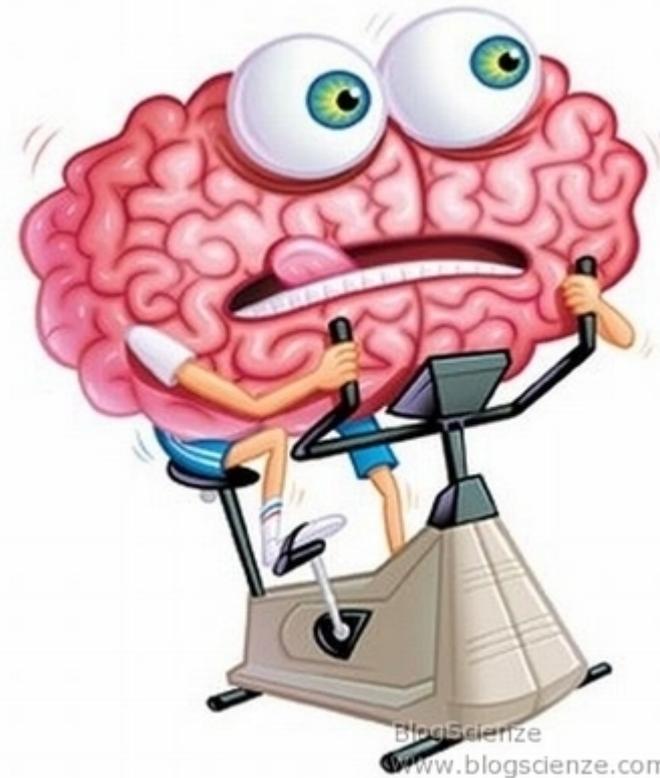


GESTIONE DELLO STRESS



IL RUOLO DELLO STRESS

- ◉ Lo stress è una domanda rivolta alle capacità adattive della mente e del corpo



- ◉ Generalmente lo stress viene considerato un risultato, ovvero una transazione (mediazione) tra la persona e l'ambiente.



- Lo stress è una risposta psicofisica a compiti anche molto diversi tra loro, di natura emotiva, cognitiva o sociale, che la persona percepisce come eccessivi.

◉ Fu Selye il primo a parlare di stress, definendolo come una risposta generale aspecifica dell'organismo a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente (Selye, 1976).

-Sindrome generale di adattamento
-Sindrome di attivazione (= ansia)



