STRESS: CAPIRLO E DOMINARLO

scritto da goal | 10 Aprile 2026



di Cinzia Segafredo*

Cos’è lo stress?

Lo stress è la convinzione di non riuscire a far fronte ad una certa situazione e così si generano paura, ansia e angoscia, tutte reazioni emotive diverse tra loro. Conoscere le differenze e come si relazionano, ci aiuta a vedere i problemi nella giusta prospettiva.

La **paura** è legata alla sopravvivenza ed esiste per ottime ragioni evoluzionistiche. Non dobbiamo discriminarla ma considerarla come un sano atteggiamento che può essere leva per un cambiamento positivo.

Stress e preoccupazione si alimentano a vicenda e, se eccessivi, generano ansia, che è appunto una paura eccessiva o ingiustificata.

Avere maggior consapevolezza di ciò che ci causa stress, migliora la resilienza, ovvero la capacità di gestirlo e sentirsi più forti.

L’**ansia** si concretizza in una paura eccessiva o ingiustificata che ci impedisce di fare ciò che dobbiamo o vogliamo.

Esempio, abbiamo un lavoro molto importante da svolgere, che può dare una svolta alla nostra carriera. Lo stress è immediato e il quesito relativo è: “non so come gestire il carico di lavoro”. Questo genera preoccupazione ma, se rimane limitato ad un sentimento di paura, ci fa reagire con “ho paura di non fare in tempo, mi porto del lavoro a casa”; ma se

lo stress diventa ansia questa può impedirci di lavorare, non ci permette di concentrarci e la nostra grande opportunità di carriera svanisce.

Si pensa che lo stress sia negativo ma in realtà fa parte della vita, ci permette di essere spronati a cambiare, favorisce la motivazione e incoraggia l'apprendimento. Secondo la psicologa Kelly McGonigal, docente a Stanford, il problema non è lo stress in sé, ma la relazione malsana che abbiamo con esso. Se ci stressa l'idea di stressarci, l'effetto sarà devastante. Dobbiamo imparare a gestire lo stress, a sfruttarlo a nostro vantaggio. La consapevolezza che un livello moderato di stress può avere un influsso positivo, fa bene al corpo e alla mente. Un concetto basilare è quello della plasticità neuronale ovvero la duttilità del nostro cervello che si aggiorna sulla base delle nuove esperienze. Lo stress, a dosi moderate, può essere salutare perché costringe il cervello a reagire ad esso adattandosi e crescendo. In giusta dose aiuta la nostra resilienza.

Cos'è la **resilienza**? È una qualità che ci aiuta a superare con successo i momenti difficili. Non vuol dire essere invulnerabili allo stress ma essere capaci di superare eventi negativi. Vari studi hanno dimostrato che le persone resilienti producono una quantità di cortisolo, l'ormone dello stress, inferiore quando sono sotto pressione. La resilienza non è un tratto della personalità e nessuno è immune dalle sfide della vita, ma si può imparare grazie ad un processo dinamico e adattivo.

Se vogliamo fare una piccola disamina di cosa accade a livello fisiologico nel nostro corpo quando siamo stressati, dobbiamo parlare di noradrenalina e cortisolo.

La **noradrenalina** è un neurotrasmettitore che propaga i segnali attraverso il sistema nervoso. È la sostanza che veicola il messaggio "fight or flight", responsabile delle reazioni immediate di fronte ad una minaccia, azione da una frazione di

secondo.

Grazie alla noradrenalina il tuo corpo accelera i battiti cardiaci, aumenta la pressione sanguigna, intensifica l'attenzione, pompa sangue ai muscoli per permettere al cervello e ai muscoli di reagire subito alla minaccia. Il **cortisolo** è un ormone, comunemente definito "ormone dello stress" che agisce più lentamente della noradrenalina, qualche minuto, e stimola la produzione di glucosio per potenziare l'energia, ottimizza le capacità del cervello di sfruttare il glucosio per accelerare il pensiero ma sottrae glucosio ad altri sistemi. Uno è il sistema della fame, infatti quando siamo stressati tendiamo ad essere soggetti alla classica fame nervosa o perdiamo l'appetito; un altro è il sistema sessuale, infatti, quando siamo stressati abbiamo meno voglia di intimità col partner, un altro ancora è il sistema della digestione. Insomma lo stress danneggia la nostra omeostasi ovvero la condizione fisica di equilibrio naturale del nostro corpo, l'attitudine propria degli esseri viventi di conservare le proprie caratteristiche al variare delle condizioni esterne dell'ambiente tramite meccanismi di auto regolazione.

Lo stress può nascere da esperienze diverse, abbiamo fattori di stress relazionali, personali e lavorativi. Questi ultimi possono essere:

- ti senti sovraccarico di lavoro?
- hai problemi col tuo superiore?
- hai problemi coi tuoi collaboratori?
- il tuo lavoro prevede straordinari, scadenze, eventi non prevedibili?
- ti senti poco valorizzato dai tuoi clienti, non riconosciuto nei tuoi sforzi? • la tua situazione finanziaria è drasticamente cambiata di recente?

