Non tutto lo stress viene per nuocere

scritto da goal | 27 Ottobre 2021



di Nicoletta Torre Casnedi*

Attraverso il nostro percorso di informazione e presa di consapevolezza di cosa sia il processo di stress, abbiamo finora chiarito due punti fondamentali:

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).

Esistono due tipologie di stress: ***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.

Abbiamo infine focalizzato 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.

Pensiamo alla formula 1.

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 gara. 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.

Quando quindi lo stress cronico evolve in distress fino a diventare dannoso?

LO STRESS CRONICO DIVENTA NOCIVO NEL MOMENTO IN CUI VIENE GESTITO CON STRATEGIE DISFUNZIONALI OPPURE SE NON VIENE GESTITO AFFATTO.

Quello che ci permette quindi di ridurre le ripercussioni nocive dello stress sulla nostra salute è mettere in atto strategie di coping funzionali in risposta ai segnali del nostro organismo.

È importante, inoltre, non trascurare quegli eventi che non sono percepiti da noi come stressanti emotivamente e pertanto ci portano a sottovalutare le conseguenze che lo stress fisico può comportare.

Un esempio può essere quello di affrontare un lungo viaggio in aereo per recarsi in una meravigliosa meta di vacanza ai Caraibi. Per quanto l'idea di recarsi in un'isola in mezzo

all’oceano sia un sogno, le ore di volo, il jet lag, il fuso, l’alimentazione e il sonno in posizione seduta costituiscono una mole non indifferente di

sollecitazioni per il nostro corpo che, pertanto, poi necessiterà delle dovute attenzioni per recuperare.

Per poter mettere in atto le strategie di coping maggiormente funzionali a seconda delle nostre esigenze il prossimo passo fondamentale sarà capire come allenarsi a monitorare quali siano i nostri segnali psicofisici nelle diverse situazioni stressogene.

* *Psicologo della salute organizzativa e psicoterapeuta in Milano*