Stimolo nuovo o inatteso



Pericolo e minacce per la sopravvivenza

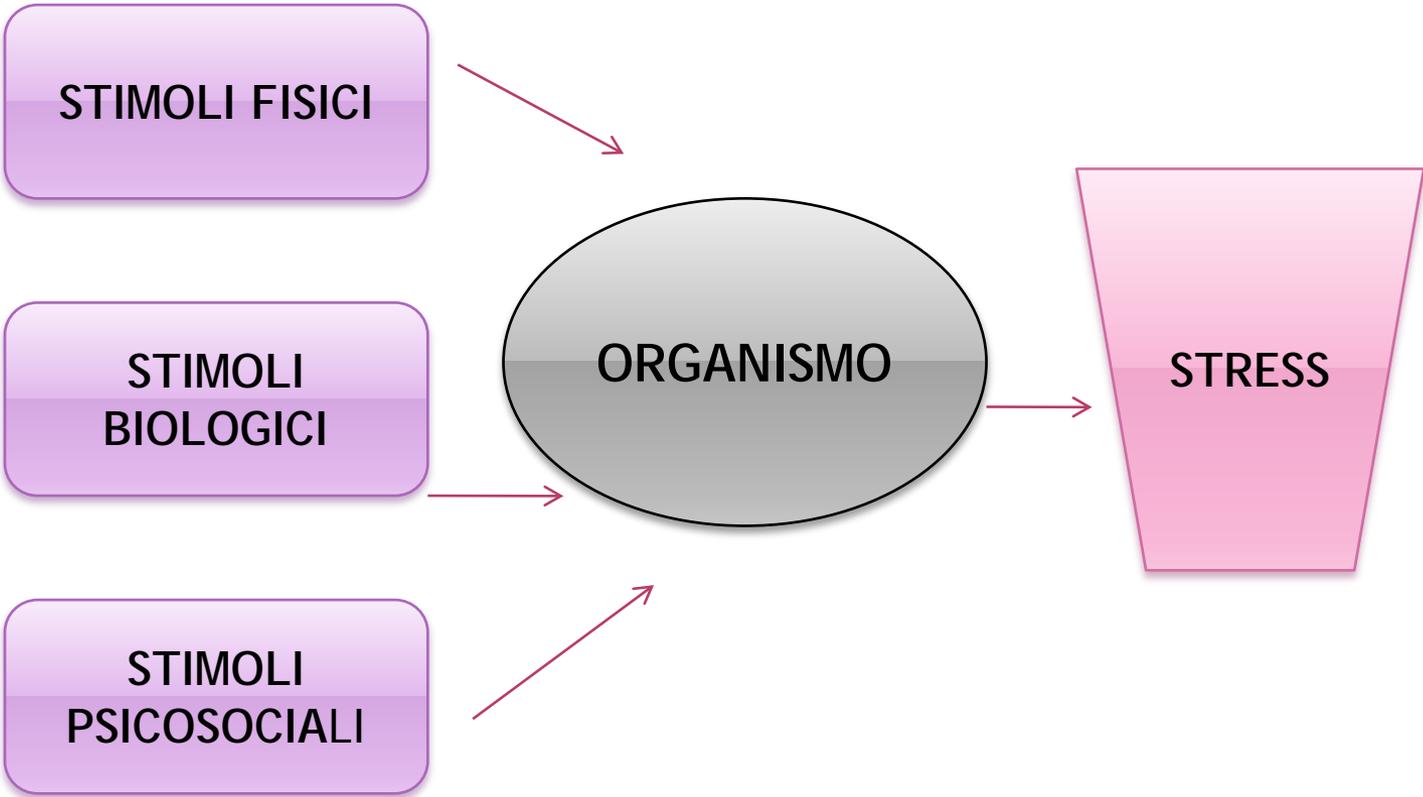


Risposta dell'organismo per recuperare l'omeostasi



- ◉ Il termine **stress** viene utilizzato indifferentemente sia per indicare un insieme di reazioni psicologiche e fisiologiche a certe situazioni ed eventi (per esempio, “il lavoro è causa di stress”) sia per indicare queste situazioni e questi eventi (per esempio, “il lavoro è uno stress”, “i miei disturbi sono dovuti allo stress”).
- ◉ Le fonti dello stress sono definite “**stressors**” o eventi stressanti o condizioni di stress.

**S
T
R
E
S
S
O
R**



STRESSOR

Esistono stressor **fisici** (uno shock elettrico, l'esposizione al freddo, ecc...) **metabolici**, **psicologici** (una prova d'esame) e **psicosociali** (un evento di perdita o lutto). Ciascuno di questi stressor, pur inducendo una generale attivazione dei meccanismi della risposta, è caratterizzato da una preferenziale stimolazione di uno o più sistemi (nervoso o endocrino).

- Oltre alla natura dello stressor sono molto importanti anche l'intensità, la frequenza e la durata dello stimolo nel condizionare l'entità della risposta. Stressor troppo potenti, frequenti e prolungati sono in grado di superare la possibilità di resistenza dell'organismo e di iniziare un processo patologico.

- ◉ Un ultimo aspetto molto significativo dello stressor è rappresentato dal grado di novità, prevedibilità e, soprattutto, evitabilità dello stimolo. Se infatti si tratta di qualcosa di mai fronteggiato in precedenza o imprevedibile o inevitabile, induce nell'animale una risposta più ampia di quella indotta da uno stimolo noto o al quale sia in grado di sottrarsi.