Tecniche di riduzione dello stress

L'uomo moderno, col suo stile di vita frenetico, rivolto al

futuro, non è consapevole di essere ***agente attivo nelle relazioni agli eventi*** della propria vita, ovvero è in grado col suo comportamento di ***influenzare l'impatto di un fattore stressante mediante strategie cognitive, emotive e comportamentali.***

Come reagire ai fattori stressanti?

Una delle possibili soluzioni è quella di mettere in atto strategie di Coping. Il **Coping** è un insieme di strategie cognitive e comportamentali che una persona mette in atto per gestire, affrontare e superare situazioni stressanti. È un processo dinamico ed adattivo, che coinvolge sia fonti di stress interne che esterne.

Ci sono varie **strategie** che si possono mettere in atto per affrontare e gestire lo stress:

- *Coping basato sul problema* ovvero migliorare la gestione del tempo; analizzare la situazione per capire le azioni da intraprendere; parlare con chi ci può aiutare a cambiare le cose.
- *Coping basato sull'emozione* ovvero se non puoi cambiare una situazione, cambiare il tuo modo di reagire può limitare l'impatto negativo.
- *Coping basato sul re-framing cognitivo* ovvero capire come il nostro modo di pensare ci induce a credere di non potercela fare.

Livelli alti e prolungati di cortisolo possono far male, ma secondo uno studio americano del 2007 lo stress lavorativo non aumenta per forza la pressione sanguigna. I ricercatori hanno dimostrato che i lavoratori stressati avevano la pressione alta solo se usavano *strategie di coping «disadattive»* come il bere, fumare, cibo spazzatura, droghe o isolamento sociale. I lavoratori che facevano attività fisica, praticavano il rilassamento e usavano strategie di coping basate sul problema (gestione dell'orario di lavoro, rete di sostegno sociale) si

mantenevano in salute. Il problema non era lo stress da lavoro in sé, ma i meccanismi di coping scelti.

Quali possono essere le strategie utili:

1. inizia la giornata prendendoti 10 minuti per fare un piano e porti obiettivi realistici;
2. annota i livelli di stress della giornata legati a eventi o persone e coltiva strategie di coping positive;
3. trova dei momenti per te che siano anche solo 5 minuti ma stacca, spegni il telefono, non guardare le mail e scaccia il lavoro dai tuoi pensieri;
4. sfrutta le ferie ricaricandoti nel fine settimana e concedendoti il giusto periodo di riposo;
5. ricorri a tecniche di rilassamento come la ginnastica, lo yoga, la mindfulness…;
6. trova i tuoi alleati al lavoro: rassicurare i dipendenti è un compito fondamentale dei responsabili per rendere il lavoro gestibile e più produttivo e l'ambiente tollerabile;
7. non voler controllare ciò che non puoi: devi saper delegare, per questo devi fidarti dei tuoi collaboratori;
8. evita il perfezionismo: se lavori bene, non costringerti a fare di più;
9. pensa positivo concentrandoti sull'orgoglio del tuo lavoro e trova il lato divertente delle situazioni.

BURNOUT DA LAVORO

Il burnout non è stress da lavoro, ma quello che accade quando lo ignori. Un livello alto di stress che perdura nel tempo non ci fa sentire solo ansiosi e sovraccarichi, ma anche disinteressati, apatici, cinici, disperati e persino disgustati della vita. I sintomi sono simili a quelli della depressione clinica.

In particolare è utile segnalare tre sintomi emotivo/

cognitivi:

- *esaurimento*: sensazione di fatica psicofisica e di essere emotivamente svuotato;
- *cinismo o disaffezione*: distacco nei confronti dell'attività lavorativa;
- *ridotta efficacia professionale*: sensazione di non essere in grado di contribuire al proprio lavoro.

I segnali da tenere sotto controllo sono:

- mancanza di controllo sul tuo lavoro;
- aspettative confuse difficili da soddisfare;
- dinamiche lavorative malsane con un cattivo rapporto tra colleghi;
- un ambiente di lavoro in contrasto con i tuoi valori, interessi e personalità;
- un ritmo frustrante troppo lento o troppo frenetico;
- troppi straordinari che non ti danno il tempo di recuperare;
- assenza di sostegno sia dentro che fuori dall'ambiente di lavoro.

Promuovere una buona salute mentale sul posto di lavoro andrà a beneficio dell'attività aziendale su tanti livelli. Connettersi con i propri dipendenti, permettere orari di lavoro flessibili, favorire una maggior comunicazione per creare maggior empatia tra i lavoratori, coinvolgere nel processo decisionale i collaboratori, sono tutti suggerimenti per migliorare la salute mentale sul posto di lavoro: possono aiutare i dipendenti a sentirsi più felici di venire al lavoro e dare il meglio. Tutto questo si traduce in aumento della produttività, migliori relazioni di lavoro, un ambiente lavorativo più rilassato e produttivo.

**Psicologa in Lentate sul Seveso*