



Combatendo o Estresse

1º Encontro: Combatendo a Ansiedade

Quebra-gelo: O que você faz quando está estressado? Qual atividade ou o que você procura fazer para tirar o stress?

Sugestão de Louvor: Arianne – Teu trabalho é descansar em mim

Compartilhar:

Vamos começar uma nova série de conversas. Todos nós vivemos num mundo pressionado de todos os lados, somos cobrados em casa, na igreja, na faculdade, na vida profissional, enfim e diante de tanta pressão nós vivemos na geração que mais têm desenvolvido doenças contemporâneas desse nosso estilo de vida. Somos afetados com estresse, a ansiedade, a depressão, a inquietude, a solidão;

Enfim nas próximas semanas vamos falar sobre como combater o estresse e suas manifestações em nossa vida!!

Hoje vamos começar falando sobre uma das maiores causas do nosso Stress, e que a grande maioria de nós acaba desenvolvendo ou sendo envolvida por ela que é a ANSIEDADE.

Nós todos temos ansiedades de estimação: finanças, trabalho, relacionamentos pessoais, casamento, filhos, saúde física, etc.

Qual área dessas a ansiedade tem mais afetado sua vida?

Ansiedade, ânsia ou nervosismo, é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de medo, perigo ou de tensão, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, nervosismo, aperto no tórax, transpiração, etc.

Ansiedade é algo problemático por três razões:

- a) Ela é improdutiva** porque nunca produz coisa alguma; ela nunca resolve coisa alguma.
- b) Ela é irracional.** Ela amplifica seus problemas, tornando colinas em montanhas.
- c) Ela é prejudicial.** *Quando você fica ansioso você contrai úlceras, fica com dor nas costas, dor de cabeça, insônia.*

Então vamos aprender como lidar com a ANSIEDADE:

1. DEVEMOS OLHAR PARA DEUS E NÃO SER DIRECIONADOS PELAS NOSSAS PREOCUPAÇÕES

Mateus 6.31,23 - Portanto, não se preocupem, dizendo: 'Que vamos comer? ' ou 'que vamos beber? ' ou 'que vamos vestir?

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

Os discípulos estavam ansiosos com o que comer e vestir e Jesus pede para que ao invés de focarem na ansiedade, olhassem para Deus!!

Como você reage diante da ansiedade? O que a ansiedade produz em você? Dor, tira o sono, te deixa agitado...??

A ansiedade tira o foco das coisas realmente importantes e de uma vida centrada em Deus.

O Pr. Billy Graham disse: A ansiedade é o resultado natural de centralizarmos nossas esperanças em qualquer coisa menor do que Deus e sua vontade para nós.

Para combater a ansiedade precisamos lutar para olhar para Deus quando as coisas em volta nos preocupam!

2. PRECISAMOS CONFIAR QUE DEUS VAI CUIDAR DE NÓS

Isaias 40.11 - *Como pastor ele cuida de seu rebanho, com o braço ajunta os cordeiros e os carrega no colo; conduz com cuidado as ovelhas que amamenta suas crias.*

A bíblia diz que Deus vai cuidar de nós como um pastor cuida das ovelhas!

**Como você reage quando você não sabe o que fazer?
Quando há um problema que acontece com você
repentinamente?**

As ovelhas quando estão assustadas não tem senso de direção por isso, se perdem, se machucam. Mas aí que entra Deus na história, Ele não nos isenta dos problemas, mas Ele vai nos ajudar a passar por eles!

Você já sentiu a presença dele em dias difíceis? Você conseguiu perceber como as dificuldades lhe aproximam de Ele?

3. APRENDER A VIVER E A ENFRENTAR UM DIA DE CADA VEZ

Mateus 6.34 - Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal".

Como você lida com o futuro? Com medo? Com preocupação? Com ansiedade? Como esperança?

A maneira como lidamos com o futuro influencia nosso presente!

