

# Medos, Fobias, Pânico, Ansiedade.

Aprenda, de forma simples e objetiva,  
o que fazer para lidar com essas  
coisas que aterrorizam tanta gente.

# Parte I

Afinal o que é cada uma dessas coisas?

Entendendo para enfrentar!

## Medo

O medo é normalmente notado através de uma sensação que proporciona um estado de alerta demonstrado pelo receio de fazer alguma coisa. Geralmente a pessoa se sente ameaçada, tanto fisicamente como psicologicamente.

Podemos entender o medo também por: uma reação obtida a partir do contato com algum estímulo físico ou mental (interpretação, imaginação, crença) que gera uma resposta de alerta no organismo. Esta reação inicial dispara uma resposta fisiológica no organismo que libera hormônios do estresse (adrenalina e cortisol) preparando o indivíduo para lutar ou fugir.

O medo é um mecanismo de aprendizagem, mas também evolutivo de sobrevivência da espécie, e do indivíduo particularmente.



Do ponto de vista da psicologia evolutiva, medos diferentes podem na realidade ser diferentes adaptações que têm sido úteis no nosso passado evolutivo.

Diferentes medos podem ter sido desenvolvidos durante períodos de tempo diferentes.



Alguns medos, como o medo de alturas, parecem ser comuns a todos os mamíferos e desenvolveu-se durante o período Mesozoico (quando

a maioria dos mamíferos não eram maiores que ratos, e se escondiam durante o dia, saindo apenas a noite, para evitar os dinossauros predadores).

Outros medos, como o medo de serpentes, pode ser comum a todos os símios e desenvolveu-se durante o período Cenozoico, época em que o medo natural de animais predadores como leões, tigres, lobos, ursos e hienas como também de herbívoros agressivos como elefantes, búfalos, hipopótamos e rinocerontes havia surgido.



Ainda outros medos, como o medo de ratos e insetos, pode ser único para os seres humanos e desenvolvidos durante o Paleolítico e Neolítico, períodos de tempo em que os ratos e insetos tornam-se portadores de doenças infecciosas importantes e prejudiciais para as culturas e alimentos armazenados



Enquanto, que por exemplo, há alguns tipos de medo que surgem através da aprendizagem, como quando uma criança cai num poço e se esforça violentamente para de lá sair, sofrendo devido ao frio da água e à aflição; esta criança provavelmente será um adulto que guarda um medo instintivo de poços.

## Fobia

A fobia é o temor ou aversão exagerada, um medo acentuado, diante de situações, objetos, animais, lugares ou pessoas.

Pessoas com fobia evitam a qualquer custo essas situações ou o que quer que desencadeie as crises. Normalmente elas chegam a mudar suas rotinas.

Essas pessoas costumam não acreditar, não confiar na sua capacidade de enfrentar os sintomas. Geralmente supervalorizam os sintomas, pensado sempre no pior.



O que normalmente acontece é que pensam logo no pior. Imaginam que vão ter um ataque do coração, um AVC ou alguma doença misteriosa. E por isso buscam eternamente ajuda ou cuidados médicos. E ao mesmo tempo, qualquer sinal corporal pequeno é entendido como uma crise que está chegando, ou algo pior.



Quando a crise começa a pessoa sente sensações físicas e tudo toma uma proporção catastrófica. E quanto mais a pessoa pensa no que está acontecendo, mais ela sente. Sua respiração se altera bastante, e isso muda significativamente a química do seu sangue, e essa mudança na química sanguínea acaba aumentando e desencadeando novas crises.

E assim as crises se tornam cada vez mais assustadoras. Porque os sintomas são muito desagradáveis, isso reforça a crença da pessoa, num nível subconsciente, e num nível consciente a resposta que se tem é que os sintomas iniciais indicam um problema maior a vista. Os sintomas reforçam a crença de que a pessoa corre perigo. E desse jeito é gerado esse ciclo vicioso.

Sob o ponto de vista clínico, no âmbito da psicopatologia, as fobias fazem parte do espectro dos transtornos de ansiedade com a característica especial de só se manifestarem em situações particulares.

## São vários os tipos de fobias:

**Agorafobia** - Medo de estar em lugares públicos concorridos, onde o indivíduo não possa retirar-se de uma forma fácil ou despercebida.

