

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



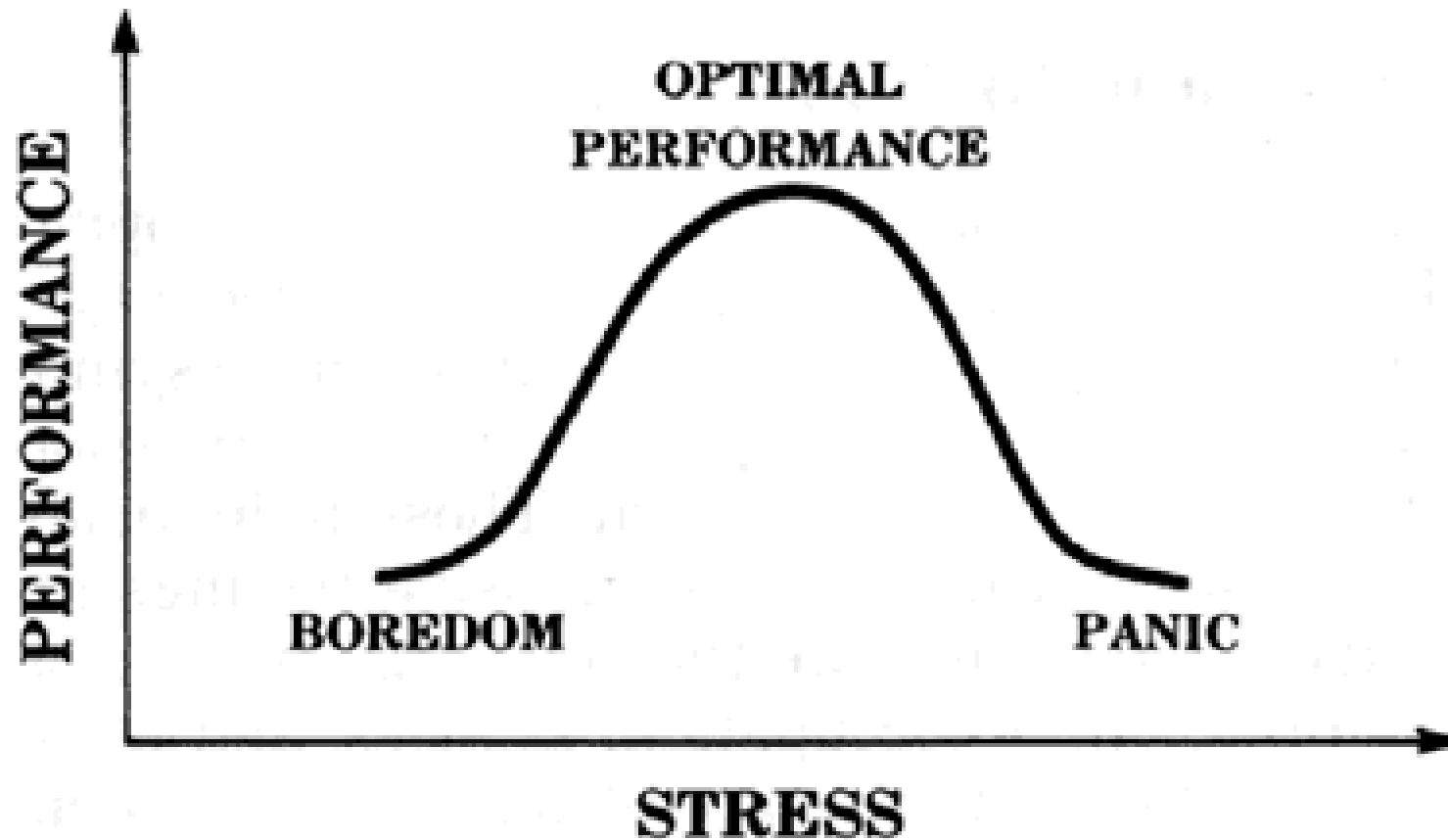


Figure 4
Relationship of Stress and Performance

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

