



# Information summary: La gestione dello stress

**- Copia ad esclusivo uso personale dell'acquirente -**

© **Olympos Group srl**

Vietata ogni riproduzione, distribuzione e/o diffusione sia totale che parziale  
in qualsiasi forma senza il preventivo consenso scritto.

## Indice

Introduzione.....	3
Cos'è lo stress.....	4
Tipologia di stressori .....	4
Un po' di storia del concetto di stress.....	5
Le due facce dello stress: eustress e di stress.....	6
Manifestazioni dello stress.....	7
Valutazione dell'evento e coping.....	10
Stress e lavoro.....	11
Stress e malattia .....	12
Come trattare il distress.....	14
Alcune tecniche anti – stress.....	20
Qualche piccolo suggerimento anti – stress.....	22

## Introduzione

La parola **stress** nell'uso comune viene spesso associata a delle immagini e/o idee negative. Per fare qualche esempio, quando si parla di stress si pensa ad una condizione di stanchezza dell'organismo, a nervosismo, irascibilità, depressione e così via.

Il padre del concetto di stress, **Hans Selye**, affermava che *"Il concetto scientifico di stress ha avuto la fortuna di entrare nell'uso quotidiano ma di essere interpretato molto male"*.

In realtà lo stress non è né positivo, né negativo in termini assoluti. Si tratta di una risposta dell'organismo, mediante adattamento, alle sollecitazioni dell'ambiente, una "**sindrome generale di adattamento**" (S.G.A.).

Proprio perché lo stress è adattivo ciò che fa la differenza è la maniera in cui noi reagiamo ai fattori di stress, cioè a come interpretiamo i fenomeni, gli eventi.

Questa è sicuramente l'"era dello stress": in passato non è stato mai registrato un così grande interesse per il fenomeno stress.

Tutto questo interesse intorno al fenomeno stress è coinciso con lo sviluppo di nuove tendenze scientifiche che individuano nello stress un importante fattore di rischio per la salute. Di conseguenza l'argomento "stress" viene trattato in molte discipline medico – scientifiche.

Esso rappresenta un'esperienza che accompagna la vita di ogni individuo e in particolare i suoi momenti più importanti, perciò occorre fare chiarezza a partire da cosa si intende per stress.

## Cos'è lo stress

“Lo stress è una reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva.”  
(U.Galimberti)

Il termine deriva dal gergo delle fabbriche negli anni della rivoluzione industriale inglese (stress = resistenza di strutture metalliche all'applicazione di forze). Successivamente ha assunto la connotazione di termine negativo, considerato pericoloso per la salute psico fisica dell'uomo. Un'altra interpretazione che ne viene data è legata al fatto di considerare lo stress come una condizione capace di migliorare le capacità prestazionali di una persona.

Inoltre, il termine stress viene impropriamente usato. Lo si adopera, infatti, sia per indicare lo stimolo che la risposta con la quale l'organismo si adatta allo stimolo. In realtà lo **stress** è una *risposta integrata dell'organismo a fattori interni/esterni che tendono ad alterarne l'equilibrio (stressor)*. Per cui lo stress è una risposta necessaria e non straordinaria che il nostro organismo deve dare agli stimoli per poter mantenere inalterato il proprio equilibrio. Quindi lo stress, in tutte gli esseri viventi, in condizioni normali risulta indispensabile per la vita.

## Tipologia di stressori

Gli stressori sono sia negativi, per esempio una malattia, la perdita di una persona cara, la paura di fronte ad un evento, l'affrontare un esame.....) ma anche positivi (come un acquisto importante, una promozione lavorativa, la nascita di un figlio....). Entrambi i tipi di stressor provocano una risposta di adattamento dell'organismo al cambiamento, e quindi uno stress.

Tra i fattori che causano lo stress ci sono sia fattori tangibili che emozionali, derivanti cioè dal mondo delle relazioni e della percezione. Di seguito ne

elenchiamo alcuni: caldo/freddo, rumore, traffico, salute, inquinamento, disordine, ambiente a casa/al lavoro, luce, soldi, carichi di lavoro, delusioni, differenti regole / valori personali, questioni di coscienza, problemi di comunicazione, gelosie, rottura di accordi/ di relazioni, ...

## **Un po' di storia del concetto di stress**

Alcuni ritengono che l'idea di stress si ritrovi nella filosofia classica. Eraclito fu il primo ad affermare che la condizione di sopravvivenza non poteva essere compatibile con l'immutabilità, bensì che la capacità di andare incontro alle modificazioni è fonte di vita e per tutti gli esseri viventi. Il famoso concetto di **panta rei**.

Verso la fine del XIX secolo, cominciò a farsi strada l'idea dell'esistenza di risposta dell'organismo a fattori che potessero metterne in discussione le attività biochimiche e il funzionamento armonico. Gli studi di Claude Bernard, infatti, dimostrarono che ogni essere vivente per poter avere un'esistenza indipendente ha bisogno di possedere dei meccanismi interni (milieu interieur) che gli garantiscano l'integrità biologica.

Intorno agli anni '20 si cominciò a studiare il rapporto tra le sollecitazioni emotive le manifestazioni somatiche e comportamentali. W. Cannon, un fisiologo, si occupò dello studio del sistema simpato-adrenomidollare nella risposta agli stimoli emozionali, come la paura, il terrore, l'ira, ecc. L'atteggiamento dell'organismo (cavia) di fronte a stimoli come il pericolo era di due tipi: **lotta** oppure **fuga**. Le modificazioni dell'organismo della cavia erano finalizzate al mantenimento dell'integrità fisica e quindi erano adattive allo stimolo che si presentava. In realtà la reazione di lotta o di fuga costituiscono le condizioni psichiche ed organiche di una persona dinanzi al pericolo: aggredire o scappare. Per quanto riguarda l'uomo questo è stato possibile in passato e lo è ancora in alcune forme di civiltà, ma non sempre è possibile nella vita sociale. C'è il rischio che comportamenti simili vengano considerati pericolosi. Da ciò deriva anche la necessità di reprimere alcune reazioni, che rischiano di diventare dannose per l'organismo.