

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.