

# **EMOZIONI A COLAZIONE**



**20**

**5x1000 CF 97408620157**

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

# Consigli per gestire lo stress

Come abbiamo potuto vedere, di fronte alla stessa situazione stressante ciascuno di noi mostrerà una **risposta diversa** che dipende anche da caratteristiche personali. C'è chi, ad esempio, riesce ad adattarsi con più facilità alle condizioni ambientali, minimizzando il livello di stress percepito. Tali individui vengono generalmente definiti "**resilienti**", termine che viene anche usato per i materiali in grado di resistere agli urti senza spezzarsi.

## Le persone resilienti

1. Sanno **leggere** ed **esprimere** emozioni e vissuti interni.
2. Hanno cioè buona **consapevolezza** di cosa stanno provando.
3. Instaurano **relazioni** significative con gli altri, fondate sulla **stima** e il **rispetto** reciproci, che aumentano la **fiducia** in sé stessi.
4. **Gestiscono** meglio le difficoltà, trovando la forza di **concentrare le proprie energie sull'obiettivo desiderato**.

È importante permettersi di affrontare "**faccia a faccia**" le proprie difficoltà, adottando un **atteggiamento proattivo** che si focalizzi sulla risoluzione dei problemi, senza l'aspettativa che le cose accadano da sole, perché **non è utile evitare il problema!**



## Qual è il risultato che hai ottenuto al questionario dello step 16?

### Se ti senti stressato, ecco 5 consigli per gestire meglio le tue fatiche

1. Mantieni un atteggiamento positivo, accettando l'esistenza di eventi o situazioni che non puoi controllare;
2. Organizza meglio il tuo tempo, ritagliando degli spazi durante la giornata da dedicare ai tuoi interessi e ad attività piacevoli, magari da svolgere insieme a persone a care;
3. Comunica più apertamente e con chiarezza le tue idee e i tuoi desideri, senza aspettarti che siano le altre persone a chiedertelo;
4. Impara a dire di no a richieste per te eccessive, con fermezza ma senza arrabbiarti;
5. Confrontati aprendoti a persone vicine, sapranno ascoltarti con attenzione e ti aiuteranno a “vederti da fuori”, scoprendo modalità più adatte a te per gestire al meglio lo stress che senti.

## Curiosità: siamo più o meno stressati di 20 anni fa?

**Lo stress** che ci troviamo quotidianamente a fronteggiare **è aumentato** nel tempo.

Si tratta di un fenomeno tipico della **società contemporanea**.

Le persone si stressano per tanti motivi, oggi più che mai. Vivere costantemente nella dinamica del cambiamento è costituzionalmente fonte di ansia e stress. La crisi economica e la pandemia hanno posto all'ordine del giorno elementi che costringono quasi a cavalcare il cambiamento, facendone una filosofia di vita e non un accidentale incontro: demansionamenti, precarietà, incertezza, modificazioni di responsabilità.

Esistono poi elementi intrinseci all'organizzazione e alla cultura contemporanea che possono influenzare i livelli di stress: rapidità dei cambiamenti, alta connessione ma bassa condivisione, aumento delle aspettative, multitasking, scarsa attenzione a dare feedback positivi. È sempre più difficile, inoltre, trovare un equilibrio vita privata-lavoro, che gratifichi le aspettative personali ma, allo stesso tempo, trovi un incastro perfetto con tutte le necessità.



## Abbecedario: ripassiamo insieme

**Eustress**: Consiste in un'attivazione fisiologica in situazioni di disagio o allarme, che permette di concentrare le risorse verso il raggiungimento di un obiettivo. Le persone possono sperimentare eustress nel momento in cui sentono di saper gestire le difficoltà incontrate che, se vengono superate con successo, possono anche restituire un senso di soddisfazione e/o realizzazione personale. Un esempio potrebbe essere lo stress relativo ad un colloquio per cui una persona sa di essersi adeguatamente preparata.

**Distress**: Distress: a differenza dell'eustress, il distress si verifica nel momento in cui l'individuo non riesce a risolvere la situazione difficile ed esaurisce la capacità di risposta. Tale fenomeno può comportare un livello di sofferenza psico-fisica importante, soprattutto se lo stress percepito è intenso e prolungato nel tempo. Il distress può emergere in seguito ad eventi di varia natura (un nuovo lavoro, un divorzio, la nascita di un figlio), che solitamente introducono cambiamenti significativi nella vita di tutti i giorni e mettono alla prova le risorse individuali e ambientali.



## Abbecedario: ripassiamo insieme

**Disturbo dell'adattamento:** indica l'emergere, entro un lasso di tempo non superiore a tre mesi dopo uno specifico evento stressante, di sintomi emotivi e/o comportamentali associati a livelli molto elevati di distress (sproporzionati rispetto all'evento) o a difficoltà nello svolgimento delle normali attività quotidiane. I sintomi possono includere umore depresso, ansia e/o disturbi del comportamento (DSM 5-TR, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, quinta edizione).



**5x1000 CF 97408620157**

**Resilienza**: indica la proprietà dei materiali di resistere agli urti senza spezzarsi. In psicologia, il termine acquisisce una connotazione più astratta, definendo la capacità di reagire alle difficoltà e agli eventi avversi della vita.

Esistono diversi fattori in grado di rendere una persona più resiliente. Tra le caratteristiche individuali troviamo: l'ottimismo, inteso come la capacità di cogliere aspetti positivi nelle situazioni avverse (“vedere il bicchiere mezzo pieno”), considerando le difficoltà una parte inevitabile dell'esperienza; l'autostima e l'autoefficacia, ovvero la capacità di percepire sé stessi come validi ed efficaci nelle situazioni di vita, sentendo di avere un buon livello di controllo sulle cose; la tendenza a cogliere le avversità come sfide, come occasioni per crescere e migliorare, mobilitando le proprie risorse in maniera funzionale e adattiva anziché arrendersi agli eventi. Tra le caratteristiche non individuali troviamo invece il supporto sociale, inteso come la possibilità di affidarsi ad aiuti esterni traendone beneficio. Per sottolineare l'importanza del contesto sociale nel superamento dei problemi, in letteratura è stato introdotto e studiato il termine “resilienza familiare” (Walsh, 2003), mostrando come esistano fattori protettivi che vanno oltre il singolo membro di una famiglia, coinvolgendo tutti i membri così come la realtà di vita nel quale sono inseriti.

# 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)**

<p>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</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA <i>Nome Cognome</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)   <b>97408620157</b>  </p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>	<p>Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA .....</p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</p> <p>FIRMA .....</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)  </p>

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

**5x1000 CF 97408620157**