensão muscular.
3. Apenas registre, sem tentar mudar nada.

Propósito da tarefa:

Quando você para de reagir com medo aos sintomas, o ciclo começa a enfraquecer.

## Dica Importante

Não espere resultados imediatos. Quebrar o Ciclo do Medo é um processo, mas cada vez que você pratica observar sem reagir, você está ensinando ao cérebro que não há perigo real.

## Verso Bíblico do Dia

“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.”

Filipenses 4:6-7

Leve esse verso com você hoje. Sempre que o medo surgir, entregue seus sentimentos a Deus e permita que Ele traga paz ao seu coração.

## Conclusão

Você está no caminho certo! Cada dia do desafio é um passo importante para quebrar os padrões de medo e ansiedade. Continue firme, siga as orientações e pratique as tarefas. Lembre-se: o progresso vem com a prática constante.

Abraços e até mais,  
Adriana Lutti, sua Terapeuta.