

Cos'è lo Stress?



Dott. Roberto Baldini

*“La frenesia della vita moderna si è ormai
impossessata pure dei nostri momenti di libertà, e
godiamo in maniera nervosa e faticosa
esattamente come quando lavoriamo.*

*La parola d'ordine è: << Il più presto possibile, il
più possibile >>.”*

Herman Hesse

I pregiudizi più diffusi

- .Lo stress è una condizione nociva
 - .Lo stress deve essere evitato
 - .Lo stress è solo tensione nervosa
 - .Lo stress è solo nella mia testa
- .In questi tempi è inevitabile essere stressati
- .Tutti rispondiamo allo stress in maniera uguale

Cos'è lo stress?

Sono state coniate numerose definizioni di stress, ma esiste ormai un ampio consenso sul fatto che all'origine dello stesso concorrono una molteplicità di fattori come:

- .risposta fisica
- .risposta emotiva
- .risposta mentale

che ciascun individuo oppone all'incontro con stimoli ambientali o relazionali.

Cos'è lo stress

Lo stress è la risposta non specifica dell'organismo umano di fronte a qualsiasi sollecitazione e stimolo che si presenti, innescando una normale reazione di adattamento che può arrivare ad essere patologica in situazioni estreme.

Cos'è lo stress

Lo stress è fatto di tre elementi fondamentali:

- .Una coppia “stimolo – risposta”.
- .Uno sforzo di adattamento per rispondere in modo adeguato ed efficace.
- .Un consumo “energetico” per realizzare l’adattamento.

La risposta allo stress attraversa tre fasi:

1. Prima fase di “allarme”
2. Seconda fase di “resistenza”
3. Terza fase di “esaurimento funzionale”

Stress acuto o cronico

Stress acuto:

quando gli eventi si presentano in modo improvviso, la risposta si esaurisce nel giro di pochi minuti o ore

Stress cronico:

quando gli sforzi per realizzare l'obiettivo si protraggono per giorni, mesi,anni... la risposta dell'organismo deve essere mantenuta costante per tutto il tempo.

L'organismo declina anticipatamente rispetto al programma genetico.

Nello stress cronico, anche la risposta ormonale di adattamento è cronica, comportando affaticamento ed indebolimento generale. Insorgono facilmente malattie, i processi di crescita, ricambio e riparazione dei tessuti vengono ritardati. Lo stress può causare un aumento del livello degli ormoni androgeni, aggravando la caduta dei capelli. Ciò è particolarmente evidente nelle donne, dove il livello di androgeni prodotti dalla ghiandola surrenale aumenta. Infatti sotto stress ad esempio l'acne aumenta e le donne saltano qualche ciclo.

La fase di esaurimento funzionale è pericolosa, in quanto l'esposizione prolungata ad una situazione di stress può provocare l'insorgenza di patologie sia fisiche che psichiche. In particolare, lo stress cronico attiva un circuito composto da strutture cerebrali e da una ghiandola endocrina, il surrene, il quale aumenta la secrezione di **cortisolo**. Questo ormone, conosciuto come ormone dello stress, se presente in quantità superiori alla norma provoca vari disturbi



Come riconoscere lo stress?

Un livello eccessivo di stress può essere riconosciuto sulla base di:

- .Sintomi comportamentali.
- .Sintomi emotivi.
- .Sintomi fisici.

A livello comportamentale

Assenze o ritardi frequenti sul posto di lavoro,
chiusura difensiva al dialogo, crisi di pianto,
difficoltà ad esprimersi e a trovare un vocabolo
conosciutissimo, ridotta creatività, ecc...

A livello emotivo

Ansia, irritabilità, agitazione, panico, senso di colpa, negativismo, ridotta autostima, sensazione di noia nei confronti di ogni situazione, confusione mentale, ecc...

A livello fisico

Emicrania, sudorazioni, insonnia, disturbi gastrointestinali, ulcera, abbassamento delle difese immunitarie, dolori muscolari, frequente sensazione di stanchezza generale, diabete, ecc...

In che modo lo stress agisce sul nostro corpo?



In che modo lo stress agisce sul nostro corpo?

- L'organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di certi ormoni e inibendone altri.
- Lo stress causa cambiamenti fisici nel cervello e nel corpo. La fatica, l'ansietà, la depressione, i disturbi del sonno, sono causati da malfunzionamenti chimici del cervello.

In che modo lo stress agisce sul nostro corpo?

- Lo stress protratto nel tempo può causare danni fisici.
- Sostanze messaggere come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina sono tra le principali sostanze chimiche che iniziano a funzionare male. Lo stress può causare una cattiva produzione di queste sostanze.

