

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
QUANDO LO
STRESS DIVENTA
UN PROBLEMA?**

Dallo stress all'esaurimento

Per comprendere meglio il fenomeno dello stress, possiamo usare le parole dell'endocrinologo Hans Selye, il “padre” della ricerca scientifica in quest'ambito, che ha parlato di sindrome generale di adattamento. Secondo **Selye (1936)**, lo stress rappresenterebbe una risposta a-specifica dell'organismo ad uno stimolo che destabilizza il suo equilibrio e richiede dunque uno sforzo per adattarsi.

Come possiamo vedere nel grafico, la “sindrome” descritta da Selye è composta da **tre diverse fasi**:

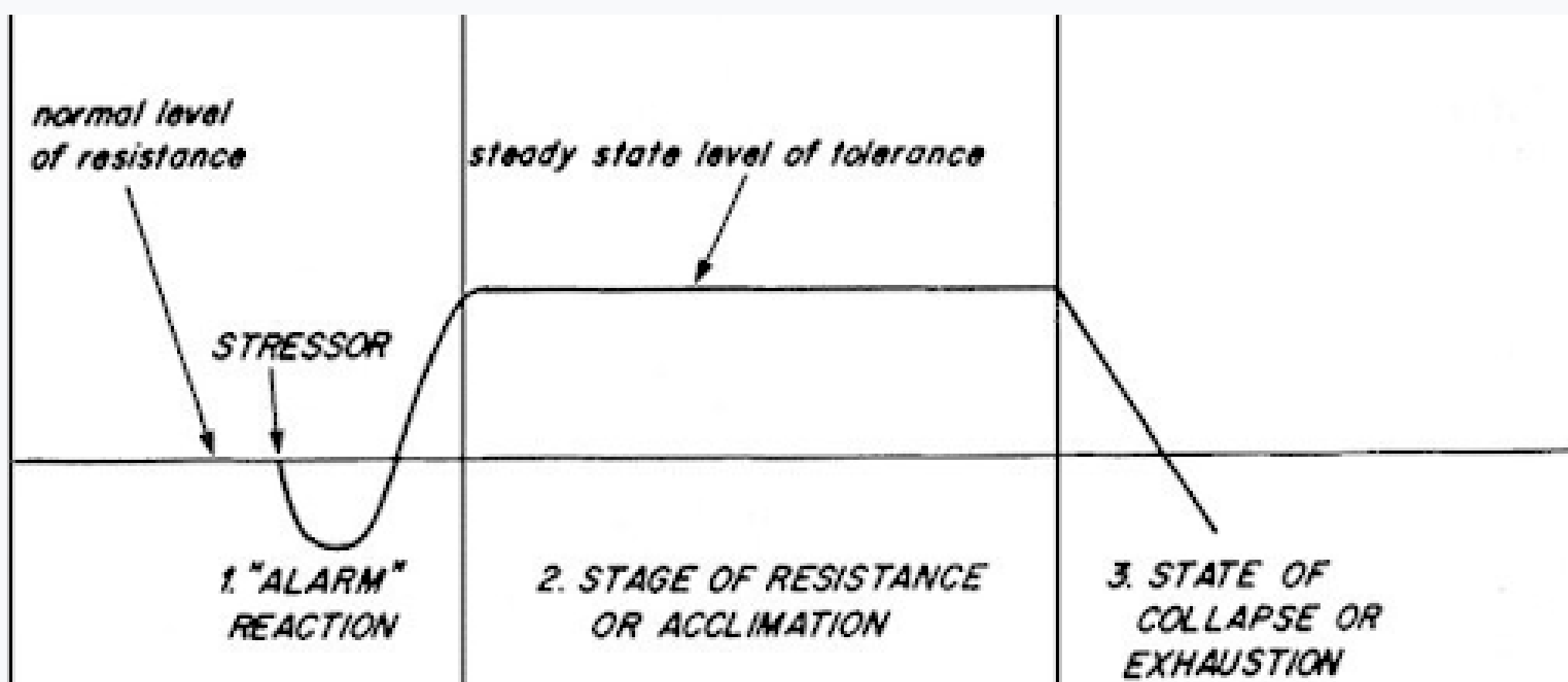
1. **reazione di allarme**: inizia quando la persona percepisce il fattore fonte di stress e si attiva per fronteggiarlo;
2. **resistenza**: il fattore stressante permane e l'organismo si predispone a sopportare l'esposizione prolungata allo stress;
3. **esaurimento**: se tale fattore continua ad agire, possono verificarsi conseguenze sfavorevoli anche permanenti, che coinvolgono la salute fisica e/o psicologica e la persona può venire sopraffatta.