L'INDIVIDUO O L'ORGANISMO

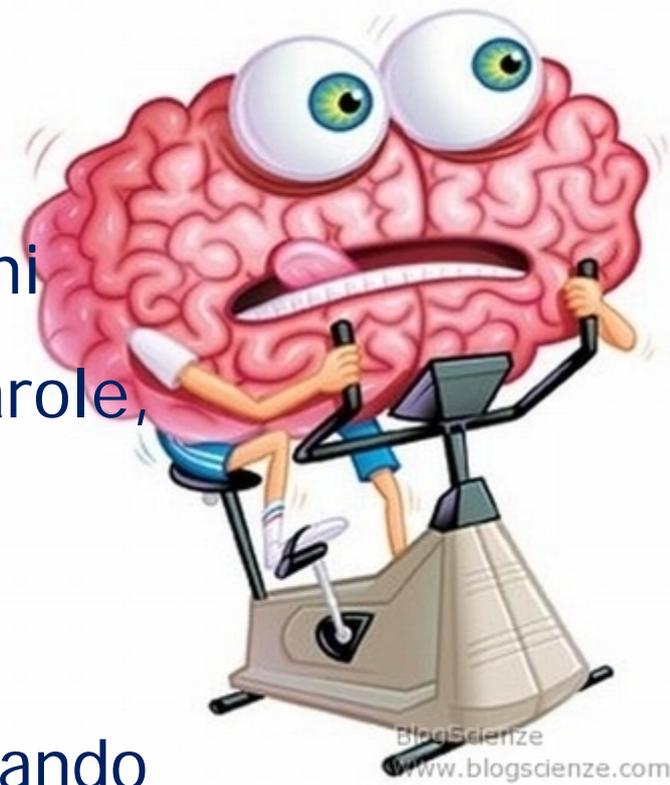
È il terreno su cui lo stressor agisce ed è il risultato oltreché del patrimonio genetico dell'individuo, anche di un processo detto di *“imprinting psicobiologico”*, ossia la modificazione della reattività **psico-emotiva** e **fisica** del soggetto a seguito della precedente esposizione a stressor di varia natura. In pratica sono determinanti, oltre all'età e al sesso dell'individuo, anche il livello di attività del sistema nervoso e di quello immunitario e il profilo di personalità.

- ◉ L'invecchiamento, per esempio, è convenzionalmente ritenuto una fase di ridotta energia adattativa e quindi di aumentata risposta allo stress. L'alimentazione, con la sua capacità di influenzare l'intero organismo (DNA incluso), assume anch'essa un ruolo determinante, così come è importante lo stile di vita.

L'AMBIENTE

Costituisce la terza importante componente della risposta di stress, rappresentando in un certo senso la sorgente degli stimoli stressogeni. Si intende sia l'ambiente esterno che quello interno. Il primo va considerato non solo nelle sue caratteristiche geoclimatiche ma, più in generale, negli aspetti legati all'interazione sociale e all'occupazione.

○ Le reazioni di stress sono risposte aspecifiche dell'organismo a situazioni esterne che lo sollecitano. In altre parole, si tratta di una serie di reazioni fisiologiche, emotive, cognitive e comportamentali che si verificano quando un organismo deve adattarsi a una situazione nuova, che può avere risvolti affettivi negativi o positivi che vanno ad influenzare il sistema immunitario



RISPOSTA GENERALE ASPECIFICA

La risposta dell'organismo non corrisponde alla tradizionale visione: un effetto non è sempre riconducibile ad una sola causa

RISPOSTA A QUALSIASI RICHIESTA

Stimoli diversi riescono ad attivare una medesima risposta (non si tratta quindi di eventi straordinari)

IN BASE ALLA DURATA DELL'EVENTO STRESSANTE È POSSIBILE DISTINGUERE DUE CATEGORIE DI STRESS:

- se lo stimolo si verifica una volta sola e ha una durata limitata si parla di



'stress acuto'

