Stress acuto e stress cronico

scritto da goal | 14 Giugno 2021

di Nicoletta Torre Casnedi*

La percezione che abbiamo di un qualsiasi rischio, influenza direttamente la possibilità che abbiamo di poterlo gestire e conseguentemente di potercene tutelare.

Affinché i comportamenti che attuiamo a partire da questa percezione possano essere il più possibile efficaci in termini di prevenzione e protezione e non basati squisitamente sui vantaggi o gli svantaggi che ci procurano nell'immediato, è necessario intraprendere un percorso di informazione, ma soprattutto **sensibilizzazione.**

Nella prima tappa del nostro percorso relativo al tema "Rischio Stress Lavoro Correlato", abbiamo sottolineato come generalmente possediamo delle nozioni parziali e non completamente corrette su cosa lo STRESS sia.

Il primo punto che è stato fondamentale chiarire è che lo **STRESS È UN PROCESSO NEUTRO**, è la risposta del nostro organismo a situazioni e sfide vissute da noi come perturbanti lo stato di omeostasi all'interno della nostra zona di comfort, sia che queste siano percepite equilibrate o che siano percepite sproporzionate alle nostre capacità di risposta.

Nel caso in cui queste sollecitazioni siano percepite come gestibili e positive si parla di EUstress (stress buono/incentivante), viceversa nel caso in cui siano percepite come eccessive o disfunzionali si parla di DIStress (stress distruttivo/cattivo).

Due ulteriori importanti variabili che definiscono come il nostro organismo potrà rispondere a queste sollecitazioni sono l'INTENSITÀ e la DURATA dell'evento stressogeno.

Possiamo pertanto parlare di STRESS ACUTO e STRESS CRONICO.

Nello stress acuto le reazioni individuali sono tendenzialmente universali e pertanto simili tra le varie persone; nello stress cronico, viceversa, le manifestazioni sono estremamente soggettive e variano a seconda delle predisposizioni individuali e dello stile di vita adottato.

Possiamo a questo punto affermare che, quando intendiamo parlare di nocività dello stress, dovremmo avere ben chiaro che ci stiamo riferendo a ciò che scientificamente viene definito DISTRESS CRONICO, ovvero la percezione continuativa nel tempo di dovere fare fronte a delle stimolazioni ambientali non proporzionate alle nostre capacità di risposta.

Per poter gestire gli effetti del distress cronico è importante sviluppare una sana curiosità verso se stessi, per poter elaborare delle strategie di gestione degli effetti osservati sulla propria salute.

Ribadiamo che non è possibile eliminare lo stress dalla nostra vita, ma è sicuramente possibile sviluppare le competenze per gestirlo.

Il prossimo importante passo sarà quello di comprendere quando e come lo stress possa evolvere in distress e come questo possa avere effetti sul nostro benessere.

* *Psicologo della salute organizzativa e psicoterapeuta in Milano*