Jesus está dizendo: Não abra o guarda-chuva enquanto não estiver chovendo. Hoje é o amanhã sobre o qual você se preocupou ontem. Quando ficamos ansiosos não alteramos

coisa alguma a respeito do que já passou; não podemos controlar o que vai acontecer no futuro. Portanto, simplesmente estragamos o nosso presente. Os acontecimentos futuros podem nos ser amedrontadores. Assim sendo, Deus nos dá o futuro em segmentos de 24 horas! Viva um dia por vez!

Mark Twain um escritor norte americano disse: “**Sou um homem velho, conheci muitos problemas, mas a maior parte deles nunca aconteceu**”

Precisamos viver um dia de cada vez, pois a maioria de nossas ansiedades por coisas futuras jamais acontecerão!! Apenas precisamos viver o hoje, o amanhã como diz a bíblia pertence a Deus!!

Desafio para colocarmos em prática:

O Desafio essa semana é de não sermos dominados por nossas ansiedades ou preocupações, que isso não dirija nossa vida e a melhor forma de olhar para Deus é orando. Quando ficar ansioso ore e coloque diante Dele!

Caso ainda permaneça ansioso ou angustiado converse com alguém da célula, se abra com o líder, peça um aconselhamento ao pastor, e não fique sofrendo sozinho, conversar com alguém e receber uma oração pode acalmar seu coração.

Fica o desafio de confiar em Deus!! Nossa fé é provada diante dos momentos dificeis, que a gente possa perseverar em confiar em Deus!! Te desafio a viver o hoje, viva intensamente o hoje e consagre o amanhã a Deus!!

4º Momento: Oração

5º Momento: Lanch



Combatendo o Estresse

2º Encontro: Combatendo a Depressão

Quebra-gelo: Quando você tem muitas atividades ou compromissos e não consegue cumprir todas como você reage? E como você se sente?

Sugestão de Louvor: Grabriela Rocha – Creio que tu és a cura;

3º Momento – Compartilhar:

Estamos conversando sobre como combater o estresse, ele se manifesta de diversas formas em nossas vidas, e essas formas atuais são consideradas doenças urbanas que têm afetado nossa geração! Semana passada conversamos sobre combater um mal que afeta a todos nós, a ANSIEDADE, hoje vamos conversar sobre a DEPRESSÃO, segundo a Organização Mundial da Saúde mais de 350 milhões de pessoas no mundo estão com depressão.

Perguntamos no início como você reage quando há muito a ser feito e você não sabe como reagir, pois um Psicólogo chamado Stanley Milgran diz que sofremos depressão por uma sobrecarga psicológica, nosso sistema entra em colapso.

E quando isso acontece nosso organismo reage comprometendo nosso emocional, nosso humor, nossos pensamentos.

Existe alguns sintomas que indicam uma possível tendência que estejamos sofrendo sobrecarga psicológica:

- *Irritabilidade excessiva;*
- *Desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas*
- *Diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis*
- *Desinteresse, falta de motivação e apatia*
- *Falta de vontade e indecisão*
- *Sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio*
- *Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima,*
- *Dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos, como dores de barriga, má digestão, azia, diarreia, tensão na nuca e nos ombros, dor de cabeça ou no corpo, sensação de corpo pesado ou de pressão no peito, entre outros.*

Você já teve algum sintoma que mostrasse essa sobrecarga psicológica? Algum sintoma que mostrasse um inicio de estresse?

A questão é como combater a Depressão em nossas vidas:

1. NÃO PERCA A VISÃO POSITIVA DA VIDA

I Reis 19.4 - e entrou no deserto, caminhando um dia. Chegou a um pé de giesta, sentou-se debaixo dele e orou, pedindo a morte. "Já tive o bastante, Senhor. Tira a minha vida; não sou melhor do que os meus antepassados. "

Um profeta chamado Elias, em certo momento da sua vida sofrendo muita pressão do povo, do rei e da rainha, ele tende para uma depressão e perde a visão positiva da vida.

Vocês reagem ou já reagiram de maneira negativa diante de alguma circunstâncias? Cite algum momento...

