**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMO VENCER O MEDO**

**Todos nós sentimos medo de alguma coisa em algum momento. É uma reação normal a qualquer ser humano e tem seus aspectos positivos: um deles é proteger em situação de perigo.**

**O medo que pode ser classificado como natural é o responsável pelo senso de auto-preservação da vida. Existem temores legítimos, admissíveis e até mesmo necessários. O medo sem causa, que pode se transformar em fobia é o grande problema.**

**Em geral, as pessoas têm medo de tudo o que lhes é desconhecido. Situações novas sempre geram apreensão. Tudo o que não conseguimos explicar ou compreender nos deixa apavorados. Mas essa forma de temor tende a diminuir com o decorrer do tempo, pois a aquisição de mais conhecimento e experiência de vida, diminui as fontes geradoras de ansiedade.**

**A solução para o problema do medo é complexa e simples ao mesmo tempo. A complexidade do problema pode ser vista pelo ângulo comportamental. Em determinados casos, será preciso lançar mão de algum auxílio profissional. Na maioria das circunstâncias, porém, a receita é simples e eficaz: ”Sou Eu, não tenham medo”. A presença de Cristo na vida das pessoas é a grande solução para o medo. Afinal, como nosso criador, Ele nos conhece perfeitamente. Quando permitimos que Ele conduza a nossa vida, certamente não haverá lugar para temores infundados.**

**Um texto bíblico, escrito por alguém que se tornou conhecido como “o discípulo amado”, complementa de modo especial a receita: “No amor não existe medo; antes o perfeito amor lança for a todo o medo… Nós amamos porque Ele nos amou primeiro”. I João 4:18 e 19.**

***Vida e Saúde, maio de 1996, pág. 19***