**Fobia Social** - Medo perante situações em que a pessoa possa estar exposta a observação dos outros, ser vítima de comentários ou passar perante uma situação de humilhação em público.

**Fobia Simples** - Medo circunscrito diante objetos ou situações concretas.

O DSMMD (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, traduzindo: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) divide as fobias simples em cinco tipos:

**Animais** (aranhas, cobras, sapos, etc.)

**Aspectos do ambiente natural** (trovoadas, terremotos, etc.)

**Sangue, injeções** ou **feridas**

**Situações** (alturas, andar de avião, andar de elevador, etc.)

**Outros tipos** (medo de vomitar, contrair uma doença, etc.)



## Pânico

O pânico, diferente da fobia, é um medo exagerado que surge (aparentemente) do nada. Imagine um carro num pátio de estacionamento. Esse carro tem instalado um moderno sistema de alarme que é capaz de entrar em ação caso alguém encoste no carro porque isso pode gerar um arranhão ou amassado na lataria. Só que esse alarme às vezes é acionado do nada. Sem ninguém encostar no carro o alarme começa a gritar, querendo informar a existência de um risco iminente.

O pânico é desencadeado exatamente desta forma, sem motivos (aparentes). Do nada, em qualquer lugar, diante de qualquer situação ele aparece.

A síndrome do pânico (SP) é uma espécie de mistura dessas duas coisas. A pessoa tanto pode ter a crise relacionada a certos elementos ou não.



Alguns sintomas que acompanham o medo numa crise de pânico são:

- Falta de ar;
- Formigamento;
- Ondas de calor ou de frio;
- Palpitações, Dor ou Desconforto no peito;
- Sensação de desmaio ou tremores
- Sensação de falta de realidade;
- Sensação de sufocamento ou afogamento;
- Sudorese;
- Tontura ou vertigem;
- Medo de perder o controle, enlouquecer e de morrer.

## Ansiedade

A Ansiedade traz uma sensação de apreensão muito desagradável.

Eu costumo dizer que ansiedade é uma palavra bonitinha para se referir ao medo.

Quem sofre com ansiedade, sente medo!

Sintomas comuns de quem experimenta ansiedade: Sentimento de vazio no estômago, coração acelerado, aperto no peito, transpiração incomum, dor de cabeça, boca seca, tontura, inquietação, necessidade de movimentar-se, compulsão por comer.

As pessoas normalmente associam a sensação de ansiedade com questões de saúde, pessoas queridas, emprego e situação financeira.

A ansiedade gera tensão, dificuldade para relaxar, insônia e em alguns casos transtornos mentais como o transtorno do pânico, fobias, TOC, etc.

Segundo dados levantados pelo CPEM (Centro de Psicologia Especializado em Medos) existem algumas características que ajudam a identificar pessoas propensas a desenvolver fobias e todas essas coisas abordadas aqui. De acordo com o CPEM o perfil dessas pessoas é o seguinte:

- Competentes
- Excesso de responsabilidade
- Detalhistas
- Importam-se com a opinião, o olhar do outro
- Dificuldade em receber críticas
- Organizadas
- Críticas
- Sensíveis aos sentimentos
- Inteligentes
- Elevada consciência social
- Sentem necessidade de ter controle

## Parte II

Enfrentando o “bicho” de frente

O que fazer na prática

Muitas coisas podem ser feitas durante uma crise. E talvez você que está lendo esse material agora já tenha lido diversas coisas a respeito.

Mas então por que é que continua sentindo o que sente? Por que é que as crises continuam se apresentando?

A resposta é simples. E é a seguinte:

Você está consciente do que acontece, você tem informação suficiente para dar aula sobre o assunto, se bobear. Mas o que aciona cada uma, e todas essas sensações desconfortáveis, o que está no controle não é sua mente consciente!

Todas essas coisas vêm de dentro para fora e não de fora para dentro. Então não adianta ficar falando com seu consciente.

A comunicação mais eficaz deve acontecer em um nível subconsciente. E provavelmente você ainda não descobriu a forma mais adequada de fazer essa comunicação acontecer. Mas existe uma maneira de você falar com seu subconsciente.