O fato é que *nossas emoções são fruto de nossos pensamentos*. Se você pensar de modo negativo, vai-se sentir deprimido. Suas emoções são determinadas pelo modo como você interpreta a vida. Se você a olhar de um ponto de vista negativo, vai-se sentir deprimido.

A bíblia nos incentiva para nos livrar de pensamento negativos e errados e não nos conformarmos com as coisas deste mundo, mas para experimentar a vontade de Deus em nossas vidas, pois a vontade de Deus pra nós é boa, é perfeita e agradável. Quando a gente descobre faz toda a diferença como pensamos e encaramos a vida!!

Como podemos combater pensamentos negativos?

A cultura tem ensinado o que chamamos de psicologia positiva, mas não é isso que resolve. A bíblia nos ensina que precisamos

encher a nossa mente com as coisas do alto, com a palavra de Deus, com princípios e valores que vão nos ensinar a ver a vida como ela é, a encarar de maneira madura e espiritual.

2 – PRECISAMOS CUIDAR DAS NOSSAS NECESSIDADES FISICAS

I Reis 19.5-8 - Depois se deitou debaixo da árvore e dormiu. De repente um anjo tocou nele e disse: "Levante-se e coma". Elias olhou ao redor e ali, junto à sua cabeça, havia um pão assado sobre brasas quentes e um jarro de água. Ele comeu, bebeu e deitou-se de novo.

O anjo do Senhor voltou, tocou nele e disse: "Levante-se e coma, pois a sua viagem será muito longa".

Então ele se levantou, comeu e bebeu. Fortalecido com aquela comida, viajou quarenta dias e quarenta noites, até que chegou a Horebe, o monte de Deus.

Quando o profeta Elias se encontrava deprimido Deus começa a cuidar dele tratando das suas necessidades físicas. Nós vivemos na geração da MARVEL onde a gente vive como super heróis, um super pai, super mãe, super profissional, super líder, super estudante, enfim queremos fazer tudo como se não nos cansassemos, não damos tanta atenção às vezes aos cuidados básicos com nossas necessidades físicas, mas nosso corpo vai

sofrendo um esgotamento pouco a pouco, até que entre numa pane.

Você consegue ver áreas de necessidade do seu corpo nas quais você tem negligenciado e isso tem afetado sua saúde?

Uma das orientações de Deus nos Dez mandamentos foi de que guardassemos o dia do descanso, tirassemos um dia da semana simplesmente para descansar nosso corpo e buscar a Deus. Pois cientificamente está provado nosso corpo produz uma substância chamada serotonina enquanto descansamos, essa substância é que nos da prazer nas atividades da vida. Mas quando não damos o devido cuidado e descanso nosso corpo passa a liberar adrenalina para substituir a serotonina, então passamos a viver em estado de tensão, estresse, e desgaste emocional diante das atividades simples.

Precisamos nos dar o cuidado das necessidades básicas, dormir uma boa noite de sono, ter um dia na semana para descansar nosso corpo, praticar atividades físicas, cultivar uma alimentação saudável, enfim assim nós teremos mais disposição. Deus começou o tratamento com Elias fazendo ele dormir e comer pra se reestabelecer.

O que você precisa corrigir pra lhe ajudar diante do stress?

3. DIANTE DAS NOSSAS CRISES PRECISAMOS ENTREGAR NOSSAS FRUSTRAÇÕES E MEDOS PARA DEUS

I Reis 19.9,10 - Ali entrou numa caverna e passou a noite. E a palavra do Senhor veio a ele: "O que você está fazendo aqui, Elias?"

Ele respondeu: "Tenho sido muito zeloso pelo Senhor, Deus dos Exércitos. Os israelitas rejeitaram a tua aliança, quebraram os teus altares, e mataram os teus profetas à espada. Sou o único que sobrou, e agora também estão procurando matar-me".

Deus depois tratar do fisico, Deus trata o psiquico e o emocional de Elias, conversando, levando o profeta a desabafar e a expor suas frustrações, seus medos, Deus o leva literalmente há uma sessão de terapia.

