

U.T.E. UNIVERSITÀ PER LA TERZA ETÀ

ANSIA E STRESS

Da dove arriva? Dove ci porta?

RELATORE: Dr. Massimo Maroncelli

ETIMOLOGIA

Stress dal latino strictus compresso serrato.

In inglese indica pressione spinta costrizione.

In fisica è lo sforzo che fa un materiale di cui si misura la robustezza.

INTRODUZIONE

Alla lettera significa tensione.

Lo si vede utilizzare sempre più per giustificare ogni problema, fisico o psicologico, a cui non si riesce a dare una spiegazione, e a volte si va anche oltre.

Viene perso anche l'identità tra normale e patologico.

Definirsi stressati spesso diventa un modo di non fare i conti con sé stessi ma di spostare il focus all'esterno e sugli altri.

INTRODUZIONE

Lo stress è la risposta psicologica e fisiologica che l'organismo mette in atto nei confronti di compiti, difficoltà o eventi della vita valutati come impegnativi.

La sensazione che si prova in una situazione di stress è di essere di fronte ad una forte pressione mentale ed emotiva.

DEFINIZIONE DI STRESS

Lo stress è la risposta adattiva agli stimoli interni o esterni, di tipo fisico psicologico e denominati stressors.

Questo, in quanto elemento adattivo, non può essere considerato né buono né cattivo.

Sarà la valutazione, legata alla percezione soggettiva, che porterà in una delle due direzioni, ma anche la durata del tempo.

Una componente genetica, oltre che esperienze di vita precedenti, sono ciò che indirizzeranno la lettura dello stimolo.

DEFINIZIONE DI STRESS

Le modalità e gli atteggiamenti di risposta agli stressors permettono di identificare due tipi di stress:

Eustress o stress acuto, Distress o stress cronico.

EUSTRESS

Eustress, chiamato anche stress buono è la parte dello stress che viene presa meno in considerazione.

In realtà è la parte più funzionale della capacità di adattamento dell'individuo.

La capacità di attivare le risorse psico-fisiche di risposta per un breve tempo e ciò che gli permette di essere considerata buono e che lo fa rientrare nello stress acuto.

DISTRESS

Il disstress è la faccia negativa della capacità di adattamento.

La sua caratteristica è quella di attivare risorse psico-fisiche per lungo tempo, facendolo definire stress cronico.

La sua presenza è quella che porta a maggiori problematiche che possono arrivare al patologico.

Questo avviene in quanto il fisico e la psiche rimangono sotto pressione senza arrivare a un tempo di risoluzione.

DALLA STORIA

Nel 1936 il fisiologo Hans Selye definisce lo stress come **risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso.**

Ridefinisce lo stress come “sindrome generale di adattamento“, ritenendolo necessario per la sopravvivenza dell'uomo in quanto meccanismo di ricerca di omeostasi.

L'interazione mente-corpo mette in atto il meccanismo attacco o fuga.

Selye identifica tre fasi lungo le quali si sviluppa lo stress.

ALLARME

In questa prima fase detta di allarme il corpo si impegna totalmente a richiamare tutte le forze e le energie per far fronte allo stressor nel migliore dei modi.

Il nostro corpo percepisce una novità, ma come tale la interpreta come possibile pericolo reagendo di conseguenza: in questo caso il protagonista è sicuramente l'ipotalamo.

EFFETTI FISILOGICI

- Secrezione di cortisolo, adrenalina e noradrenalina (aumento pari anche a 10 volte il normale)
- Produzione di antidolorifici naturali del corpo, le betaendorfine, che innalzando la soglia del dolore permettono di sopportare meglio traumi, sforzi e tensioni emotive
- Attraverso il sistema simpatico inibizione del funzionamento dell'apparato digerente e stimolazione di altri sistemi come quello vascolare, muscolare liscio e ghiandolare

RESISTENZA

Questo è il momento più importante, nel quale il nostro organismo si adegua alle nuove circostanze e **cerca di resistere** finché l'elemento stressante non scompare.

In questa fase di resistenza abbiamo la sovraproduzione di cortisolo che causa un indebolimento delle difese immunitarie, arrivando fino alla loro soppressione.

Questo inizialmente non causa problemi, ma nel lungo periodo con uno stress cronico rende molto più probabile l'attecchimento di molte malattie virali, batteriche.

Si pensa anche autoimmuni come l'artrite reumatoide o la sclerosi multipla.

ESAURIMENTO

Questa è la fase conclusiva dello stress che assicura al corpo il **riposo necessario per rimettersi completamente**.

In genere comincia quando l'organismo percepisce il pericolo come finito o quando le energie cominciano a venir meno.

Quando la fase di resistenza termina, si possono presentare due casi:

- **e energie non sono esaurite del tutto** e la persona avverte la fase di esaurimento come un torpore benefico rilassante, con una sensibile sensazione di debolezza e lassità (come dopo una competizione o un rapporto sessuale)
- la fase di resistenza è durata troppo e l'esaurimento è dovuto alla **completa mancanza di energie**, con periodi di recupero lunghi e debilitanti (anche depressivi)

EFFETTI FISIOLGICI

- Un calo repentino degli ormoni surrenalici (adrenalina, noradrenalina e cortisolo) e la rapida diminuzione delle riserve energetiche.
- Il sistema parasimpatico calmante prende il posto di quello simpatico con diminuzione delle riserve energetiche.
- In sostanza ci troviamo davanti a un'azione depressiva contraria a quella da resistenza che tenderà a riportare il corpo nella condizione precedente allo stress e quindi in equilibrio