In che modo lo stress agisce sul nostro corpo?

Lo stress ha azione immunosoppressiva, attraverso la produzione di *noradrenalina* e di *cortisolo* da parte delle ghiandole surrenali.

Il cortisolo è particolarmente attivo nel metabolismo dei carboidrati, interviene nel ritmo sonno-veglia (è maggiore nelle ore diurne). L'aumento di glicocorticoidi ha azione tossica per i processi neurologici.

**Perché ognuno ha livelli di stress
differente ? E perché per alcuni
certe situazioni sembrano essere
pesanti mentre per altri sono
stimolanti?**



Perché lo stress è influenzato dall'intervento dei nostri pensieri.

Ognuno di noi, in presenza di una situazione stressante, ha pensieri differenti e quindi emozioni e comportamenti differenti.

Lo stress: positivo o negativo?

Lo stress possiede anche dei risvolti positivi in quanto rappresenta uno stimolo all'azione, ma è soprattutto la capacità individuale di adattamento ad esso (reattività) a consentire la suddivisione degli episodi in positivi o negativi.

Lo stress positivo o EUSTRESS

È lo stress indispensabile alla vita, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali ed interne costruttive ed interessanti, utili al raggiungimento di un obiettivo.



L'Eustress

Quando mi sento in gamba...

Quando sono soddisfatto del mio lavoro ...

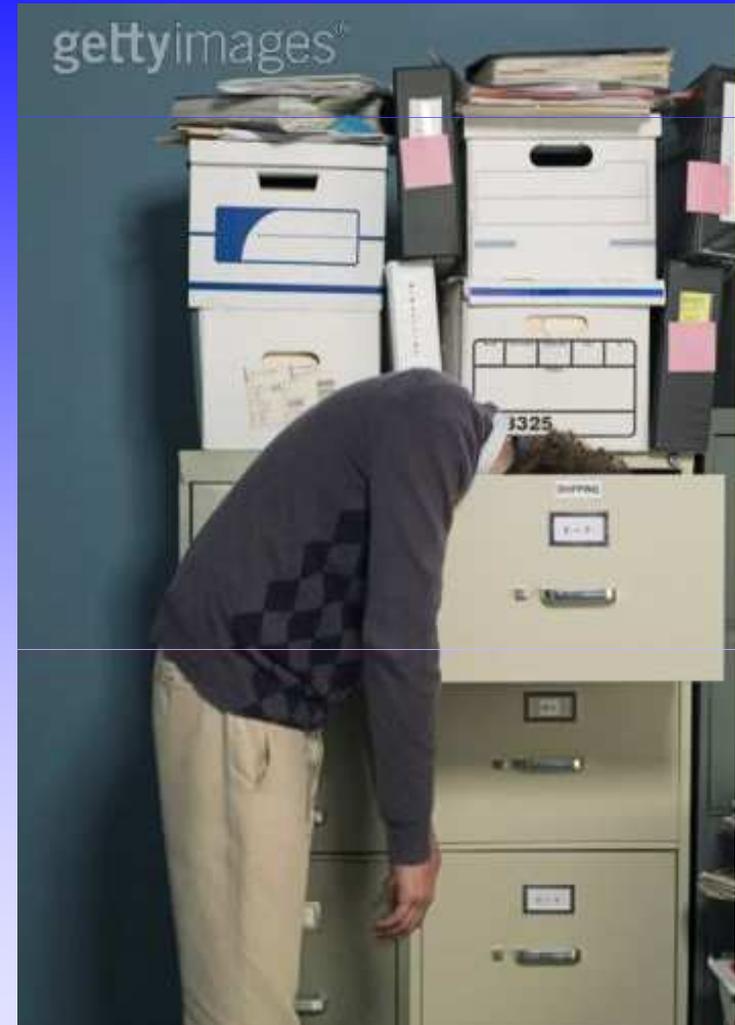
Quando mi sento creativo.....

**Quando raggiungo gli obiettivi che mi sono
posto!**

Lo stress negativo o DISTRESS

Deriva da tutte quelle situazioni che vengono vissute come pesanti, pericolose, limitanti delle forze vitali, non evitabili, ecc...

Se non viene gestito correttamente, a lungo andare provoca quei gravi scompensi emotivi, comportamentali e fisici di cui abbiamo parlato prima.



CHE FARE?



Si parla di gestire lo stress non di eliminarlo completamente, proprio perché lo stress è una caratteristica della vita.

Il Coping

Il concetto di coping, che può essere tradotto con “fronteggiamento”, “gestione attiva”, “risposta efficace”, “capacità di risolvere i problemi”, indica l’insieme di strategie mentali e comportamentali che sono messe in atto per fronteggiare una certa situazione.



