

COS'È LO STRESS

Prof. Antonio Popolizio

Il termine “stress” è ormai entrato a far parte del nostro linguaggio comune. Lo stress è una reazione ad una situazione logorante in cui le richieste dell'ambiente e della vita moderna superano le capacità di adattamento e le risorse di una persona. I ritmi della vita moderna sono tali che anche la persona più serafica e pacifica per carattere, di tanto in tanto si sente sotto pressione. Per molti però, lo stress è diventato una condizione cronica capace di minare il benessere psicologico, la vita sessuale e la salute fisica. Purtroppo, lo stress viene vissuto dai più come una parte inevitabile della vita quotidiana e vengono sottovalutati i suoi effetti deleteri sulla psiche e sul corpo: **un grave errore perché lo stress può farci ammalare anche seriamente. I sintomi fisici dello stress.**

Non tutti sanno che quando proviamo un'intensa emozione nel nostro corpo avvengono una serie di reazioni biochimiche. In particolare, quando ci sentiamo sotto pressione, il nostro corpo reagisce come se dovessimo fronteggiare un attacco: il nostro metabolismo accelera, il nostro battito cardiaco aumenta, la pressione sale, salgono i livelli di trigliceridi e di colesterolo nel sangue mentre diminuiscono gli ormoni sessuali. Se la situazione di stress diventa cronica a farne le spese è il nostro organismo e possiamo accusare una serie di disturbi dovuti alle modificazioni ormonali indotte dalla reazione di stress. Fra i disturbi più comuni ci sono: stanchezza cronica, caduta dei capelli, irregolarità mestruali e blocco dell'ovulazione, tachicardia, senso di oppressione al petto, difficoltà digestive, intestino irritabile, stipsi, dolori muscolari, ecc.. È importante sapere che lo stress ha un effetto negativo anche sul sistema immunitario e che

quando siamo stressati siamo più vulnerabili alle infezioni, alle malattie e allo sviluppo di patologie autoimmuni. Purtroppo, quando una persona è molto stressata spesso non ascolta i segnali di malessere che il proprio corpo continua ad inviargli, considerandoli seccature senza importanza.

Certo, i sintomi elencati non sono ancora una malattia vera e propria, ma sono il segnale che il nostro corpo e la nostra mente si stanno logorando sotto il peso di un carico eccessivo. È importante se vogliamo prevenire malattie più serie in futuro, prendere sul serio questi campanelli d'allarme, modificando il nostro stile di vita.

I sintomi psicologici dello stress

Ansia e stress sono condizioni psicologiche spesso considerate interscambiabili ed effettivamente non è sempre possibile distinguerle fra di loro. Chi sta sperimentando una situazione stressante si sente spesso ansioso, nervoso, irritabile e di cattivo umore. Chi ha un carattere ansioso, invece, ha una bassa soglia di tolleranza allo stress e considera come stressanti situazioni che la maggior parte delle persone conside-



rerebbe normali o addirittura piacevoli. Ma mentre nei casi veri di stress, l'ansia è un sintomo dello stress e non la causa, nei casi d'ansia è l'esatto contrario. Sostanzialmente, lo stress è dovuto ad una situazione esterna che non riusciamo a gestire e svanisce quando la situazione si sistema, mentre l'ansia è dovuta più ad una serie di conflitti interiori inconsci.

Come difendersi dallo stress

Come difendersi dallo stress? La questione è di grande rilievo a giudicare da come questo fenomeno caratterizza i nostri tempi e dal numero di volte in cui, spesso a sproposito, viene evocato dalla gente. Per cominciare lo stress non è necessariamente negativo, si tratta di mantenerlo su livelli che siano salutari e stimolanti. Una volta varcata la soglia patologica e identificata la fonte di stress si tratta di intraprendere un programma di controllo, che può contemplare sia azioni da compiere nella quotidianità sia atteggiamenti salutistici come una dieta mirata o esercizio fisico regolare.

Tecniche per ridurre lo stress

Come premesso la prima domanda da farsi è: cosa può aver originato lo stress? Se si tratta di fattori esterni come eventi importanti o difficoltà di relazioni può essere efficace una tecnica basata sul pensiero positivo o sulla visualizzazione. Qualora lo stress sia un fenomeno a più lungo termine possono essere d'aiuto interventi sul sistema di vita o piccoli assestamenti nell'organizzazione giornaliera.

a. Tecniche mentali

Si tratta di sistemi che controllano lo stress nel caso ad originarlo siano eventi specifici o un generale stato ansioso: ansia prima di un discorso, esami, performance, eventi spiacevoli.