CAUSE

Eventi della vita, sia piacevoli che spiacevoli: matrimonio, nascita di un figlio, promozione lavorativa, la morte di una persona cara, divorzio o separazione, prendersi cura di una persona malata o affetta da disabilità

Fattori ambientali, il freddo o il caldo intenso, ambienti rumorosi o inquinati, catastrofi naturali (terremoti, alluvioni)

Eventi imprevisti, l'arrivo di un ospite inaspettato

Situazioni lavorative, eccesso di responsabilità, carico di lavoro eccessivo, scadenze urgenti, richieste continue da parte di un superiore, relazioni conflittuali con colleghi

CAUSE

Situazioni sociali, incontrare nuove persone, tensioni o discussioni con persone care, amici o colleghi

Fattori biologici, malattia, traumi fisici, disabilità fisica

Paure, timore di fallire un compito, di parlare in pubblico o di volare

Situazioni che non possono essere controllate, come ad esempio il risultato di un'analisi clinica

Modo di pensare, le proprie aspettative di vita, opinioni personali, traumi passati o ricordi spiacevoli

DISTURBI FISICI

Mal di testa

Tensione o dolore muscolare

Dolore al petto

Tachicardia

Sudorazione delle mani

Stanchezza

Crampi allo stomaco

Disturbi intestinali (stitichezza o diarrea)

Agitazione e irrequietezza

Disturbi del sonno

Diminuzione del desiderio sessuale

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

Disturbi dell'alimentazione (anoressia, bulimia)

Aumento nell'uso di alcol e fumo

Prepotenza

Rinuncia alle relazioni sociali

DISTURBI EMOTIVI

Ansia

Depressione

Tristezza

Tensione

Irritabilità o rabbia

Predisposizione ad agitarsi

Senso di impotenza

DISTURBI COGNITIVI

Preoccupazione costante

Difficoltà di concentrazione

Difficoltà nel prendere decisioni

Difficoltà a pensare in maniera chiara

ANSIA

L'elemento ansia la si può vedere in un effetto circolare rispetto allo stress.

Questa componente si propone sia come causa che come sintomo in questo ambito.

Non è a caso che i sintomi siano sovrapponibili e quelli dello stress stesso: fisici, emotivi, comportamentali e cognitivi.

ANSIA

Anche nel caso dell'ansia piccole dosi risultano potenzialmente utili, ma è proprio la durata e l'origine che fa la differenza.

La componente patologica di questa reazione emotiva viene indicata come ansia generalizzata.

In questo caso la sensazione di tensione ed oppressione non è data da un evento reale scatenante.

Ma da sensazioni interne legate ad una preoccupazione di qualche cosa che potrebbe non avverarsi o di piccola importanza.

STRESS E ANSIA A CONFRONTO

CAUSE:

STRESS: Cause facilmente rintracciabili

ANSIA: Difficoltà nell'identificare le cause

SENSAZIONI DOMINANTI:

STRESS: Frustrazione, stanchezza e nervosismo

ANSIA: Paura, inquietudine, apprensione

TEMPO:

STRESS: Eccesso di presente

ANSIA: Eccesso di futuro

FATTORI SCATENANTI:

STRESS: Fattori esterni

ANSIA: Fattori interni

Come l'ansia influisce sulle prestazioni



COSA FARE

1. Cerca il motivo che si nasconde dietro ogni situazione stressante per imparare a gestire l'angoscia
 2. Suddividi le azioni in attività più piccole e più facili da gestire
 3. Concentrati su quegli aspetti che sono sotto il tuo controllo
4. Fai più **ESERCIZIO FISICO**, lo sport solitamente è amico dell'eustress
5. Pratica **MINDFULNESS** per evitare un sovraccarico di pensieri negativi
6. Lavora sul tuo dialogo interiore praticando l'auto-compassione. Dobbiamo eliminare la costante autocritica e imparare a essere compassionevoli con noi stessi per proteggere e rafforzare la nostra **AUTOSTIMA**.
7. Cosa c'è che non va, se tutto va bene? Le cause potrebbero derivare dalle scelte del passato.

MUSCLE TO MIND

Gli esercizi respiratori sono tecniche di controllo del respiro composti da atti di respirazione a frequenza lenta, completi e profondi.

Ecco la tecnica che vi chiedo di allenare e richiede solo 2 minuti.

SONO 21 RESPIRI IN TOTALE

- Porta attenzione al torace e fai 3 respiri lunghi e lenti
- Porta attenzioni alle narici e fai 3 respiri lunghi e lenti
- Porta attenzione sul collo e fai 3 respiri lunghi e lenti rilassandolo
- Porta attenzione sulle spalle e fai 3 respiri lunghi e lenti rilassandole
- Porta attenzione sulle braccia e fai 3 respiri lunghi e lenti lasciandole andare
- Porta attenzione sulla schiena e fai 3 respiri lunghi e lenti rilassandola
- Porta attenzione sulle gambe e fai 3 respiri lunghi e lenti rilassandole

RESPIRAZIONE 6 3 6

Il tempo per ogni respiro che dovete prendere è di 6 unità, il tempo di trattenimento è di 3 unità e il tempo di espulsione dell'aria è di 6 unità.

**QUESTA RESPIRAZIONE È MOLTO RILASSANTE E
PORTA AD UNA BUONA
CENTRATURA.**

Contatti

www.mentaltraineracademy.com

Dr. Massimo Maroncelli

Mail: maroncellimax@gmail.com

Cell.331.12.79.557

Instagram: [palestraperlamente](#)

Facebook: [Palestra per la Mente](#)

YouTube: [@palestraperlamente](#)