Il *Coping* attivo

- . L'insieme delle strategie messe in atto da un individuo per affrontare o fuggire effettivamente una situazione difficile, dolorosa o, comunque, stressogena.
- . Si occupa della gestione del problema.
- . E' particolarmente efficace, ma può essere messo in atto solo se la situazione è modificabile.

Il *Coping* passivo

- . Si tratta dell'adattamento emotivo ad una situazione difficile.
- . Consiste nella gestione delle emozioni.
- . Punta a liberarsi dalla sofferenza causata dal problema, attraverso la rivalutazione cognitiva e lo spostamento dell'attenzione.

Nella realtà, il fronteggiamento efficace comprende sia la soluzione del problema che la gestione dello stress. Sono poche le situazioni problematiche in cui non c'è assolutamente niente che le persone possano modificare. La vita non è monodimensionale. Anche i malati in fase terminale cercano di agire in modo da alleviare i loro problemi quotidiani e dare un senso al tempo che resta da vivere. L'impatto emozionale avversivo di ciò che è incontrollabile si riduce agendo sugli aspetti della vita che possono essere controllati.

La capacità di *Coping*

La valutazione della situazione e delle risorse a disposizione per fronteggiare l'evento, la condizione o la situazione stressante, quindi, sono di primaria importanza per comprendere la qualità emotiva e l'intensità stessa dello stress negativo della persona.

La capacità di *Coping*

La capacità di coping si riferisce non soltanto alla risoluzione pratica dei problemi, ma anche alla gestione delle proprie emozioni e dello stress derivati dal contatto con i problemi.

E' necessario sviluppare sia l'abilità di gestire in modo pratico il problema, sia l'abilità di gestire le emozioni che ne derivano.

La capacità di *Coping*

I meccanismi individuali di adattamento si relazionano sia alla capacità di attivare le risorse interne preesistenti, che a quella di adottarne nuove ossia alla possibilità di imparare e allargare il proprio “repertorio di strategie

Gestione dello stress - Alcuni semplici passi

- E' fondamentale iniziare a essere consapevoli di se stessi, del proprio stato emotivo e delle proprie sensazioni fisiche.
- E' necessario imparare a riconoscere i propri sintomi.



Gestione dello stress - Alcuni semplici passi



Poiché ciascuno reagisce in modo diverso allo stress percepito, ciascuno ha strategie diverse per vincerlo. Se riusciamo a identificare le strategie che ci hanno aiutato in passato possiamo gestire meglio lo stress percepito nel presente. Dette strategie possono consistere in: rimuovere o ridurre le pressioni esterne; accettare che le cose non possono essere cambiate; scomporre i grandi problemi in vari problemi minori gestibili uno ad uno.

Gestione dello stress- Alcuni semplici passi

- . Inizia a fare i necessari cambiamenti nella tua vita!
- . Cambiando il nostro atteggiamento ed il nostro comportamento possiamo risolvere molti dei nostri problemi

Alcuni spunti per cambiare

- . Essere realistici.
- . Riconoscere i propri punti deboli.
- . Parlare con gli altri (a casa o al lavoro)
- . Non tenere tutto dentro
- . Ricordarsi che non siamo i soli ad essere stressati.
- . Non siamo soli.

II Counselling



Il Counselling

.Il counselling è un processo relazionale tra Counsellor e Cliente, o Clienti (individui, famiglie, gruppi o istituzioni).

.La relazione di Counselling ha il suo fondamento nella richiesta del Cliente e nel rispetto reciproco, definito da precisi confini.

.Nella relazione di Counselling ogni atto comportamentale, verbale o non verbale, è valutato e inserito nel processo di ascolto attivo.

Chi è il counsellor?

Il Counsellor aiuta a prendere decisioni, a gestire crisi, a migliorare relazioni, a sviluppare risorse, a promuovere e a sviluppare la consapevolezza personale su specifici temi.

Obiettivo del Counselling

L'obiettivo del Counselling è fornire ai Clienti opportunità e sostegno per sviluppare le loro risorse e promuovere il loro benessere come individui e come membri della società.

EMPOWERMENT

Come lavora?

Il primo passo è l'analisi delle difficoltà del cliente, con il quale collabora per costruire una nuova visione di tali problemi e attuare un piano di azione per realizzare gli obiettivi desiderati.

COME LAVORA?

Il Counsellor non cura un paziente, ma assiste un Cliente a perseguire obiettivi pratici, concreti e ben delineati.

La sua azione si concentra sul presente e sul futuro, non sul passato.

Il Counsellor si occupa di preferenza della sfera personale ed emotiva del Cliente.