

**MEDO**

Quando sentimos **medo**, temos a tendência de nos afastarmos dele. Porém, fazendo isto, podemos potencializá-lo e seu impacto em nossa vida ser ainda maior.

Veja abaixo algumas dicas para lidar melhor com este sentimento:

1. Aceite a presença deste medo para ser possível seu enfrentamento e superação, pois negá-lo não vai impedir que ele continue existindo;
2. Entre em contato com este medo, antes da situação real e futura para avaliar a situação vivida. Dirija sua atenção e sua imaginação para construir este cenário aversivo e perceber que sensações e pensamentos que surgem juntos com a situação criada;
3. Identifique os riscos e consequências que você supõe existir, criado ou amplificados por pensamentos automáticos. Foque a atenção em possibilidades mais condizentes com a situação real;
4. Quando a situação real se aproxima, tente criar alternativas e escolhas que possam lhe dar mais segurança, contribuindo para uma ação mais prudente e menos impulsiva;
5. Crie possibilidades de estabelecer contato com este temor de modo gradual e assim sentir-se mais confiante e melhorando o autocontrole gradativamente;
6. Compartilhe seu medo, peça ajuda, isto poderá aliviar a carga emocional;
7. Se este medo está impedindo ações cotidianas e prejudicando sua qualidade de vida, procure ajuda profissional.

Lembre-se: o **medo** é uma emoção inerente à vida humana, mas podemos conviver com esta emoção de modo equilibrado e condizente com as situações, sem que afete a nossa saúde mental e prejudique nosso desempenho.