Anticipare lo stress. I sistemi migliori sono prepararsi all'evento, provare a riprodurre la situazione, analizzare cosa in particolare lo cause e in ultima analisi evitare la situazione stressante, qualora sia possibile

Ridurre l'importanza dell'evento. Nel caso ci siano prospettive di una promozione, di un ritorno economico o di una crescita personale si può generare stress, è quindi necessario sminuire la situazione. Concentrarsi così più sulla qualità che non sui vantaggi eventuali e convincersi che l'opportunità non è unica ma può ripresentarsi.

Ridurre l'incertezza. Se non si ha idea di cosa si stia prospettando il rimedio è di chiarire, laddove è possibile, ciò che lascia perplessi.

Visualizzare. È un metodo molto efficace di ridurre lo stress, spesso unito a tecniche di rilassamento fisico. Si tratta di immaginare un posto nel quale ci si trovi particolarmente a proprio agio o di evocare un ricordo piacevole.

b. Gestione del tempo

La gestione del tempo è uno dei modi più utili per ridurre lo stress soprattutto sul posto di lavoro, favorisce infatti un miglior controllo del tempo e di conseguenza una maggiore produttività. L'aspetto fondamentale è di concentrarsi sui risultati e non sull'attività, in questo modo si possono acquisire una serie di abilità quali:

- capire il valore del tempo
- gestire ed evitare distrazioni
- aumentare la produttività
- stabilire delle priorità
- pianificare
- utilizzare il tempo in modo più efficace

c. Pensiero positivo

Non sentirsi all'altezza, dubitare delle proprie capacità, aspettarsi un fallimento imminente, tutti comportamenti piuttosto comuni. Per fronteggiarli è opportuno innanzitutto prendere coscienza di quello che passa per la testa e in seconda battuta cercare di eliminare i pensieri negativi. Il tutto può essere agevolato trascrivendo i propri pensieri per aumentare la consapevolezza e ricorrendo alle cosiddette affermazioni positive.

d. Avere il controllo della propria vita

Se si ha il controllo della propria vita diventa più facile controllare anche i livelli di stress. A questo scopo può essere utile pianificare in modo da poter affrontare i problemi con un certo anticipo ed eventualmente evitarli o comunque affrontarli in modo più efficace. Nel controllo della propria vita rientra anche la capacità di migliorare i propri punti deboli.

e. Attitudine verso gli altri

Le relazioni interpersonali possono essere una fonte di stress. Un'attitudine positiva viene accettata meglio dalle altre persone, è consigliabile cercare di sviluppare un rapporto che sia produttivo per entrambi. Mettersi nei panni altrui può essere un sistema efficace per avere buoni rapporti e maggiore comprensione.

f. Esercizio fisico

Oltre a migliorare la salute e ridurre lo stress contribuisce a rilassare la tensione muscolare e aiuta a dormire. La sua azione positiva si esercita sulla circolazione sanguigna, sull'attività neuronale, sull'aumentato rilascio di endorfine.

L'equilibrio personale come antidoto allo stress

Molte volte capita di vivere in modo assolutamente lontano se non opposto a quello in armonia con noi stessi, con la nostra essenza, con la parte più profonda, meno modificabile, più strutturale di noi. La comprensione del *fondo* di noi stessi non è cosa facile, soprattutto quando coesistono aspetti in contrasto tra loro magari al punto che la presenza di una parte rende molto difficile quella di un'altra. Eppure si può sempre trovare un equilibrio, rinunciando anche a qualcosa di noi, purché non sia quella più importante, vivendo poi molto meglio. Ci sono parti di noi che possiamo e dobbiamo cambiare, altre che possiamo ma non necessariamente dobbiamo cambiare ed altre che, anche volendo, non possiamo proprio cambiare.

