

## **Gestire lo stress. Si può vincere lo stress?**

### **SI PUO' VINCERE LO STRESS?**

- Strategie e metodi per combattere lo stress.
- Cosa significa essere stressati?
- Quali cambiamenti subisce l'organismo sotto stress?
- Perché succede questo?
- Come funziona lo stress
- Su cosa si deve agire?

La parola stress deriva dall'inglese e vuol dire "forza", "violenza". In italiano è intraducibile, noi potremmo definirlo come uno "stato di tensione".

Lo stress indica una condizione dell'organismo dovuta a svariati agenti, detti "agenti stressanti o stressor" che agiscono sull'organismo creando uno stato di attivazione.

### **Ma cosa rende stressante un agente stressante?**

Quando il nostro ambiente ci richiede sforzi prolungati, come ad esempio andare sempre di corsa, fronteggiare tanti impegni, dover soddisfare ogni richiesta proveniente dal lavoro, dalla casa o dalla famiglia, ecco che queste richieste influenzano, a lungo andare, in modo negativo la nostra salute.

Come ad esempio seguire una dieta. Le ricerche hanno dimostrato che per riuscire ad essere costanti e perseveranti nel seguire un regime alimentare controllato è assolutamente indispensabile non vivere questa situazione con stress. Allora ecco che imparare a rilassarsi può aiutare a raggiungere i risultati desiderati, senza sottoporsi ad eccessivi carichi psicologici che inducono a stress.

Ciò che rende stressante una situazione è il significato che noi stessi le attribuiamo. E quindi il modo in cui la affrontiamo. Quando ci sentiamo troppo stanchi, o molto scarichi, o ci sentiamo i nervi a fior di pelle, ecco che il nostro organismo si ribella, e dice BASTA!

Tutto sta a quanto noi riusciamo a tenere sotto controllo quella situazione. Se essa sfugge al nostro controllo, potremmo essere sottoposti a stress.

### **Quali cambiamenti subisce l'organismo sotto stress?**

Lo stress attiva il nostro sistema nervoso. Questa attivazione determina dei cambiamenti a livello fisiologico.

Cioè, aumenta la tensione muscolare, la pressione, il battito cardiaco, la sudorazione, mani e piedi possono diventare freddi, la respirazione rapida e irregolare.

Insomma, questa attivazione prepara l'organismo ad agire.

Attiva la reazione di attacco-fuga che abbiamo ereditato dai nostri antenati.

Preda → attacco ; Animale feroce → fuga.

Questa attivazione mette a disposizione dell'organismo una gran quantità di energia che deve essere consumata.

Ma, se essa non trova una via di fuga, rimane lì, si accumula, ad essa poi se ne aggiunge altra e così via.

Ed è proprio questa energia depositata, la causa dei sintomi dello stress.

### **Perché succede questo?**

Il nostro organismo ha due sistemi deputati al controllo delle nostre reazioni che fanno parte del Sistema Nervoso Autonomo:

Il Sistema Nervoso Simpatico attiva l'organismo producendo energia sotto forma di ormoni;

Il sistema Nervoso Parasimpatico calma l'organismo, ripristinando le condizioni di riposo.

Questi due sistemi lavorano insieme per mantenere l'equilibrio interno del nostro organismo.

Quindi, l'organismo si attiva sia per uno sforzo fisico che per uno sforzo mentale.

Ma in nessuna situazione di stress emotivo questa reazione di attivazione è adeguata, perché vengono messe a disposizione energie che potrebbero non servire.

Se questa continua attivazione avviene per un lungo periodo, l'organismo viene danneggiato.

Allora insorgono i sintomi da stress.

Che sono problemi fisici influenzati dallo stress psicologico, sono disturbi che non hanno origine organica .

Come ad esempio: mal di stomaco, mal di testa, palpitazioni, pressione alta, disturbi alimentari, ansia, attacchi di panico, o insonnia.

Ad un mio cliente lo stress aveva fatto uno strano scherzo: quando andava a letto, ogni sera, si sentiva perdere la sensibilità agli arti inferiori e superiori. E questo era diventato per lui un gran cruccio, perché temeva di soffrire di una grave patologia.

La prima cosa da fare è andare dal medico e richiedere esami specifici, e una volta accertati che tutto è a posto, ovvero, nessuna malattia organica ci ha colpito, cosa fare?

Perché sì, siamo tranquilli però, il nostro mal di testa o mal di stomaco continua.

Innanzitutto cerchiamo di capire come funziona lo stress

*Lo stress è "furbo"!*

Perché colpisce i punti del nostro organismo che sono più vulnerabili. Cioè quelli dove il sistema immunitario è più debole.

Diverse ricerche hanno dimostrato che lo stress diminuisce le difese immunitarie, rendendoci più vulnerabili a certi sintomi.

Ci sono persone che a causa dello stress sviluppano allergie.

## **Dunque su cosa si deve agire?**

Si deve agire sulle nostre abitudini quotidiane.

Lo so ovunque ci sentiamo dire le stesse cose: ma è così non si può fare altro.

È necessario fare dell'attività fisica.

Seguire un regime alimentare equilibrato. Che non significa mettersi a dieta stretta, significa variare la nostra dieta. In questo possiamo farci aiutare da nutrizionisti o dietologi, che possono aiutarci a capire cosa e come mangiare.

Sport? Troppo faticoso? D'accordo, i medici dicono che è sufficiente una camminata di mezz'ora tutti i giorni, per permettere al nostro organismo di stare bene. Inoltre, se abbiniamo al movimento anche qualche tecnica di rilassamento, ci aiuteranno nel raggiungimento del nostro obiettivo finale: la nostra salute.

E' possibile imparare qualche tecnica di rilassamento muscolare che può aiutarci a ripristinare l'equilibrio.

Le tecniche sono tante, ognuno deve scegliere quella più adatta a se stesso.

*dott.ssa Patrizia Marzola  
Psicologa Parma*