

PERGUNTAS QUE AS MULHERES FAZEM NA INTIMIDADE

SAÚDE

TPM

Aborto

Esterilidade

TENSÃO

Causas de Tensão

Preocupação

Esgotamento

DEPRESSÃO

O Que É?

Diagnóstico

Orientação

H. NORMAN WRIGHT

1

Perguntas que as mulheres fazem na intimidade 1

H. Norman Wright

Editora Bompastor

Digitalizado por Ziquinha



www.semeadores.net

Nossos e-books são disponibilizados gratuitamente, com a única finalidade de oferecer leitura edificante a todos aqueles que não tem condições econômicas para comprar.

Se você é financeiramente privilegiado, então utilize nosso acervo apenas para avaliação, e, se gostar, abençoe autores, editoras e livrarias, adquirindo os livros.

SEMEADORES DA PALAVRA e-books evangélicos

Sumário

<u>Introdução.....</u>	<u>4</u>
<u>Questões de Saúde.....</u>	<u>8</u>
<u>Tensão Pré-menstrual (TPM).....</u>	<u>8</u>
<u>Aborto.....</u>	<u>11</u>
<u>Esterilidade.....</u>	<u>14</u>
<u>Câncer.....</u>	<u>17</u>
<u>Ataques de ansiedades.....</u>	<u>19</u>
<u>Comportamento Compulsivo-Obsessivo.....</u>	<u>22</u>
<u>Pornografia.....</u>	<u>25</u>
<u>Masturbação.....</u>	<u>27</u>
<u>Tensão.....</u>	<u>30</u>
<u>Causa da tensão.....</u>	<u>31</u>
<u>A tensão de Trabalhar e cuidar da família.....</u>	<u>39</u>
<u>Esgotamento.....</u>	<u>41</u>
<u>Preocupação.....</u>	<u>44</u>
<u>Depressão.....</u>	<u>47</u>
<u>O que é a depressão.....</u>	<u>47</u>
<u>Razões para a depressão nas mulheres.....</u>	<u>54</u>
<u>Fatores espirituais a considerar.....</u>	<u>63</u>

Introdução

Muito mais mulheres do que homens procuram a ajuda de um conselheiro. As mulheres são muito mais propensas a querer encontrar soluções e têm mais disposição para admitir que precisam da ajuda de outra pessoa do que os homens. Vejo isto o tempo todo em meu próprio trabalho e em nossa clínica. Ouço as mulheres discutirem muitas questões e preocupações; algumas são solucionadas rapidamente enquanto outras podem levar muitos meses. E as questões cobrem uma vasta gama.

Ouço algumas mulheres que se sentem impotentes, desmotivadas e insatisfeitas na vida. Ouço outras que apenas querem melhorar o que parece ser uma vida que já está funcionando relativamente bem. Sua aparência às vezes engana. Elas quase sempre parecem saudáveis, fortes e como se tivessem tudo sob controle. Mas o interior da mulher nem sempre combina com o que vejo no exterior. Apesar das circunstâncias, muitas dessas mulheres sentem-se vazias.

Essas mulheres estão fazendo perguntas honestas e estão procurando uma maneira de preencher o vazio de suas vidas.

E você? Já foi alguma vez procurar aconselhamento? Alguma vez já teve vontade de sentar-se com alguém para encontrar ajuda na solução de um problema? Alguma vez já conjeturou que perguntas as mulheres fazem nas sessões de aconselhamento? De tempos em tempos as pessoas me

perguntam sobre o que as outras conversam e por que procurariam um completo estranho para abrir as suas vidas.

"O *que* as mulheres perguntam no aconselhamento?"

Apresentamos essa pergunta por carta numa pesquisa entre 700 conselheiros profissionais, ministros, conselheiros leigos e assistentes sociais em 1992. Por mais incrível que pareça, recebemos mais de 700 respostas — um índice inacreditável de resposta.

Perguntamos: "Quais são as cinco perguntas feitas com maior frequência por suas clientes que indicam questões problemáticas ou sensíveis com as quais elas estão lutando no aconselhamento?"

Recebemos mais de 3.500 perguntas. Mas, lembre-se, cada pergunta feita pode refletir dezenas ou centenas de aconselhadas que fizeram essa pergunta ao longo dos anos. Cada pergunta foi considerada cuidadosamente e as perguntas feitas com maior frequência foram selecionadas para servir como base para esta série.

Pelos dados que reunimos, temos agora as perguntas mais significativas e mais frequentemente feitas pelas mulheres àqueles que elas vêem como sendo capazes de ajudá-las. As perguntas incluem questões de submissão, raiva, abuso, divórcio, casos extraconjugais, auto-estima, intimidade, sexo, romance, como fazer o marido mudar, comunicação, maternidade, finanças, lar *versus* trabalho, tensão, vícios, tristeza, abandono e muitas outras.

Talvez você perceba que se identifica com algumas das perguntas feitas neste livro. Pode ser que você tenha tido algumas destas mesmas preocupações no passado ou talvez as esteja enfrentando no momento.