Como você lida com seus medos, temores, ansiedades, frustrações? Vocês se abre? Se fecha? Isso se reflete no seus temperamento?

Elias colocou para fora tudo o que estava sentindo. Deus permitiu que ele desabafasse. Deus não ficou chocado com as reclamações de Elias. Foi ali que começou a cura!

Foi por isso que Deus deixou que Elias simplesmente colocasse tudo isso para fora. Ele perguntou: "Elias, o que está frustrando você? O que está consumindo você?". Quando você está deprimido, é exatamente isso o que precisa fazer: contar tudo ao Senhor.

Precisamos nos permitir sermos curados por Deus das nossas dores. Deus disse: “se o meu povo que se chama pelo meu nome orar e se converter dos seus maus caminhos eu ouvirei do céus e sararei sua terra!”

Que a gente se abra com Deus, procurando um aconselhamento, fazendo uma sessão de terapia, que a gente se permita receber a cura para nossas dores.

Desafio para colocarmos em prática:

O Desafio dessa semana é mudar a ótica de como vemos as circunstâncias, lutar contra o negativismo, posições pessimistas e nos lembrar que Deus têm pensamentos de paz a nosso respeito e não de mal;

O desafio também será de fazer um check-up de como estamos cuidado do nosso corpo, tire tempo de descanso com qualidade! E por fim ore, coloque diante de Deus suas dores, procure alguém da célula para desabafar, ou pastor e não sofra carregando tudo, mas permita Deus te curar!

4º Momento: Oração

5º Momento: Lanche



Combatendo o Estresse

3º Encontro: Combatendo a Amargura

Quebra-gelo: Como você reagia quando criança quando alguém brigava com você? Ficava de mal? Fazia as pazes logo?

Sugestão de Louvor: Nova Jerusalém – Dom de Amar

Compartilhar:

Já estamos há duas semanas conversando sobre combater o estresse. Já conversamos sobre como combater a ansiedade, semana passada conversamos sobre como combater a depressão. E hoje vamos conversar sobre um outro fator dos nossos stress que é a AMARGURA.

Você já ficou ou está magoado profundamente com alguém a ponto de isso te fazer mal?

Relacionamentos pessoais são a maior fonte de stress em nossas vidas. Eles também são a maior benção e a maior alegria. O fato é que pessoas nos ferem, algumas vezes propositalmente, intencionalmente; outras vezes accidentalmente. O que agrava a situação é nossa reação diante dessas ofensas, quando reagimos com amargura.

Diante da amargura das nossas relações precisamos fazer algumas considerações que vão nos ajudar a lidar melhor com elas:

1. NÃO IGNORE SUAS MAGOAS

Salmo 39.2 - *Enquanto me calei resignado, e me contive
inutilmente, minha angústia aumentou.*

Ignorar a mágoa nunca produz a sua cura. A dor que você sente não vai melhorar. Tem pessoas que dizem: “O passar do tempo cura todas as feridas” – algumas vezes o passar do tempo piora a situação. Procrastinação acentua os problemas. A situação piora. Infecciona. Quando ferimentos infeccionados não são tratados imediatamente, eles se alastram.

Quando você têm um contratempo com alguém, você procura logo para resolver ou esperar e da um tempo para resolver?

Freqüentemente lidamos com nossa dor fazendo de conta que ela não existe. Fazemos isso de várias maneiras:

Negando descaradamente – “Não estou ressentido; isso não me afeta”.

Minimizando – “Não foi nada. Não doeu tanto assim”

Procrastinando – Adiamos qualquer decisão a respeito. Um dia gente resolve.

Ignorar a mágoa nunca produz a sua cura. A dor que você sente não vai melhorar.

Qual mecanismo de fuga você tende a usar quando os problemas chegam?

2. POR MAIS QUE SEJA DIFÍCIL PEÇA PERDÃO OU PERDOE

Colossenses 3.13 - Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou.

