

# STRESS

## SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

Risposta generale aspecifica  
dell'organismo a richieste  
provenienti dall'ambiente  
esterno

Dott. Giuseppe Marmo  
Ordine degli Psicologi di Basilicata



# CHE COSA ORIGINA LO STRESS

Ad un stimolo stressogeno si risponde con:

- Un'attivazione emozionale più o meno intensa

- L'attivazione emozionale induce delle modificazioni biologiche, psicologiche e comportamentali nell'individuo



# COME SI MANIFESTA

**QUANDO LA TENSIONE RAGGIUNGE LIVELLI CRITICI:**

**RISPOSTE EMOTIVE**

**RISPOSTE COGNITIVE**

**RISPOSTE COMPORTAMENTALI**

**RISPOSTE FISIOLOGICHE**



# MANIFESTAZIONI EMOTIVE

- TENSIONE
- ANSIA SITUAZIONALE ED ANTICIPATORIA
- DEPRESSIONE
- IRRITABILITÀ/INSOFFERENZA
- FACILITÀ AL PIANTO
- VISSUTI DI IMPOTENZA
- INSICUREZZA
- CADUTA MOTIVAZIONALE
- DISINTERESSE



# DISFUNZIONI COGNITIVE

- SCARSA CONCENTRAZIONE
- DIFFICOLTÀ DI MEMORIZZAZIONE
- DIFFICOLTÀ AD APPRENDERE COSE NUOVE
- FACILITÀ A DIMENTICARE
- SENSO DI CONFUSIONE
- INCERTEZZA DECISIONALE



# COMPORAMENTI DISFUNZIONALI

- ABUSO DI ALCOLICI
- TABAGISMO
- ABUSO DI SOSTANZE TRANQUILLANTI, STIMOLANTI,  
STUPEFACENTI
- ISOLAMENTO SOCIALE
- REAZIONI AGGRESSIVE AUTO O ETERODIRETTE
- TURBE DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (BULIMIA,  
ANORESSIA)
- DISFUNZIONI SESSUALI



# MANIFESTAZIONI FISILOGICHE

- DISTURBI DEL SONNO
- DISTURBI DEL RITMO CARDIACO
- CEFALEA, AUMENTO DELLA GLICEMIA
- SUDORAZIONE, BOCCA ASCIUTTA
- TIC, NERVOSI, TREMORI



# CAUSE FREQUENTI

## I FATTORI SI POSSONO RAGGRUPPARE IN TRE CATEGORIE

- eventi grandi e piccoli legati all'AMBIENTE ESTERNO
- eventi e situazioni legate all'AMBIENTE DI LAVORO
- stili di vita, atteggiamenti riconducibili al CARATTERE



**Ogni persona riesce a tollerare un diverso **livello di tensione** che corrisponde alla visione della vita che gli appartiene:  
ciò che rappresenta una preoccupazione per un soggetto può non essere rilevato in modo problematico da un altro**

Entro un certo limite lo stress è la **forza necessaria** ad affrontare le situazioni, aiuta le persone a sentirsi vive ed a migliorarsi



# EUSTRESS o stress acuto

**STRESS POSITIVO** (assume un significato positivo):

È la complessa reazione dell'intero organismo che lo spinge ad agire con prontezza, concentrazione ed efficacia in tempi relativamente brevi

E' la condizione nella quale l'attivazione biologico comportamentale, indotta dallo stimolo stressante, si instaura rapidamente e si esaurisce in breve tempo, con ritorno alla condizione di *baseline*

L'eustress è la risultante dell'energia ben mirata e utilizzata al fine di raggiungere degli obiettivi che l'individuo si pone

L'attivazione complessiva dei vari piani psicobiologici, dai sistemi progettuali ai sistemi motori, si esaurisce una volta affrontato il problema legato all'evento



