

## STRESS

Come tutti sappiamo, lo **stress** fa parte della vita quotidiana.

Ma che cosa intendiamo per **stress**? Essenzialmente, come già negli anni '50 aveva capito **Selye**, lo **stress** è “una reazione aspecifica dell'organismo, un meccanismo di adattamento e di sopravvivenza”. In altre parole, un insieme di risposte fisiologiche, comportamentali, emotive e cognitive, a stimoli (gli *stressor*, appunto) reali o immaginari che vengono percepiti da un individuo come un ostacolo per un importante obiettivo o come una minaccia per il benessere personale.

Si intuisce facilmente, a questo punto, come gli **stressor** possano essere stimoli certamente di natura catastrofica, traumatica, ma anche – più semplicemente – essere costituito dalle mille piccole seccature della vita quotidiana, dai conflitti interpersonali, dalle problematiche legate al lavoro.

Forse non tutti sanno, però, che lo **stress** svolge anche un ruolo positivo nella nostra vita e che gli **stressor** non sono sempre legati a situazioni negative. Infatti, possiamo sentirci molto stressati anche per un evento felice, un matrimonio, la nascita di un figlio, una promozione. Inoltre, lo **stress** è ciò che ci spinge a cercare soluzioni per i problemi che incontriamo, è ciò che spinge al cambiamento, all'azione, al perseguimento di nuovi obiettivi, è ciò che sostiene anche la nostra esplorazione e la nostra curiosità. Insomma, eliminando totalmente lo stress dalla nostra vita ci ritroveremmo probabilmente più annoiati, spenti, appiattiti ..... La psicologia sperimentale ha dimostrato infatti che un certo livello di stress fa bene, ma ... a patto che non diventi troppo!

Se diventa troppo, infatti - e soprattutto se eccessivo, cronico, prolungato, continuativo - lo **stress** può interferire con le nostre capacità di adattamento, alterare il nostro funzionamento normale, diminuire la nostra efficienza mentale e importanti funzioni della nostra psiche come l'attenzione, il sonno, la vigilanza, fino a ... farci ammalare. La risposta fisiologica allo stress, infatti, è governata dal **Sistema Nervoso Autonomo**, controllato principalmente dall'**ipotalamo** e dall'**ipofisi**. Così, troppo stress può comportare un danno al nostro sistema endocrino, neurovegetativo e immunitario, aumentando la probabilità di insorgenza di diverse patologie fisiche (tra cui coronaropatie, malattie infettive e tumorali). Da un punto di vista psicologico, invece, potremmo arrivare a soffrire di un **Disturbo d'ansia**, di una forma di **insonnia**, o persino di un **Disturbo da stress post-traumatico**.

Tra le situazioni altamente stressanti – proprio perché tendenzialmente prolungate nel tempo - troviamo sicuramente i problemi legati ai **conflitti nella coppia e nella**

**famiglia**, i problemi nella relazione **genitore- figli**, ma anche le **reazioni a diagnosi di malattie invalidanti**, o anche il dover **prendersi cura di un familiare gravemente ammalato**. Potenzialmente, tutti i **cambiamenti di vita** che minacciano o complicano significativamente le nostre esistenze costituiscono potenziali fonti di **stress**. E persino i cambiamenti di vita positivi.

Ovviamente non tutte le situazioni sono ugualmente stressanti per ognuno: gli *stressor* che generano paura o ansia dipendono dalle percezioni e dalle reazioni emotive delle persone, infatti alcune persone potrebbero valutare stressante qualcosa che altre non percepirebbero tale. Secondo lo psicologo **Lazarus**, “i livelli individuali di stress sono influenzati dalla **valutazione cognitiva**, o percezione, della situazione stressante”, da quanto la reputiamo realmente minacciosa, e da quante risorse pensiamo di avere per poterla affrontare adeguatamente, da quanto ci sentiamo in grado di reagire.

Ecco perché possiamo essere più o meno “resistenti” allo stress: dipenderà in parte da alcune nostre caratteristiche congenite, dalla nostra personalità, ma anche dal nostro **stile di vita**, dalle nostre abitudini, e molto dal sostegno sociale – il **social support** – che pensiamo di poter ricevere dall’ambiente e dai nostri familiari.

Ma che cosa possiamo fare, se pensiamo di vivere situazioni eccessivamente stressanti? Fortunatamente, tutti possiamo imparare a controllare lo **stress**, a modificare il nostro modo di percepirlo, a mitigarne gli effetti dannosi adottando migliori strategie di reazioni e comportamenti più adattivi. Potremmo, a volte, agire sulla fonte stessa dello stress (per esempio cambiando una situazione, affrontando direttamente qualcuno, allontanandoci da un contesto, etc.), ma ... non sempre questo è possibile! A volte, quello che possiamo fare è soprattutto **agire sulle nostre reazioni personali allo stress**.

Per fare questo, possiamo aver bisogno di una consulenza professionale, di un aiuto specialistico, che ci guidi nell’operare i necessari cambiamenti nella nostra vita, nell’aumentare la nostra capacità di **ricerca del benessere**, di valutare realisticamente le minacce che percepiamo provenire dall’esterno, nell’apprendere una **tecnica di rilassamento**, nell’imparare a chiedere l’aiuto delle persone disponibili, in altre parole nell’accrescere la nostra capacità di resistere e reagire di fronte allo **stress**.

Se pensate di soffrire per uno **stress** eccessivo legato al vostro ambiente di vita, affettivo o lavorativo che sia, se ritenete che una situazione superi le vostre capacità di adattamento, chiedete senza timore l’aiuto di uno psicologo o di uno psichiatra. Noi del **Centro Clinico de Sanctis** sapremo ascoltarvi, offrirvi l’aiuto migliore per il vostro problema, indirizzarvi verso l’intervento più efficace. (*Antonio Onofri, 4 Gen 2013*)