HANS SELYE

"Stress like relativity is a scientific concept, which has suffered from the mixed blessing of being too well known and too little understood" 1980

È possibile che gli effetti del fattore stressante vengano eliminati con successo, modificando l'ambiente interno oppure il contesto esterno: in tal caso sarà possibile tornare a recuperare un equilibrio, imparando qualcosa dall'esperienza vissuta, per riutilizzare le informazioni apprese in futuro.



5x1000 CF 97408620157

Stress acuto e cronico

Lo stress è un **meccanismo fisiologico**, cioè sano, che può tornarci molto utile, ma che in determinate circostanze può anche farci ammalare.

Dobbiamo differenziare tra il cosiddetto “**stress acuto**”, ovvero corrispondente alla reazione immediata e transitoria di stress, e ciò che viene definito lo “**stress cronico**”, che invece è costante e persiste per un periodo di tempo maggiore. Più a lungo dura l’allarme determinato dallo stress, peggio sarà per la nostra mente e il nostro corpo.

Numerosi studi hanno dimostrato come **una protratta esposizione allo stress possa avere un impatto negativo sulla salute delle persone**. Questo a causa dell’eccessiva e prolungata presenza di cortisolo ed altri ormoni nel sangue, che sono in grado di **compromettere diverse funzioni** corporee e mentali, arrivando anche ad **indebolire il nostro sistema immunitario**. Aumenta così il rischio di sviluppare problemi di salute tra cui ansia, depressione, disturbi digestivi, cefalea ed emicrania, tensione o dolore muscolare, patologie cardiache, innalzamento della pressione sanguigna, infarto, disturbi del sonno, cambiamenti di peso, disturbi di memoria e/o concentrazione.

Stress e differenze

individuali

Abbiamo già evidenziato come lo stress sia una risposta di attivazione a **sollecitazioni** che pongono una certa pressione sull'individuo e sul suo organismo. Si può anche aggiungere che lo stress si determina nel momento in cui vi è una **condizione di squilibrio** tra le risorse di un individuo e le richieste che si trova a dover gestire.

Usiamo per **metafora la bilancia**: da un lato ci saranno **le richieste**, provenienti da sé (aspettative, desideri, bisogni fisiologici) o dall'ambiente (eventi e situazioni), dall'altro le risorse (cognitive, emotive, fisiche, sociali, materiali).



A seconda della **valutazione soggettiva** di ciò che viene posto sui due piatti della bilancia, una persona può sentire un maggiore o minore squilibrio a parità di fattori scatenanti. Di conseguenza lo stesso evento può essere percepito da qualcuno come una sfida, un problema da risolvere, in questi casi genererà stress; per qualcuna altro il medesimo evento sarà incolore, non genererà alcuna reazione di adattamento.



Lo stress nel nostro corpo

Il nostro corpo è ben equipaggiato per gestire lo stress, e reagisce attraverso una serie di modifiche che interessano **vari sistemi biologici**: muscoloscheletrico, respiratorio, cardiovascolare, endocrino, nervoso, gastrointestinale e riproduttivo.

Tutte queste alterazioni agiscono in sinergia e sono orientate a predisporre l'individuo a rispondere con prontezza nel modo più adeguato.

Questa **risposta che** si è mantenuta nel corso dell'evoluzione, ha a che fare con la parte più “antica” del nostro cervello. **Serve a farci agire in fretta**, senza bisogno di riflettere o pensare, ed è mediata dall'attivazione di una parte del sistema nervoso che prende il nome di “sistema ortosimpatico”.

Il **cortisolo**, cioè il cosiddetto “**ormone dello stress**”, viene rilasciato in grandi quantità quando sentiamo di trovarci in una situazione di sfida, minaccia o mancanza di controllo. **Ha un effetto “a cascata”**, di mobilitazione generale, e si configura come il principale fattore trainante della risposta fisiologica di stress.

Cosa senti dentro di te **quando **sei stressato?****

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**

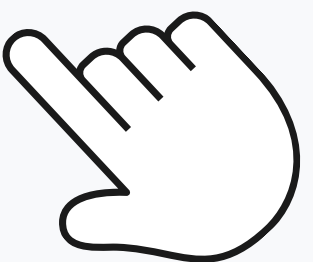
**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**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