A solução para roupa suja é lava-las. Mas isso dá trabalho, exige esforço. O mesmo é com as nossas relações, o trabalho exigido para nós não sofrermos ou vivermos amargurado é o esforço de procurar a reconciliação.

O que você acha mais difícil perdoar ou pedir perdão?

Na verdade as duas atitudes são muito difíceis, mas são elas que nos curam emocionalmente:

Perdoar é complicadíssimo pois envolve, continuar apesar do dano que o outro lhe causou. E lembrando que perdão é uma decisão não é um sentimento!!

Perdão é difícil, pois envolve humilhação, atitude de reconhecer seus erros, possíveis falhas ou omissões diante do outro, mas só mantemos nossas relação com Deus quando estamos em paz com o outro.

3. BUSQUE A DEUS E DEIXE ELE TRATAR SUAS FERIDAS

Salmo 30.2 - *Senhor meu Deus, a ti clamei por socorro, e tu me curaste.*

Além de lidar com a maneira certa diante dos conflitos, liberar ou pedir perdão, a gente precisa deixar que Deus trate nossas feridas e nos cure. As vezes por fora parece estar tudo bem, mas dentro de nós ainda dói algumas situações.

Você se sente assim em alguma área na qual você precisa que Deus cure alguma dor? Algun relacionamento ou situação que te deixou ferido?

O que Deus usará para nos curar se o buscarmos:

- **Deus usa a comunhão** – Na convicência com outras pessoas que buscam a Deus, Ele nos fortalece.

Vocês tem experimentado isso aqui entre nós?

- **Deus usa a oração** – Quando oramos diz a bíblia que lançamos sobre Deus toda nossa ansiedade e preocupação, porque Ele tem cuidado de nós;
- **Deus usa a sua palavra e o Espírito Santo** para nos curar. A bíblia é a vontade de Deus, mas ela só tem efeito quando o Espírito Santo age em nós, é quando você se lembra da vontade do que Deus espera de você e então se sente incomodado a fazer o seu querer.

Desafio para colocarmos em prática:

Não ignore os problemas relacionais ou as magoas que nos foram causadas em nossas relações. Se algo tem incomodado você ore para Deus lhe mostrar o que fazer.

Se tem alguém que não está conversando com você procure a pessoa se você errou peça perdão, se ela errou com você procure-a e libere o perdão.

Deixe Deus tratar suas feridas, se envolva mais, estreite suas amizades com pessoas que amem a Deus, ore, leia a bíblia participe da programações da nossa igreja!!

4º Momento: Oração

5º Momento: Lanche



Combatendo o Estresse

4º Encontro: Aprendendo a resolver os problemas

Quebra-gelo: Problema te causa estresse? Afeta seus emocional? Sua saúde?

Sugestão de Louvor: Laura souguellis – Santo Espírito

Compartilhar:

Estamos encerrando nossa série sobre combater o estresse, na verdade se fossemos falar sobre tudo que nos estressa ficaríamos meses aqui falando sobre esse tema de tão complexo que ele é. Mas já tratamos sobre ANSIEDADE, sobre DEPRESSÃO, sobre AMARGURA e por fim outro grande fator gerador de estresse são os nosso problema, na verdade COMO RESOLVER OS PROBLEMAS. É sobre isso que vamos falar!!

A bíblia conta a história de um Rei chamado Josafá, que era Rei em Judá, um sujeito bom que servia a Deus, mas isso não nos isenta de problemas todos temos que enfrentar. Josafá ficou sabendo por um amigo que três nações inimigas estavam vindo contra ele, com o intuito de atacá-lo. As perspectivas não eram muito boas, pois eram três nações contra Israel, mas diante do problema ele toma decisões sabia que levaram a resolução do problema:

Iº Princípio para resolver os problemas é IDENTIFICA-LOS

II Crônicas 20.2 - Então informaram a Josafá: "Um exército enorme vem contra ti de Edom, do outro lado do mar Morto. Já está em Hazazom-Tamar, isto é, En-Gedi".

