

Quanta capacità abbiamo di resistere allo stress?

Scritto da Maria Fanizza

Venerdì 06 Marzo 2015 23:04



Serena Bosco

Quanta capacità abbiamo di resistere allo stress?

Nella vita quotidiana ci troviamo ad affrontare molte sfide ed a convivere con alti livelli di stress. Quando questo si cronicizza può avere ripercussione sul nostro benessere sia fisico che psichico.

Il più delle volte riusciamo a fronteggiare le difficoltà in cui ci imbattiamo utilizzando al massimo le nostre energie. Tuttavia quando più eventi stressanti si susseguono, (preoccupazioni sulla propria salute, perdita di una persona cara, divorzio o disoccupazione) la nostra mente può ritrovarsi sotto un carico eccessivo e priva di risorse per gestire tutto.

Essere impreparati ed impotenti di fronte alle inevitabili sfide della vita ci lascia vulnerabili agli effetti pericolosi dello stress.

Come agisce lo stress?

Lo stress ha effetti praticamente su ogni parte nel nostro corpo. L'organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di certi ormoni e inibendone altri: induce il corpo a produrre alti livelli di adrenalina, responsabile a sua volta, di un aumento della frequenza cardiaca e della respirazione. Il corpo si prepara in questo modo per la reazione di "attacco o fuga", istintiva reazione al pericolo. Il corpo umano non è, tuttavia preparato per vivere in uno stato cronico di "attacco o fuga"

e farlo rappresenta un potenziale rischio per la salute.....

Quanta capacità abbiamo di resistere allo stress?

Scritto da Maria Fanizza
Venerdì 06 Marzo 2015 23:04

Alla lunga, il cortisolo e l'adrenalina, gli ormoni prodotti in situazioni di stress cronico, interferiscono con l'attività della serotonina, un importante neurotrasmettitore, il cui aumento predispone sintomi di tipo depressivo ma anche forme di ansia o fobie. Uno studio del 1994 pubblicato da Perkins e colleghi stima che tra il 60 e il 90% delle visite del medico sono tutte correlate allo stress. Eppure, la stragrande maggioranza delle persone pare non abbia mai utilizzato la parola stress parlando con i propri medici.

Moltissimi studi scientifici hanno mostrato che lo stress ha un effetto tangibile sulla nostra salute mentale. Come si evince dalla lettura di uno studio del 2011 condotto da Arnsten, lo stress, percepito durante eventi di vita sfavorevoli, induce una riduzione della materia grigia nella corteccia prefrontale. Questa regione del cervello è responsabile della risoluzione dei problemi e della regolazione emotiva, una sua riduzione ha effetti tangibili sul funzionamento globale dell'essere umano e, quindi, sul suo benessere.

Il circolo vizioso dello stress. Lo stress influenza il modo in cui pensiamo, sentiamo, e ci comportiamo, innescando, spesso, un circolo vizioso che si autoalimenta, ed al quale è difficile sfuggire.

Ecco un esempio: Il lavoro di Marco è molto impegnativo e richiede lo svolgimento di diversi incarichi, per questo Marco inizia a lavorare anche a casa la sera. Nonostante la sua intenzione di fare di più, il protrarsi della sua giornata lavorativa porta invece ad una complessiva diminuzione della sua produttività. Non riesce a concentrarsi e si sente disorganizzato e smarrito. E così si sente in dovere di lavorare ancora più a lungo per rispettare le scadenze dei suoi compiti. Il livello di stress di Marco comincia ad interferire con il suo sonno. Inoltre, preso dalla fretta, non ha tempo per cucinarsi dei pasti sani e comincia a mangiare la prima cosa che gli capita. Ovviamente elimina anche il tempo che dedicava all'attività fisica. Le sue abitudini quotidiane finiscono per incidere negativamente sulla sua salute e, infine, si riduce la resistenza che ha nei confronti degli eventi stressanti. Nel frattempo, l'aumento del livello di stress lo rende irritabile. Ultimamente, Marco si ritrova a discutere con la moglie ed è molto irascibile nei confronti dei suoi figli. Di conseguenza, in casa lo stress e la tensione aumentano ed anche la sua vita familiare finisce per dargli più motivi per essere stressato.

Purtroppo, Marco non è il solo nel peggiorare inavvertitamente la situazione con i suoi sforzi, secondo l'American Psychological Association, il 42% degli adulti affermano che non stanno

Quanta capacità abbiamo di resistere allo stress?

Scritto da Maria Fanizza
Venerdì 06 Marzo 2015 23:04

riuscendo a gestire il loro stress quotidiano.

Contrastare in modo efficace lo stress. E' facile mettere altre priorità prima della cura di sé, specialmente nel mondo frenetico di oggi. Ma ignorare il peso che lo stress assume nella nostra vita potrebbe avere effetti dannosi. Sebbene non sia possibile eliminare ogni forma di stress dalla propria vita, è possibile adottare misure per ridurre gli effetti nocivi. Adoperarsi attivamente per sviluppare una maggiore forza mentale aumenta la resistenza allo stress e l'effetto che quest'ultimo ha su di noi sia fisicamente che mentalmente. Sviluppare una maggiore forza implica porre fine a circoli viziosi negativi e la loro sostituzione con pensieri, comportamenti e sentimenti sani. La buona notizia è, dunque, che è possibile aumentare la propria resistenza allo stress, in modo da ridurre gli effetti negativi sulla salute, anche se per riuscirci si richiede un lavoro intenso, molta dedizione e l'affiancamento di uno specialista psicologo o psicoterapeuta. Tuttavia, se ben praticato, l'addestramento del proprio cervello ad una efficace gestione dello stress non solo influenzerà la qualità della nostra vita, ma forse anche la sua durata.

Bibliografia

Arnsten AF. Prefrontal cortical network connections: key site of vulnerability in stress and schizophrenia. *Int J Dev Neurosci*. 2011 May;29(3):215-23. Epub 2011 Feb 21. Review. PubMed PMID: 21345366; PubMed Central PMCID: PMC3115784 Brosschot, J.F.; Benschop, R.J.; Godaert, G.L.; Olf, M.; De Smet, M.; Heijnen, C.J.; and Ballieux, R.E. Influence of life stress on immunological reactivity to mild psychological stress. *Psychosomatic Medicine*, 56, 216-224, 1994
Perkins, A. (1994). Saving money by reducing stress. *Harvard Business Review*. 72(6):12.

Dott.ssa Serena Bosco
Psicoterapeuta cognitivo comportamentale
serenabosco@gmail.com