

Lo stress è un prezioso alleato come imparare a guidarlo

Insonnia, tachicardia, ipertensione, mal di schiena, mal di testa nausea e senso di chiusura allo stomaco, stati di stanchezza cronica, influenze e raffreddori frequenti, difficoltà a concentrarsi, senso di oppressione e di angoscia, forti stati d'ansia, irritabilità, ipersensibilità emotiva ...

sono alcune delle possibili manifestazioni di uno stato di stress cronico.

REAZIONE DI STRESS

Con il termine stress si intende quell'insieme di cambiamenti fisici che ci permettono di rispondere e far fronte velocemente a quelle situazioni che percepiamo come pericolose o al di sopra delle nostre.

Di per sé quindi la **reazione di stress è una reazione naturale estremamente utile** che ci permette di adattarci e **affrontare cambiamenti, pressioni e difficoltà**.

LA REAZIONE DI STRESS: FRENO E ACCELERATORE

Il nostro corpo ha **due sistemi fondamentali di regolazione della reazione di stress**.

Questi due sistemi funzionano come un freno e un acceleratore e non possono mai essere attivi simultaneamente.

Il sistema **ACCELERATORE**, chiamato **SIMPATICO**, si attiva quando percepiamo una situazione di pericolo. La sua funzione è quella di preparare velocemente il nostro corpo all'attacco o alla fuga **umentando il battito cardiaco, la pressione sanguigna e il ritmo respiratorio**. Parallelamente blocca quelle funzioni che ostacolerebbero una reazione veloce come, ad esempio, la digestione (di qui la sensazione di chiusura allo stomaco che a volte percepiamo quando siamo sotto stress). L'attivazione di questo sistema determina in noi una condizione di sovraeccitazione e tensione.

Il sistema **FRENO**, chiamato **PARASIMPATICO**, ci permette di riportare il corpo in uno stato di calma ed entra in funzione quando diminuisce il senso di pericolo. La sua azione rallenta il battito cardiaco e la pressione sanguigna e riattiva funzioni

fondamentali come la digestione, la crescita, le risposte immunitarie (cioè le difese che ci proteggono dalle malattie) e l'immagazzinamento di energia.

UN ESEMPIO

Nei mammiferi l'acceleratore si attiva istintivamente quando incontrano un predatore o quando devono difendere la loro posizione sociale all'interno del gruppo.

Prendiamo ad esempio un cervo. Mentre sta mangiando nel bosco, sente un rumore, immediatamente interrompe la sua attività ed entra in uno stato di allerta: si guarda attorno, ascolta attentamente. Se non avverte alcun pericolo altrettanto velocemente torna ad uno stato di calma e alla sua attività.

Quando la percezione di pericolo sfuma, si attiva il sistema di frenata che permette all'animale di tornare ad uno stato di calma.

L'alternarsi istintivo e veloce di questi due sistemi gli permette di adattarsi velocemente e in maniera flessibile ai cambiamenti dell'ambiente.

QUANDO IL MECCANISMO SI INCEPPA

Anche per noi esseri umani i principali fattori di stress hanno a che fare con l'incolumità fisica e la posizione sociale.

In noi tuttavia questo meccanismo può incontrare **alcuni ostacoli** che lo rendono meno efficace.

Quando ci sentiamo in allarme o sotto pressione, il nostro corpo si prepara a reagire, ma spesso non mettiamo in atto i comportamenti istintivi perché sono socialmente poco accettabili.

La risposta istintiva viene repressa e non si produce quella scarica che libera le tensioni accumulate. Continuiamo così a portarci dentro uno stato di iperattivazione fisica e mentale (al contrario del cervo...).

PENSIERI PESANTI

Spesso le situazioni di pericolo o di tensione non sono del tutto reali ma vengono pensate e vissute così da noi stessi.

Per esempio possiamo pensare che rispettare una scadenza lavorativa sia una questione vitale e vivere gli ostacoli che ci impediscono di rispettarla come insormontabili.

Non è tanto la situazione in sé che genera in noi lo squilibrio quanto il nostro modo di percepirla e affrontarla.

D'altra parte spesso noi non siamo consapevoli di quanta pressione facciamo su noi stessi e di quanto la nostra società ci sottopone continuamente a richieste opprimenti di cui quasi non ci accorgiamo.

Quando rimaniamo impigliati in questi ostacoli i fattori di stress gradualmente si accumulano e noi siamo sottoposti ad uno stato continuo di tensione: è come se fossimo accompagnati da un rumore di fondo che spesso non sentiamo.

...COSÌ LA REAZIONE DI STRESS DIVENTA CRONICA

Mano a mano che passano gli anni se da un lato è sempre più attivo il sistema di accelerazione, dall'altro perdiamo la capacità di "frenata" e facciamo sempre più fatica a ripristinare "a comando" uno stato di calma.

La sovra-eccitazione caratteristica della reazione di stress può diventare così un modo di vita.

CONSEGUENZE DI STATI D'ANSIA E DI STRESS CRONICI

Questa sovra-eccitazione fa sì che il nostro corpo sia sottoposto in modo continuativo a tensioni muscolari, accelerazioni del battito cardiaco, aumenti della pressione sanguigna e limitazioni di funzioni fondamentali come la digestione, le risposte immunitarie e l'immagazzinamento di energia.

Derivano da qui i sintomi tipici di uno stato d'ansia o di stress prolungati: **insonnia, tachicardia, ipertensione, cefalee tensive, nausea e senso di chiusura allo stomaco, stati di stanchezza cronica, influenze e raffreddori frequenti, difficoltà a concentrarsi, senso di oppressione e di angoscia, irritabilità, ipersensibilità emotiva.**

COME SI PUÒ INTERVENIRE?

Vi sono molteplici tipologie di intervento e spesso l'integrazione tra esse costituisce la strada ideale. Innanzitutto è importante un controllo medico per intervenire sui sintomi acuti. Spesso per questi sintomi risulta opportuno ed efficace l'intervento farmacologico.

Si tratta però di un intervento a valle, che non ci permette di modificare le cause e i meccanismi che hanno generato i sintomi.

Per far questo dobbiamo fermarci, **comprendere l'origine del nostro stato di stress e prenderci uno spazio per re-imparare a utilizzare il freno in modo flessibile.**

La **consulenza psicologica** rappresenta uno **spazio dedicato a se stessi**, in cui un esperto può aiutarci non solo a **comprendere le cause e i meccanismi del nostro stato di stress** ma anche ad **individuare in noi le risorse per affrontarlo e le strategie per gestirlo.**

A questo tipo di intervento è utile affiancare l'utilizzo di **tecniche di rilassamento** (come il training autogeno, le tecniche immaginative, il rilassamento muscolare progressivo....) con l'obiettivo di **allentare la tensione fisica e psichica** a cui siamo sottoposti quotidianamente.

UNA VIA PER RITROVARE IL PROPRIO EQUILIBRIO

In questa direzione è stato elaborato un percorso inteso come un **viaggio in sei tappe** in cui insieme esploreremo e sperimenteremo le differenti tecniche di rilassamento. La finalità è aiutare ogni persona a riscoprire la propria **capacità di frenata e di calma** nel modo più adatto a sé.

Questo tragitto può essere seguito sia **individualmente**, sia in **piccoli gruppi** e può essere integrato con una **consulenza psicologica** per comprendere i meccanismi del proprio stato di stress e individuare le proprie risorse.

Per informazioni sul percorso di rilassamento e sulle consulenze psicologiche contattare:

Dott.ssa Mutti Monica

Tel 347-5416745;

monica.mutti@libero.it