L'equilibrio è anche *di periodo*: ogni persona ha equilibri diversi a seconda dei periodi della sua vita. Ci sono componenti di noi che in un certo periodo vengono particolarmente sacrificate non importa per quale motivo. Il nostro sistema cercherà un equilibrio in questa situazione, ma non è detto che sia sopportabile per sempre. Può darsi che il nostro essere, dopo un certo periodo, non regga più ed abbia bisogno di cambiare, probabilmente soddisfacendo quanto è stato sacrificato fino a quel momento. A questo punto è facile trovarsi davanti a una specie di legge del pendolo con il bisogno di quanto precedentemente sacrificato che emerge in modo particolarmente forte, più forte di quello che sarebbe stato *normale* per noi, creando una situazione altrettanto squilibrata quanto quello che l'ha causato. Saremo noi a dover cercare di riequilibrare le cose, ma **per farlo bisognerà prima di tutto capire che tutto ciò è successo**. Ed ecco che torna opportuno abituarsi a pensare, a cercare di capirsi: *conosci te stesso* non è una frase né inutile né scontata, anche se non bisogna certo passare tutto il proprio tempo a fare solo questo.

A molti sarà capitato, alla fine di un rapporto affettivo d'amore o di amicizia, di domandarsi: ma come ho fatto ad innamorarmi di questa persona? Cosa ci trovavo mai di stupendo? Non capisco! E veramente non riusciamo a spiegarci che cosa ci aveva veramente affascinato in quel modo, perché ora non è più così. E spesso le situazioni a questo punto possono essere veramente pesanti per noi e per gli altri.

Ma come siamo arrivati a questo punto? Com'è potuto accadere?

Prima di tutto dobbiamo capire che nel frattempo **tutti** siamo cambiati e perciò **quello che ora diremo per noi vale anche per gli altri**. Quando abbiamo incontrato la persona in oggetto eravamo in un certo modo, cioè con le nostre idee ed esigenze *di fondo* e *di periodo* (non sono la stessa cosa). Di fondo sono quelle più profonde, che durano tutta la vita. Di periodo sono quelle esigenze legate ad un certo momento della nostra vita e cambiano, o possono cambiare nel tempo. Ad esempio chi ha passato un periodo molto dinamico ha bisogno di un po' di quiete, dopo molta socialità c'è il bisogno di stare in casa, dopo la varietà e il rischio la tranquillità e la sicurezza, dopo la noia e la ripetitività l'imprevisto, dopo il dedicarsi molto agli altri il pensare un po' a se stessi, e così via. Quando cioè si fa il pieno di qualche cosa a scapito di qualcos'altro, il bisogno schiacciato si fa sentire. Allora il bisogno di forza diciamo 10, dopo la soppressione diventa dominante, di forza 100, sovrastando anche bisogni di fondo che a questo punto vengono sacrificati e diventeranno a loro volta eccessivamente dominanti in futuro. La persona che quindi ci andrebbe bene per come è fatta in un periodo, può essere assolutamente inadeguata in un altro. L'importante perciò è capire in che periodo siamo, quali sono le cose di cui abbiamo bisogno e se sono così importanti solo in questo periodo o se lo sono di fondo. E per capire quali sono le nostre esigenze di fondo dobbiamo prima capire come siamo fatti noi. Se la situazione che stiamo vivendo non risponde ai nostri bisogni di fondo viviamola pure e godiamocela ma non inventiamoci che durerà per sempre.

Di solito tanto più rigido è il rigore tanto meno è applicato nelle cose importanti da chi lo propugna. Sicuramente esiste chi è onestamente rigido con se stesso come con gli altri, ma non credo sia la scelta giusta. Non siamo nati per soffrire! No, non c'è nessun motivo per crederlo. Se qualcuno vuole assolutamente soffrire questa è una scelta sua, ma credo che sia immorale, veramente immorale volere portare altri, convincerli, obbligarli in modo più o meno diretto o indiretto o subdolo, o con ricatti più o meno morali a seguire la stessa strada. La vita può essere più gioiosa, più viva, più positiva, migliore da vivere e credo che tutti abbiano il diritto di cercare di viverla meglio. Le difficoltà, i dolori, i dispiaceri fanno già parte del pacchetto, ma non sono le sole componenti. Alcuni cercano di propinare dolore e tristezza perché... hanno dei problemi, hanno rancori, rabbie, invidie, tristezze, sfiducce, fallimenti, insicurezze e cercano di far sì che anche gli altri vivano in qualche modo male come loro. Al contrario, mi sembra più giusto e morale diffondere positività, bene e gioia, cercando di risolvere i problemi esistenti non inventandone di nuovi, magari impossibili da risolvere, in modo che anche gli altri abbiano il loro fallimento. Mal comune mezzo gaudio. E invece no! Invece di rinunciare possiamo cercare altre strade senza mollare, cercando in noi la forza di vivere, non cercando di farla perdere agli altri.