Cogliere i segnali di distress

scritto da goal | 1 Marzo 2022



di Nicoletta Torre Casnedi*

Il percorso di informazione e sensibilizzazione relativamente al tema **stress** che abbiamo intrapreso, dovrebbe aver posto le basi per potere riconoscere ed avere la consapevolezza di che tipologia di **stress** si stia sperimentando.

A mio parere, lo strumento di elezione per poter gestire periodi di distress, in particolar modo di distress cronico, è la **CURIOSITÀ** verso sé stessi.

Torniamo al parallelismo con la Formula 1 precedentemente proposto.

Abbiamo detto che per riuscire ad arrivare a fine gara è necessario sapere quando fermarsi per i pit stop: quando serve fare rifornimento di carburante, sostituire gli pneumatici, effettuare riparazioni o regolazioni meccaniche, ecc.

Non è un'opzione trascurare uno di questi aspetti, perché si sa che farlo comporterebbe non arrivare alla fine della competizione.

Si è pertanto consapevoli che il tempo investito per "prendersi cura", non è tempo sacrificabile o tempo perso, ma l'unica garanzia per poter rimanere in pista.

Quindi, quali sono i segnali che io mi do per cercare di comunicare che ho bisogno di qualcosa?

Per scoprirlo, e pertanto sapere quando fermarsi per i pit stop, è necessario incuriosirsi verso sé stessi, cercando di scoprire cosa significhino questi segnali che ci stiamo inviando, e cercare di comprendere di cosa abbiamo necessità.

Dal momento che probabilmente nessuno di noi è un pilota di Formula 1, potremmo dire che abbiamo bisogno di capire se la lucina che si sta illuminando sul cruscotto ci indichi che dobbiamo cambiare l'olio, piuttosto che le pastiglie dei freni.

Tendenzialmente siamo portati ad ignorare i segnali che iniziamo a mandarci, cercando di silenziarli con soluzioni sintomatiche (analgesici, ipnoinducenti, gastroprotettori…) o con strategie di evitamento (smettere di uscire, evitare determinate attività come prendere l'ascensore o l'aereo).

Incuriosirsi verso noi stessi ci permette di conoscerci meglio e di notare ciò di cui abbiamo bisogno per tempo.

Proviamo a notare, possibilmente senza giudizio, cosa ci succede quando siamo in un particolare periodo di distress:

forse diventiamo più irascibili? Cambia il nostro rapporto col cibo? E col sonno? Soffro di mal di testa nei week end?

Albert Einstein diceva:

«Se avessi un'ora per risolvere un problema, utilizzerei 55 minuti per pensare al problema e cinque minuti per le soluzioni»,

iniziamo quindi ad osservare con interesse e senza fretta, pensando che quello che stiamo facendo è già, in qualche modo, un inizio di intervento.

- Il primo passo quindi è iniziare a sviluppare consapevolezza nei confronti del proprio funzionamento
- il secondo è quello di notare particolari variazioni rispetto ad esso, per un periodo significativo di tempo.

Curiosando dovreste notare che le variazioni che osservate, i segnali che vi date, possono essere ti in quattro differenti categorie di indicatori.



Riassumendo:

- dovremmo cercare di allenare la capacità di comprendere se “stiamo consumando più benzina del solito”, e comprendere se è necessario rallentare o fare rifornimento.
- Allenarsi al monitoraggio è indispensabile per non arrivare a «chiamare il carro attrezzi»: herpes, nervosismo, mancanza di concentrazione, abuso di farmaci sono alcune tra le nostre «spie della benzina».

* *Psicologo della salute organizzativa e psicoterapeuta in ilano*