- se invece la fonte di stress permane nel tempo si utilizza l'espressione



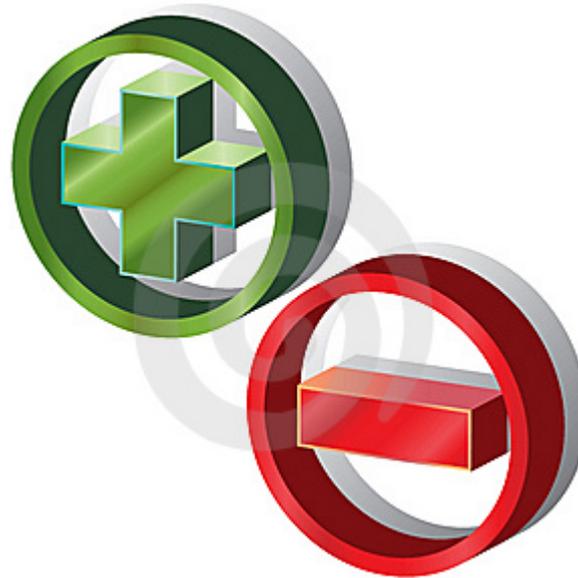
'stress cronico'

In generale le reazioni di stress hanno lo scopo di preparare l'organismo a un'azione di fronteggiamento dello stressor. Il classico esempio è quello del predatore che attacca e della preda che fugge. Lo stress quindi non è in sé qualcosa di negativo e dannoso, al contrario costituisce una reazione essenziale per la stessa sopravvivenza dell'animale.

- ◉ Accanto alla distinzione sulla base della durata, è possibile individuare due categorie di eventi stressanti.
 - In molti casi gli stressor sono nocivi e possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie - si parla quindi di **DISTRESS**.
 - In altri casi, invece, gli stressor sono benefici, poiché favoriscono una maggior vitalità dell'organismo - si utilizza in questo caso l'espressione **EUSTRESS**.

EUSTRESS - DISTRESS

L'EUSTRESS,
ovvero lo
stress
“positivo”
quando le
stimolazioni
ambientali
risultano
costruttive ed
interessanti.



IL DISTRESS
ovvero quello
“cattivo” che
può provocare
grossi
scompensi
emotivi e fisici.

EUSTRESS

- Occasione di esperienze costruttive e appaganti

DISTRESS

- Fonte di difficoltà e sofferenze che spingono ad assumere atteggiamenti difensivi

Ogni persona riesce a tollerare un diverso *livello di tensione* che corrisponde alla visione della vita che gli appartiene:

ciò che rappresenta una preoccupazione per un soggetto, può non essere rilevato in modo problematico da un altro

Entro un certo limite lo *stress* è la **forza necessaria** ad affrontare le situazioni, aiuta le persone a sentirsi vive ed a migliorarsi

Una **BUONA QUALITÀ DELLA VITA** si ha mantenendo l'organismo e la mente entro una **TENSIONE OTTIMALE**

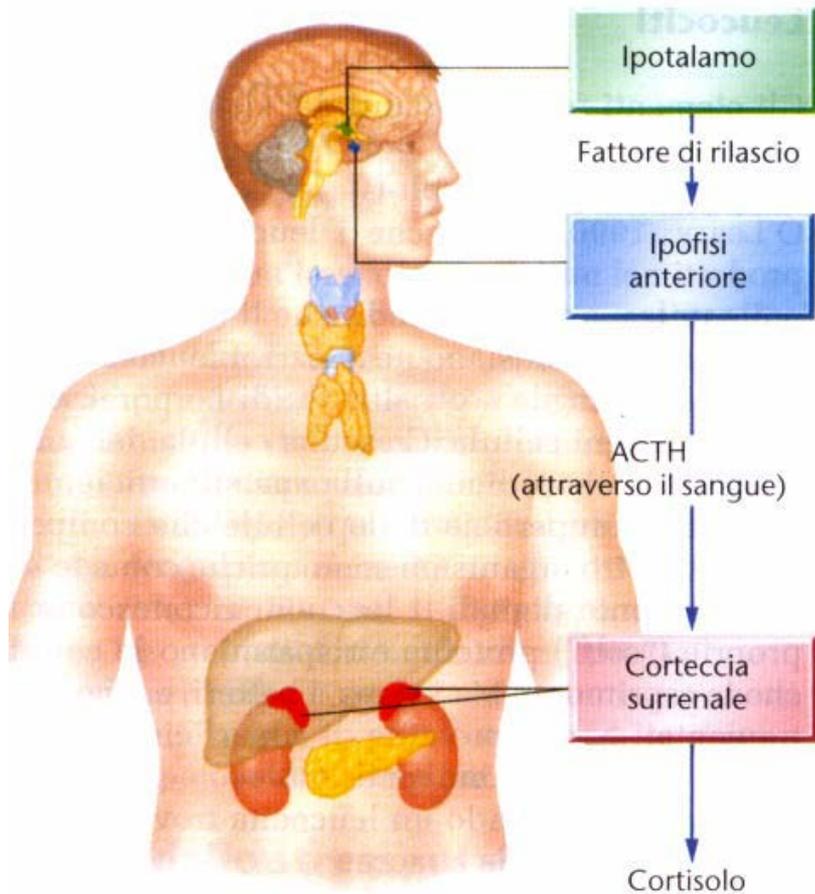
EUSTRESS: Quando le pressioni che agiscono sulle persone rientrano all'interno di un limite tollerabile