Os livros desta série refletem as perguntas que milhares de mulheres têm feito. E por não estarmos no consultório de aconselhamento com a quantidade normal de tempo para dissecar a questão e trabalhar juntos para descobrir o problema e a solução, as respostas são um tanto mais diretas do que você talvez ouvisse num aconselhamento. Tentarei oferecer a minha opinião e dar sugestões baseadas no que aprendi em mais de 25 anos na atividade de aconselhar, ensinar, estudar e dialogar com as aconselhadas.

O conteúdo desta série não contém a resposta final sobre qualquer assunto. Antes, é planejado para oferecer sugestões e ajudá-la a descobrir uma nova perspectiva sobre alguma questão, ou novas alternativas. Considere-o como um ponto de partida em sua jornada. Você talvez descubra uma situação idêntica ou semelhante à sua e seja capaz de aplicar os princípios e sugestões.

Não se surpreenda se a resposta à questão ou pergunta que você está buscando pessoalmente não seja encontrada na parte que você está examinando. Talvez você a descubra em outro lugar, razão pela qual é importante você ler todas as perguntas e respostas. Os capítulos se sobrepõem de certa forma; a resposta a uma pergunta que não seja problema para você pode oferecer a ajuda que você está procurando. O que você descobrir pode não se encaixar exatamente, mas talvez você descubra um princípio, uma idéia ou um conceito que poderá expandir, apropriar e aplicar àquilo que a está preocupando. Leia atentamente, pois do seu processo mental brotará a criatividade.

Se algo for concretizado pelo conteúdo deste livro, gostaria que fosse o fato de ele ser para você uma fonte de esperança de que *há* respostas, *há* esperança, *pode haver* novos começos na vida a despeito do que tiver

ocorrido em seu passado ou numa situação atual. Muitos que vêm em busca de aconselhamento sentem-se presos, imobilizados no lugar por cimento endurecido. Converso o tempo todo com pessoas que estão funcionando fisicamente, mas parecem ser emocional e espiritualmente mutiladas por experiências passadas.

Esteja aberta para a mudança e o crescimento em sua vida. Quanto mais vivemos com um problema ou situação intolerável, mais nossa visão de mudança se torna deficiente. Vemos tão-somente a nossa situação atual e permanecemos enraizados no lugar enquanto a vida e o mundo ao nosso redor continuam em frente. Ficamos trancados no passado e no presente em vez de olhar para o futuro. Quanto mais isso ocorre, mais o futuro parece ser um mundo inatingível, etéreo, irrealista.

Você está hesitando em buscar a ajuda de alguém que possa orientá-la e aconselhá-la? Está limitando seu futuro e crescimento por causa de um medo ou ressentimento? Se você tem feito isso por algum tempo, sabe o que tem conseguido realizar. Então, por que não tentar algo diferente? Busque ajuda. Procure respostas neste livro. Use-as como um início de seu processo de cura. Use-as para compartilhar com outros e torne-se uma fonte de cura em suas vidas.

Capítulo 1

Questões de Saúde

Tensão Pré-menstrual (TPM)

P.

Onde posso aprender a respeito da TPM e como posso explicá-la a meu marido?

R. . A tensão pré-menstrual é real! As muitas esposas e maridos que me contaram suas histórias e os livros que li sobre TPM me convenceram! Infelizmente, nem todos os médicos estão convencidos de que a TPM é real, por isso é importante encontrar um médico que creia na sua realidade e compreenda que ajuda pode fornecer. Aproximadamente 90% das mulheres experimentam algum sintoma de TPM durante os 7 a 14 dias que antecedem a menstruação. E ela varia em intensidade e severidade. Os sintomas podem incluir os seguintes:

- Dores de cabeça
- Ansiedade e nervosismo
- Fadiga/letargia
- Depressão e/ou acessos de choro
- Variação no humor (alternando entre altos e baixos)

- Dor nas costas e/ou dor pélvica
- Retenção de líquidos e inchaço
- Desejo inusitado por alguns alimentos (tipicamente doces bolo e chocolate)
- Ondas de calor
- Barriga distendida com ou sem enjôo de estômago
- Irritabilidade
- Seios ingurgitados e doloridos
- Mudanças na temperatura
- Enxaquecas
- Menor impulso sexual
- Aumento nos acidentes e erros
- Acne, manchas na pele
- Crises de reações alérgicas
- Suores
- Inchaço das pernas
- Mudanças no ritmo da evacuação
- Acessos de agressão
- Sede
- Perda de concentração

Os detonadores desses sintomas são encontrados dentro do corpo. Não é anormal experimentar TPM. Ela é uma indicação de que os hormônios em seu corpo estão funcionando da maneira como devem funcionar. E há tratamentos para ela, que podem incluir exercício regular, dieta, medicamentos não-hormonais bem como terapia hormonal.

Como não sou mulher nem especialista nesta área, minha resposta será breve. Se você tem problemas com a TPM, leia a respeito, encontre um médico que entenda do assunto e instrua os membros de sua família. Se necessário, leve seu marido com você quando conversar com seu médico. Conte-lhe que há ajuda a que pode recorrer e que será para vantagem dele cooperar com você em qualquer de seus esforços de encontrar a ajuda que ambos estão procurando. Tenho conversado com muitos homens sobre a realidade da TPM em suas esposas, e descobri que eles estavam dispostos a aprender mais sobre o assunto e simpatizar-se mais com o problema.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

