

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
RICONOSCERE
LO STRESS**

Lo stress: **definizione**

La parola **stress** è derivata dalla fisica, ambito in cui è usata per definire l'interazione tra una forza e la resistenza che le si oppone. Analogamente, in ambito sanitario, lo stress indica la **risposta del nostro organismo a sollecitazioni** provenienti dall'ambiente esterno (come eventi o pericoli) o dall'interno (come pensieri, emozioni o stati fisiologici). Può essere inteso come **energia che viene impiegata per rispondere a tali pressioni ed è una reazione complessa**, poiché composta da fattori neurofisiologici, emotivi, cognitivi e comportamentali.

Lo stress non è un'esperienza eccezionale e poco frequente: lo stress è presente in ogni momento della vita quotidiana (pur manifestandosi con un'intensità variabile), dato che è l'attivazione naturale che si genera nel nostro organismo nel momento in cui entriamo in contatto con gli stimoli.

Possiamo infatti dire che lo stress è legato alla **sopravvivenza**. Ci permette di **adattarci alle richieste dell'ambiente, di rispondere ai nostri bisogni e di mantenere un equilibrio omeostatico**. Non possiamo e non dobbiamo quindi evitare lo stress, che rappresenta un segnale determinato dal nostro patrimonio genetico: è ciò che sta alla base della nostra capacità di portare a termine i nostri obiettivi, migliorare le nostre prestazioni e risolvere i problemi che incontriamo.



La Sindrome Generale da Adattamento (SGA) comprende tre fasi: ALLARME (preliminare-acuta-di ripresa), RESISTENZA, ESAURIMENTO

Fase acuta di allarme:

l'eccitabilità aumenta, con una risposta di attivazione generalizzata che comporta un aumento dell'allerta, della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e del tono muscolare

EUSTRESS

Attivazione del **sistema nervoso autonomo**:
l'organismo subisce passivamente, c'è calo delle funzioni vitali, assorbe lo stress senza opporre resistenza, organizza le difese.

Fase di contro shock, cui corrisponde l'**attivazione del simpatico**, elevazione di energia e funzioni omeostatiche basali, organizzazione aspecifica: adrenalina e noradrenalina aumentano, **attivazione asse HPA**, aumento del glucosio. Diminuzione dell'attività di funzioni accessorie (sessualità, digestione, sintesi proteica): limbo funzionale.

STRESSOR



Fase preliminare

Allontanamento della causa nociva, cui corrisponde la fase di ripresa con attivazione del sistema parasimpatico (rigenerazione energetica). Consolidazione dell'esperienza e adattamento del comportamento a situazioni future.

Fase di ripresa



REAZIONE DI ALLARME

5x1000 CF 97408620157

Curiosità:

sei stressato?

Scala per lo Stress Percepito

Le domande contenute in questa scala riguardano i Tuoi sentimenti e pensieri durante l'ultimo mese. Per ogni domanda, ti viene chiesto di dare un punteggio a ciascuna situazione con la frequenza con cui ti sei sentito o hai pensato in un certo modo.

0 = Mai 1 = Quasi mai 2 = A volte
3 = Abbastanza spesso 4 = Molto spesso

1. Nell'ultimo mese, con che frequenza ti sei sentito fuori di te poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?
2. Nell'ultimo mese, con che frequenza hai avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della tua vita?
3. Nell'ultimo mese, con che frequenza ti sei sentito nervoso o "stressato"?
4. Nell'ultimo mese, con che frequenza ti sei sentito fiducioso sulla tua capacità di gestire i tuoi problemi personali?

5. Nell'ultimo mese, con che frequenza hai avuto la sensazione che le cose andassero come dicevi tu?
6. Nell'ultimo mese, con che frequenza hai avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che dovevi fare?
7. Nell'ultimo mese, con che frequenza hai avvertito di essere in grado di controllare ciò che ti irrita nella tua vita?
8. Nell'ultimo mese, con che frequenza hai sentito di padroneggiare la situazione?
9. Nell'ultimo mese, con che frequenza sei stato arrabbiato per cose che erano fuori dal tuo controllo?
10. Nell'ultimo mese, con che frequenza hai avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non potevi superarle?

Cosa ti genera **stress**?

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

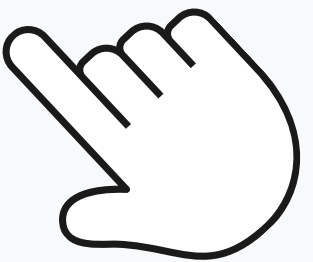
**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI
E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università FIRMA <u>Nome Cognome</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>97408620157</u>
Finanziamento della ricerca sanitaria FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici FIRMA _____
Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza FIRMA _____	Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Fondazione Humanitas crede fortemente che la Ricerca sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157