# **DISTRESS o stress cronico**

**STRESS NEGATIVO** (assume un significato negativo):

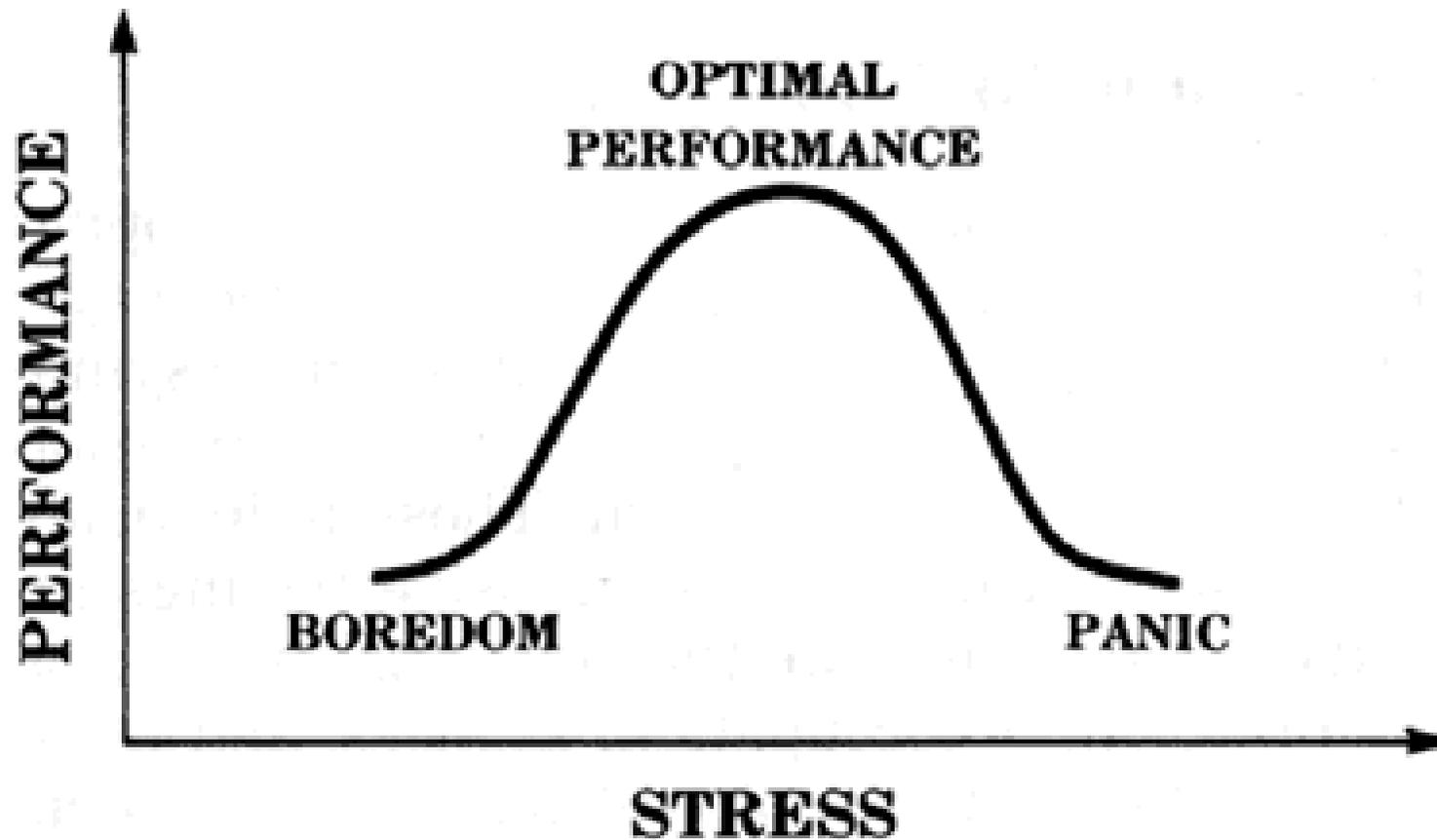
la condizioni di attivazione permane anche in assenza di eventi stressanti;  
l'organismo reagisca a stimoli lievi in maniera sproporzionata, come se fosse in presenza di situazioni altamente pericolose e dannose alla sua sopravvivenza

il DISTRESS viene definito proprio come un'alterazione permanente della risposta di stress, un'attivazione che permane anche in assenza di eventi stressanti, una reazione spropositata a stimoli lievi

Si generano stati di ansia, rabbia e sensi di colpa che potranno ripercuotersi sull'organismo in modo negativo

Lo stress cronico è direttamente correlato all'insorgenza di disturbi cardiovascolari come l'ipertensione, l'ischemia o l'infarto





**Figure 4**  
**Relationship of Stress and Performance**

# Per concludere

Non bisogna evitare lo stress,  
pena l'incapacità di adattarsi ai  
mutamenti.

Percepire, affrontare, superare lo  
stress testimonia la vitalità  
dell'individuo e del suo organismo.



# Grazie per l'attenzione



Dott. Giuseppe Marmo  
Psicologo  
Psicoterapeuta

