

COMO

LIDAR

COM A

ANSIEDADE



Definição de ansiedade

“É a sensação angustiante que uma pessoa experimenta diante da possibilidade de uma coisa dar errada em relação ao seu futuro. É uma ameaça real ou irreal em relação ao futuro.”



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

I. Como Deus vê a ansiedade



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

“Eu sou o Senhor que sonda o coração e examina a mente, para recompensar a cada um de acordo com a sua conduta, de acordo com as suas obras.”

Jeremias 17:10



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

II. Alguns mitos sobre a ansiedade



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

“E conhecerão a verdade, e a verdade os libertará”.

João 8:32



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

Mito #1

Esperare um pouco e a ansiedade vai desaparecer.



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

Mito # 2

Ansiedade é genética, herdei da minha família.



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

Mito # 3

Ansiedade é um sinal de fraqueza emocional.



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

Mito # 4

Ansiedade é uma possessão demoníaca.



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

“Que o próprio Deus da paz os santifique inteiramente. Que todo o espírito, a alma e o corpo de vocês sejam preservados irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo”.

1 Tess. 5:23



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

III. Como reduzir sua ansiedade



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

1. Medite diariamente na palavra de Deus



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

²⁵ “Portanto eu lhes digo: Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa?”

²⁶ Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem
Nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta.
Não têm vocês muito mais valor do que elas?



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

²⁷ Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?

²⁸ “Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem.

²⁹ Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles.



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

³⁰ Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé?

³¹ Portanto, não se preocupem, dizendo:

‘Que vamos comer?’ ou ‘Que vamos beber?’ ou ‘Que vamos vestir?’

³² Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

³³ Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas.

³⁴ Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações.

Basta a cada dia o seu próprio mal.

Mateus 6:25-34



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

2. Procure relaxar



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

“O Senhor é o meu pastor; de nada terei falta”.

Salmo 23:1



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

3. Faça exercícios físicos



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

4. Converse com alguém sobre os seus problemas



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

⁹ É melhor ter companhia do que estar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas.

¹⁰ Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se. Mas pobre do homem que cai e não tem quem o ajude a levantar-se!

Ecl. 4:9-10



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

5. Aprenda a sorrir e se divertir



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

6. Viva um dia de cada vez



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

Portanto, não se preocupem com o amanhã,
pois o amanhã trará as suas próprias preocupações.
Basta a cada dia o seu próprio mal.

Mateus 6:34



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

7. Cultive a certeza da presença de Deus em sua vida



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

Pela fé saiu do Egito, não temendo a ira do rei, e perseverou, porque via aquele que é invisível.

Heb. 11:27



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

8. Troque a preocupação pela oração



COMO LIDAR COM A **ANSIEDADE**

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.

Fil. 4:6



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE