

LIBERTE-SE DA ANSIEDADE

Texto: Filipenses 4:6-8

EDIFICAÇÃO

O transtorno de ansiedade é uma das principais doenças do século XXI. Ela se caracteriza pela preocupação excessiva e desproporcional ao motivo, fazendo com que a pessoa não consiga relaxar. Pessoas ansiosas, na maioria das vezes, estão nervosas, sentem-se muito pressionadas pelos compromissos e fazem muita autocobrança. Em alguns casos, pode haver manifestações físicas como falta de ar, taquicardia, dor no peito, insônia e sudorese. No contexto da Palavra de Deus, podemos definir ansiedade como **“o excesso de preocupação com o futuro”**. É dito que “a depressão é o excesso do passado, o estresse o excesso do presente e a ansiedade o excesso do futuro”. A Bíblia nos adverte sobre o quanto a ansiedade, assim como a depressão e o estresse, pode ser prejudicial ao homem: **“Um coração ansioso deixa o homem frustrado e derrotado”** (Pv 12.25). Mas como lidar com a ansiedade?

I. DIFERENCIE PROBLEMA DE PREOCUPAÇÃO

A Palavra nos alerta de que teremos problemas: (Rm 12.12: **“Fiquem alegres na esperança, sejam pacientes na dificuldade”**). Mas não devemos nos preocupar com o dia de amanhã, pois Deus cuidará de tudo: (Mt 6.34: **“Portanto, não fiquem preocupados com o dia de amanhã. Deus cuidará do dia de amanhã para vocês também. Já é suficiente a carga de cada dia”**). **Preocupação** é com algo abstrato, que não está acontecendo agora, que você não precisa nem pode resolver agora. Já o **problema**, é um fato concreto que possui solução. Então, toda vez que você estiver ansioso com algo, faça a si mesmo a seguinte pergunta: **“Isso é um problema ou uma preocupação?”** Se for um problema, não o ignore. Pare e resolva, com a ajuda do Senhor! (Is 41.13: **“Pois eu, o Senhor, e seu Deus, estou segurando fortemente a sua mão direita e prometo: ‘Não tenha medo porque eu vou ajudar você’**). Mas se for uma preocupação, jogue-a fora! Jesus disse: (Mt 6.27: **“Será que com todas as preocupações juntas vocês poderão acrescentar um único momento à vida de vocês?”**). **Você sabia que 95% das nossas preocupações não se transformam em problema?**

II. APRENDA A DIZER “NÃO”

Dizer “não” também é uma possibilidade e, muitas vezes, necessário. Mt 6.37: **“Digam simplesmente: ‘Sim, eu farei’, ou: ‘Não, eu não farei’. Sua palavra basta. O que passar disso vem do Maligno”**. O excesso de atividades e compromissos é, para alguns, gatilho de ansiedade. Por isso, aprenda a respeitar seus limites. Aprenda a dizer “não” quando necessário, sem se sentir culpado, principalmente para as pessoas mais próximas.

III. LEIA A PALAVRA TODOS OS DIAS

Um estudo feito nos Estados Unidos, com 40.000 pessoas de 8 a 80 anos de idade, chegou às seguintes conclusões: **a)** quando lemos a Bíblia **1x ou 2x por semana**, por exemplo no momento dos cultos, o efeito da Palavra em áreas-chave da nossa vida é quase insignificante; **b)** quando lemos a Bíblia **3x por semana**, há uma mudança, mas pequena; **c)** agora, quando lemos a Bíblia **4x ou mais por semana**, o efeito é elevado às alturas: o sentimento de solidão caiu **30%**; problemas com raiva caíram **32%**; problemas com relacionamentos (casamento, filhos, etc.) caíram **40%**;

alcoolismo caiu **57%**; sentimento de estagnação espiritual caiu **60%**; contato com pornografia caiu **61%**; o compartilhamento da fé aumentou **200%**; e houve um aumento de **230%** no discipulado. A Bíblia diz em Provérbios 4.20-23: “Meu filho, escute o que lhe digo; preste atenção às minhas palavras. Nunca perca de vista; guarde-as no fundo do coração, pois são vida para quem as encontra e saúde para todo o seu ser. Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida”. O texto lido ensina que, quando temos contato frequente com a Palavra e a guardamos na nossa mente e coração, nossa alma é revigorada e curada. Em outras palavras, **a leitura diária da Palavra é remédio para doenças da alma, como a depressão, o estresse e a ansiedade.**

COMPARTILHAMENTO

Você é importante para Deus. Ele cuida de cada detalhe da sua vida. Ele está no controle de tudo, inclusive do dia de amanhã. **Liberte-se da ansiedade!** Abandone a preocupação excessiva e respeite seus limites. Leia a Palavra diariamente e entregue a Deus todas as suas preocupações. Fp 4.6-8: “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 entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus”. **Você já entregou as suas preocupações para Deus?** Faça isso agora mesmo!