
Lo stress. I sintomi, le fasi e la gestione

Author : Brunella Ferrari

Date : 26 aprile 2014

Buongiorno , oggi vorrei parlare dello stress, una parola che è entrata nel linguaggio quotidiano , spesso usata come un intercalare o come un modo per finire una comunicazione: che stress!

Ma cosa è esattamente lo stress?

Possiamo definire lo stress come la condizione in cui si viene a trovare un individuo quando è ostacolato nella soddisfazione dei propri bisogni, desideri o aspirazioni. Questo ostacolo può essere temporaneo o permanente, ma l'individuo lo affronta con uno stato emotivo caratterizzato da tensione, stanchezza e irritabilità.

Gli ostacoli sono le richieste che l'ambiente o la persona stessa pone e che sono eccessive rispetto alle forze che possono essere utilizzate.

Tutto questo porta a definire, in maniera generalizzata, lo stress come ogni situazione che va al di là delle risorse adattive di un individuo a causa delle richieste dell'ambiente esterno o interno all'individuo stesso; questo comporta che richieste esterne possono combinarsi con emozioni, ricordi, conflitti interni e dar vita a ulteriori forme di stress. Qualsiasi cosa in grado di influire sull'omeostasi dell'organismo (una malattia, un compito in classe, un nuovo amore, un abbandono) può potenzialmente divenire fonte di stress.

Il processo che porta alla percezione dello stress viene definito "General Adaptation Syndrome" e si sviluppa in tre stadi:

1. **Reazione d'allarme:** è il corpo il primo indicatore di una situazione debilitante; non sempre essa viene percepita in modo cosciente, ma piuttosto emergono sintomi come cefalea, disturbi dell'apparato gastro-intestinale, malattie della pelle etc.

In questa fase è chiara la discrepanza esistente tra le risorse che l'individuo ritiene di possedere e la richiesta posta dagli eventi esterni.

2. **Resistenza:** è la fase più lunga, in cui l'individuo oppone tutta la propria forza all'emergere delle sensazioni negative, lo stress viene tenuto sotto controllo in uno stato di continuo e precario equilibrio, la sensazione è quella di poter cadere da un momento all'altro in "qualcosa di brutto"; sono presenti ansia, tensione, fatica.

3. **Esaurimento:** la pressione dello stimolo è tale per cui l'individuo non può più adattarsi in qualche modo, ma è in balia delle sensazioni dolorose e devastanti dello stress.

E' una situazione di breakdown fisico e/o emotivo in cui le capacità di adattamento agli stimoli esterni e interni non sono più funzionanti.

La fase di **resistenza** è quella in cui:

- . è possibile decidere se prendere una qualsiasi iniziativa, se e quando possibile, per cambiare la situazione;
- . può avvenire un insight che aiuti a comprendere cosa sta succedendo,
- . l'individuo, in modo più o meno cosciente, rifiuta di capire quello che sta avvenendo, come se la mente si chiudesse a ulteriori spiegazioni, perché vissute come troppo pericolose, per il concetto di sé. per quello che implicherebbe un cambiamento sentito come troppo fatica etc.

Sebbene la valutazione e la risposta allo stimolo stressogeno siano per lo più individuali, esistono alcune condizioni che possono essere universalmente considerate fonti di stress/pericolo:

- . la perdita reale o immaginaria di oggetti, persone, parti di sé, situazioni di lutto in generale;

- . un danno o la minaccia di un danno fisico o psicologico;
- . la frustrazione dei bisogni considerati fondamentali, come ad esempio, la dicotomia autonomia/dipendenza, appartenenza al gruppo, desiderabilità sociale.

Esistono inoltre due fattori , che possono nella loro interazione, rendere un evento più o meno stressogeno :

. **prevedibilità**: se un dato evento può essere previsto e quindi valutato in tutte le sue parti, risulta meno stressante;

. **controllo** della situazione o locus of control: a seconda che l'individuo ritenga che il risultato di un dato evento dipenda da lui o da eventi esterni metterà più o meno impegno in quello che fa e questo influenzerà l'emergere di sentimenti quali la delusione, l'amarezza, la rabbia, l'impotenza per un risultato negativo (locus interno: "Avrei potuto....", locus esterno: "Non potevo farci nulla").

Quando ci sentiamo competenti, cioè capaci di interagire efficacemente col proprio ambiente e di influenzarlo reagiamo in modo positivo allo stress, che può diventare un elemento adrenalinico per apprendere altre abilità sociali o per progredire nella propria carriera.

Quando non ci sentiamo capaci, proviamo delle sensazioni di fallimento, è facile scivolare da un concetto temporalmente determinato come "non sono stato capace" (in quel momento, in quella situazione, con quel modo di fare) a uno assoluto quale "non sono capace".

Questo tipo di pensieri, riporta ad un concetto di sé negativo, defraudato anche delle minime possibilità di far fronte alle richieste poste dalla realtà interna ed esterna a sé.

Cosa possiamo fare per gestire lo stress?

Impariamo innanzitutto a rilassarci, anche attraverso esercizi presi dalla mindfulness, dallo yoga, da una camminata consapevole;

cerchiamo di esplorare il concetto di stress e le sue implicazioni emotive, migliorando le capacità personali di lettura dei possibili eventi stressanti, aumentando le capacità di coping e confrontandoci con gli amici sulle diverse modalità di risposta allo stress.

E' molto utile anche l'esplorazione dei propri ricordi riguardanti situazioni stressanti per migliorare le capacità di gestione dello stress, per esempio ricordare una situazione di stress in cui abbiamo reagito in modo negativo e pensare al modo in cui avremo potuto, invece, affrontarla in modo positivo.

Facilitiamo inoltre il contatto con noi stessi ed il nostro corpo!

Se volete contattarmi ecco la mia mail: brunella.ferrari@hotmail.it

A presto