Na verdade, há várias maneiras de fazer isso. Uma delas, e a que eu mais ensino e recomendo chama-se Faster Emotionally Focused Transformations ou simplesmente FEFT.

E o que é a FEFT? É um conjunto de ferramentas que engloba conhecimentos de PNL – Programação Neurolinguística, BSFF – Be Set Free Fast, Hipnose e Tapping (que são batidinhas com as pontas dos dedos em alguns pontos meridianos da tradicional e milenar acupressão e acupuntura chinesa).

É eu sei que parece muita coisa, mas na prática a FEFT é muito simples, mas ainda assim muito poderosa e eficaz.

Além de uma sequência de pontos muito fácil de se lembrar enquanto opera a técnica você fala algumas frases.

E muita gente me pergunta por que na FEFT usamos apenas 4 pontos de Tapping mais o pulso, diferente de outras técnicas que vieram antes, que usam protocolos diversos e muito mais pontos durante as rodadas.

Antes de responder essa pergunta quero deixar claro que as outras técnicas também funcionam e sou muito grato a elas, pois foi através do desenvolvimento delas que surgiu a FEFT. Desde a acupuntura, passando por todas as outras.

Mas vamos lá! Por que usar apenas 4 pontos? Imagine que você está tomando um banho quente, e você simplesmente esquece do tempo e fica lá por horas. Em algum momento você escuta um click e a água do chuveiro começa a descer fria.

Você vai sair pela casa procurando em cada ponto de energia, em cada tomada e interruptor o que aconteceu quando a energia caiu durante seu banho quente? Claro que não! Você pode ir direto ao quadro de disjuntores, e verificar qual foi deles foi desarmado. Ali naquele quadro, estão todos os pontos que eu preciso para fazer a energia voltar ao normal. Dali, toda energia é distribuída para a casa, e eu posso reestabelecer a energia do chuveiro, tocando na chave certa.

Na FEFT acontece a mesma coisa. Os pontos que tocamos são como os pontos principais de distribuição de energia para todo o corpo.

Aqueles que são responsáveis por gerar todos os processos químicos e físicos. Isso facilita a aplicação da técnica e é bem mais rápido que sair tocando por cada ponto, ou para cada situação usar um protocolo, uma sequência específica.

Por isso usamos apenas os pontos entre as sobrancelhas, do lado do olho, em baixo do olho, no osso da clavícula e seguramos o pulso no final.

As frases e o Tapping em conjunto servem para “reprogramar” o subconsciente. O que fazemos com todo o processo é dizer para o subconsciente que aquele programa pelo qual ele vinha operando, está desatualizado. Que ele pode operar muito melhor a partir de um novo programa, muito mais poderoso e repleto de recursos.

Então fazemos essa atualização ou troca de programas. Reprogramamos a mente subconsciente para que você tenha um relacionamento melhor, mais produtivo e apropriado ao seu momento presente.

Você faz as pazes com seu passado, com as pessoas, com os acontecimentos, com você mesmo. E isso toma uma nova forma em sua mente. As imagens literalmente mudam, e mesmo que você se esforce para sentir-se mal novamente, você não consegue.

E tudo bem! Afinal o que você quer é ficar bem, é experimentar a paz, é viver sem dores, sem traumas, sem todas aquelas sensações desagradáveis. Certo?

E melhor, sem remédios, sem efeitos colaterais, sem contraindicações.

Agora eu preciso te alertar para uma coisa importante e fundamental para o seu sucesso absoluto quando usar a FEFT.

Ao se ver aliviado os sintomas, muita gente não vai mais fundo, não zera por completo aquilo que estava “doendo”. E isso não resolve então o medo, a fobia, o pânico e a ansiedade. Aliviar não é o mesmo que resolver o que te faz mal.

Então, persista na técnica, vá até o fim, até que você realmente não consiga mais trazer de volta toda e qualquer sensação negativa novamente.

Encare o que quer que ainda estiver vindo à tona. E continue fazendo o Tapping até a sensação zerar realmente.

“Memórias enterradas vivas nunca morrem”

É fundamental zerar por completo toda sensação ruim. De outra forma, você vai apenas obter alívio, ou quem sabe nem isso, pois outras coisas, que estão numa camada mais profunda virão perturbar você. Então encare tudo que precisar e vá até o fim, com determinação e persistência.