Reazione armoniosa: *Stress positivo*

DISTRESS: Quando per un periodo più o meno lungo si è sottoposti a situazioni che superano la propria capacità di farvi fronte

Reazione distruttiva: *Stress negativo*

CORRELATI PSICOFISIOLOGICI DELLO STRESS



Il cervello
“emozionale” elabora
le connessioni e le
integra a livello
corticale (sede del
pensiero)
Il cervello fa da
“mediatore” tra
l’ambiente esterno e
quello interno.

ACTH= Ormone Adrenocorticotropo (corticotropina)



QUANDO LO STRESS DIVENTA MALATTIA

I fattori di rischio di malattia sono:

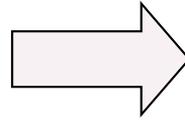
- ◉ la predisposizione genetica
- ◉ l'esposizione prolungata agli stressors
- ◉ i fattori di personalità

DOMANDE DA PORRE

- ◉ Come ci si prepara ad una situazione nuova?
- ◉ Che cosa devo fare?
- ◉ Ho la capacità di sviluppare un adattamento alle condizioni a cui vado incontro?

IL RUOLO DELLA PERSONA

Gli eventi del mondo esterno non hanno il potere di provocare in noi una tensione

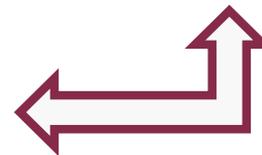


Dipende solo dalle nostre opinioni su ciò che è importante nella vita

- ESSERE APPREZZATI DA TUTTI
- ESSERE I MIGLIORI
- AVERE SEMPRE IL CONTROLLO DI SÉ
- EVITARE I CONFLITTI
- ASSUMERE POSIZIONI DI COMANDO

STRESSATI

convinzione che per vivere bene sia importante ...



QUALI SONO LE CATEGORIE PROFESSIONALI PIÙ A RISCHIO?



- Medici e altri sanitari
- Forze dell'ordine
- Sacerdoti e religiosi (in missione/volontari)
- Insegnanti ed educatori
- Avvocati e ricercatori

COSA FARE QUANDO SI HA LA SENSAZIONE DI ESSERE SOPRAFFATTI DAL DISTRESS ?

- ◉ Valutare se sono in grado di comprendere perché ho questa tensione e ciò mi fa star meglio.
- ◉ Lavorare su se stessi e sulla propria autostima, consapevoli di come ogni obiettivo raggiunto metta in moto delle energie positive e accresca la considerazione che ciascuno ha di sé.

SUGGERIMENTI CLINICI PER LA PREVENZIONE DELLO STRESS

- ◉ Pensare prima di agire (*analisi delle conseguenze*)
- ◉ Diversità e flessibilità (agire in base al problema o alle emozioni, ma anche in base al contesto /ambiente in cui ci si muove)

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**