Esse princípio pode parecer um tanto quanto óbvio, mas, na verdade, não é. Muitas pessoas simplesmente não sabem o que é o problema. Geralmente pensamos que o problema é alguma outra pessoa. Muitas vezes, porém, o problema é *nossa própria atitude*: não é tanto a *situação* que nos deprime, mas a *nossa reação à situação*.

Você quando tem um problema consegue solucioná-lo ou acaba tornando os problemas pessoais?

Um grande missionário chamado Albert Schweitzer disse: “Para nós os grandes homens não são aqueles que resolveram os problemas, mas aqueles que os descobriram.”

Ele foi missionário na África onde as pessoas morriam de fome, doenças e ninguém queria ver o problema que estava escancarado.

2º Princípio pra se resolver os problemas – LEVA-LOS ATÉ O SENHOR

II Crônicas 20.3 - *Alarmado, Josafá decidiu consultar o Senhor e proclamou um jejum em todo o reino de Judá.*

Quando o problema chega você já sai correndo pra resolver? A quem você recorre? Pra quem você pensa em ligar primeiro?

Quando o rei Josafá ficou sabendo do problema de uma possível guerra o Rei não reuniu o exército, ele buscou a Deus!!

Nós como somos de uma cultura tão pragmática que querem os problemas resolvidos para ontem, acabamos por nos precipitar e tentar solucionar do nosso jeito, sem saber qual é a vontade de Deus, de que jeito Ele quer que a gente solucione os problemas!

Um pastor conhecido contou que certa vez aconteceu o seguinte caso com ele: Um diácono trouxe um problema para o pastor e disse nada está funcionando e nós não conseguimos resolver, o pastor respondeu: Então tudo o que podemos fazer a respeito é orar; O diácono disse: Nossa pastor mas já chegou nesse ponto?

Nós achamos normalmente que buscar a Deus é último caso, mas na verdade o certo para tirar toda tensão, todo peso dos problemas de nós o correto é orar antes de tomar qualquer decisão!!

3º Princípio pra se resolver os problemas – ADMITIR NOSSA INCAPACIDADE

II Cronicas 20.12 - *Ó nosso Deus, não irás tu julgá-los? Pois não temos força para enfrentar esse exército imenso que está nos atacando. Não sabemos o que fazer, mas os nossos olhos se voltam para ti*".

Você diante dos problemas admite quando é incapaz de resolve-los ou fica estressado quando não consegue?

O Rei Josafá, sabia que se três exércitos se levatassem com eles estariam mortos, e ele admite a incapacidade diante de Deus.

Na relação com Deus algo muito importante é o reconhecimento da nossa incapacidade.

Há apenas um tipo de pessoa que Deus não ajuda: é a pessoa que pensa que não precisa de ajuda.

Jesus disse: Eu vim para os doentes e não para os "sãos";

A vida com Deus é provar do sobrenatural dele em nossas vidas, mas sem o poder Dele a gente não consegue nada.

Você tem facilidade em pedir ajuda ou é algo difícil para você?

4º Princípio pra se resolver os problemas – DESCANSAR EM DEUS

II Cronicas 20.15 - Assim lhes diz o Senhor: 'Não tenham medo nem fiquem desanimados por causa desse exército enorme. Pois a batalha não é de vocês, mas de Deus.

A parte mais difícil nos problemas é descansar em Deus, porque somos a geração do controle remoto, a gente gosta de mudar de canal na nossa hora, mas na vida não é assim.

Quando levamos nossos problemas a Deus só nos resta descansar. Jesus não nos alienou dizendo que não haveria problemas, mas Ele prometeu que estaria com a gente e nos fortaleceria para enfrentar cada um deles.

Desafio para colocarmos em prática:

Nosso desafio para essa semana será de identificar os problemas e não confundi-los com questões pessoais!! Mais do que nunca continuar orando e

colocando nossos problemas diante de Deus e nas suas orações comece a admitir suas incapacidades, diga para Deus questões que você tem sido incapaz de resolva-las, mas entregue para Ele!! E descanse e confie que Deus será com você!!

4º Momento: Oração

5º Momento: Lanche