E se você faz parte daquelas pessoas que no fundo gosta de continuar se sentindo assim... é, eu sei, parece estranho, mas pode acreditar que tem gente que prefere continuar se sentindo mal, pois tem ganhos secundários por permanecer com esse tipo de comportamento. E tudo bem, é a escolha consciente ou não de cada um.

Mas você se você é dessas pessoas, existem exercícios também exercícios respiratórios, muito simples, que você pode fazer só para aliviar as crises. Mas é claro que você tem que se lembrar de colocá-los em prática na hora que estiver em crise.

Algumas sugestões de exercício respiratório que são bastante eficientes:

1- Para melhorar a respiração como um todo, faça alongamento da caixa torácica e do abdômen. Tire momentos para respirar lentamente. Isso também ajuda. E o exercício deve durar de 3 a 7 minutos sempre respirando apenas pelo nariz.

"Experimente deixar a saída do ar durar um tempo maior do que a entrada. É importante sentir a expansão torácica e abdominal de forma lenta e suave. Tanto faz se você vai sentir expandir primeiro o abdômen ou primeiro o tórax ou se vai expandir tudo ao mesmo tempo.



2- Treine a respiração diafragmática. Ela é importante e ajuda a regular o organismo e o sistema nervoso.



Mas não adianta ficar expandindo e contraindo o abdômen enquanto respira, e sim respirar lenta e profundamente e observar o próprio movimento. O diafragma abaixa em sua contração na inspiração, isso faz com que as vísceras sejam projetadas naturalmente para frente, mas não que isso seja forçado. É importante observar se as costelas também se elevam em toda a circunferência do tórax, fazendo com que ele se expanda por inteiro e traga mobilidade e fluidez na estrutura. Para fazer isso mais facilmente una os dedos do pé em frente ao corpo, exatamente na linha que representa o centro do nosso corpo e mantenha os calcanhares afastados.

3- Antes de dormir, se a ansiedade estiver impedindo o sono de chegar, deite-se na cama e com as luzes apagadas, coloque as mãos sobre o abdômen. Conte enquanto respira, para criar um ritmo. Você pode inspirar contando mentalmente até quatro e expirar no mesmo tempo, sempre pelas narinas. Para tornar o exercício mais avançado, você pode contrair o abdômen na hora de soltar o ar, assim os músculos da respiração são trabalhados.

4- Respiração quadrada. Esse tipo de respiração inclui mais do que apenas inspirar e expirar. Você faz uma pausa antes de cada uma dessas ações. É chamada quadrada, pois todos os passos são feitos com a mesma duração de tempo. Deixe o ar entrar em seu corpo, enquanto você conta, lentamente, até três. Segure o ar nos pulmões, sempre contando lentamente até três. Depois, solte o ar lentamente, no mesmo tempo. Após a expiração, mantenha-se sem ar, contando até três também, no mesmo ritmo. Você pode variar esse tempo também, aumentando-o, mas sempre o mantendo o mesmo.

5- Respirar com predominância expiratória pode acalmar você e pensando nesse aspecto, você pode adaptar o exercício anterior dobrando o tempo em que você solta o ar, no caso, contando até seis nesse momento, se você estiver seguindo o tempo inicial de contagem até 3. No dia a dia também, mesmo sem as pausas, você pode sempre expirar no dobro do tempo que você inspira, sem as pausas, segurando o ar e se mantendo sem ele, caso você sinta que a ansiedade está tomando conta.

6- Outra técnica para fazer em qualquer um dos exercícios acima ou no dia a dia para acalmar, é respirar por uma narina de cada vez. Você inspira por uma e expira por outra, usando o dedo indicador para tampar. Depois, a narina que soltou o ar deve ser usada para puxá-lo, alternando a ordem em cada momento.



E você pode fazer também buscar yoga ou meditação, que auxiliam bastante, deixando sua atenção voltada para o momento presente, se conhecendo melhor e relaxando.

Você pode querer conhecer a Meditação com Tapping ([clikando aqui](#)), ou mesmo agendar um atendimento on line comigo.

Para isso basta me chamar no Whatsapp: **22.99817.1363**