



* Psicologa che opera nell'ambito del benessere, della cura del sé e della prevenzione del disagio.



DI ANNALISA STABLUM*

Tempo di lettura: 5 minuti

Stress

Conoscerlo per gestirlo

Si parla molto di stress, spesso in modo improprio. Quasi quotidianamente incontriamo persone che utilizzano l'espressione: "Sono stressato". Oppure: "Sarà colpa dello stress", quando viene avvertito qualche malessere non imputato ad una causa medica.

Ma cosa si intende con questo termine? Innanzitutto, di stress si comincia a parlare nella prima metà del novecento con Seyle. Egli lo definisce come modalità con cui l'organismo reagisce alle richieste che provengono dall'ambiente. È un fenomeno complesso che coinvolge la dimensione fisiologica (fig.1), cognitiva ed emotiva ed è da considerarsi adattivo e funzionale: senza di esso probabilmente il nostro

rendimento sarebbe scarso perché non saremo sufficientemente reattivi.

Lo stesso fenomeno, però, può assumere connotazioni negative e diventare disfunzionale quando il grado di sollecitazione a cui l'organismo è sottoposto dura troppo a lungo o la richiesta non è risolvibile. In questo caso l'organismo mobilita risorse ed energie che non ha la possibilità di ripristinare. Nel caso precedente, una volta che l'esame è stato sostenuto, l'attivazione può rientrare nella normalità ed è possibile recuperare le energie. Se, invece, l'individuo è esposto a continue richieste o si trova a fronteggiare uno stress a forte impatto emotivo (ad esempio la morte di una persona cara), la sollecitazione

perdura a lungo e l'organismo va incontro ad un vero e proprio "esaurimento" che lo espone al rischio di sviluppare patologie. Aumenta il rischio di incorrere in disturbi cardiovascolari, deterioramento del sistema immunitario, disturbi gastrointestinali e disturbi mentali (es. disturbi d'ansia).

Un aspetto molto interessante è che l'organismo attiva una risposta equivalente sia agli stimoli fisici (es. pericoli, impegni lavorativi) sia a quelli psicologici (es. morte di una persona cara, fine di una relazione importante). Tuttavia, nel secondo caso spesso questa reazione non è adeguata, in quanto vengono messe a disposizione energie che potrebbero non servire. Un meccanismo quindi che di base è adattivo e funzionale, può diventare disadattivo. L'individuo, però, può avere un ruolo attivo nel dirigere questa risposta automatica in un modo più funzionale. A tal proposito,

Buddha ci offre uno spunto interessante, chiamato "esempio della doppia freccia": un uomo colpito da una freccia percepisce il dolore fisico dato dalla ferita. Se lo stesso uomo come reazione si preoccupa, piange, grida, si dispera, farà esperienza di un altro tipo di sofferenza oltre a quella fisica: quella mentale. Questa dipende dalla sua reazione ed è evitabile.

Quali possono essere le strategie per avvicinarsi a questa via responsabile per fronteggiare uno stress emotivo importante?

Una tra le più efficaci è quella di accrescere la consapevolezza e l'espressione delle proprie emozioni. Le ricerche, infatti, evidenziano come queste capacità possano facilitare il processo di adattamento allo stress e ridurre i sintomi di malessere. Purtroppo però la nostra società ci sta allontanando sempre di più da questo. Siamo chiamati a corrispon-

■ **Conoscere le strategie per gestire lo stress è come aprire tante porte e finestre verso la serenità.**

dere ad un'immagine sociale che ci richiede di mostrarci felici, sorridenti, generosi. Le emozioni negative (es. paura, rabbia) tendono ad essere giudicate non corrette, sbagliate. Ciò fa sì che quando le avvertiamo tendiamo ad allontanarle dalla nostra esperienza, adottando, ad esempio, condotte di evitamento (es. abuso di alcool, eccessiva dedizione al lavoro), oppure giudicandole non opportune, non accettabili per noi e per gli altri. Così facendo, però, non si fa altro che amplificare ancora di più quell'emozione o ripercuoterla sul corpo sotto forma di tensione muscolare, gastrite, cefalea e così via. Invece, l'unico modo per lasciar andare un'emozione spiacevole è

proprio quella di esprimerla e coglierla come segnale, informazione, riguardo al senso di ciò che può averla suscitata. Certo, fare questo non è facile, ma vi sono delle modalità che possono aiutare a muoversi in questa direzione. Riprendere il contatto con il proprio corpo, ad esempio, di cui si dimentica l'importanza e dove, spesso, si rifugiano le emozioni non espresse. Prestare attenzione al respiro e praticare esercizi di respirazione diaframmatica. E, ancora, avvicinarsi, sotto la guida di un esperto, alle tecniche di rilassamento ed in particolare al Training Autogeno. Queste, grazie all'allenamento ad una presenza più consapevole ed alle modificazioni fisiologiche che provocano

Funzioni del Sistema Nervoso Autonomo (SNA)	STRESS	RILASSAMENTO
	SIMPATICO	PARASIMPATICO
Vasi	Restringimento	Dilatazione
Frequenza cardiaca	Accelerazione	Rallentamento
Respirazione	Accelerazione	Rallentamento
Secrezione ormonale	Attivazione	Inibizione
Pressione sanguigna	Aumento	Diminuzione
Colesterolo	Aumento	Diminuzione
Zuccheri	Aumento	Diminuzione
Coagulazione	Aumento	Diminuzione
Attività gastrica/digestione	Inibizione	Attivazione

(fig.1), offrono la possibilità di padroneggiare delle tecniche di prevenzione per l'equilibrio mentale e corporeo, con documentati effetti anti-stress e di gestione delle proprie reazioni emotive.

Queste sono alcune delle vie percorribili che possono esse-

re intraprese. Prima, però, occorre ricordarsi che "La salute non è uno stato acquisito una volta per tutte, ma deve essere costantemente riconquistata e salvaguardata" (Lindemann, 2009). E che trovare una via per prendersi cura di sé è responsabilità di ognuno. ■

SERVIZIO DI ACCOMPAGNAMENTO E SUPPORTO A TURISTI ANZIANI E DISABILI



Palma & Associati

Il servizio di Vacanze accessibili offre aiuto e sostegno nella gestione delle necessità quotidiane di persone anziane e/o disabili e delle loro famiglie che vengono nelle nostre valli per trascorrere un periodo di riposo. In base alle esigenze di ciascuno, verranno progettati interventi individualizzati e personalizzati.



Vacanze accessibili a tutti
un servizio GSH



Che cosa offre?

La Cooperativa Sociale GSH con i suoi operatori, offre:

- + supporto nei compiti di cura e igiene personale (esclusa attività sanitaria);
- + sollievo agli accompagnatori nella gestione quotidiana del familiare, anziano e/o disabile;
- + accompagnamento in attività ludico-sportive (piscina, maneggio, ...);
- + accompagnamento in attività di tipo ricreativo-culturale (visite a musei, mostre, località turistiche, ...);
- + supporto nell'organizzazione del periodo di vacanza.

GSH
EDUCAZIONE INTEGRAZIONE CRESCITA

Vacanze accessibili a tutti

Servizio di accompagnamento e supporto a turisti anziani e disabili

GSH Cooperativa Sociale Onlus

38023 Cles via Lorenzoni 21 C. P. 105 T 0463 424634 F 0463 424643 info@gsh.it www.gsh.it

