STRATEGIE PER LA GESTIONE DELLO STRESS

scritto da goal | 27 Maggio 2022

di Nicoletta Torre Casnedi*

Eccoci alla nostra ultima tappa all'interno di questo viaggio che ci ha dato l'opportunità di accrescere la conoscenza e la consapevolezza di quello che è il processo di stress.

1. Abbiamo sottolineato che lo *STRESS* è un processo *NEUTRO*, è semplicemente la risposta del nostro organismo alle sollecitazioni ambientali;

2. si è introdotta la distinzione tra quello che è lo *STRESS ACUTO*, tipico delle situazioni di emergenza, e lo *STRESS CRONICO*, che caratterizza le situazioni che si reiterano nel tempo;

3. abbiamo evidenziato che ciò che nel processo di stress ci danneggia è la percezione continuativa nel tempo di dovere fare fronte a delle *STIMOLAZIONI AMBIENTALI NON PROPORZIONATE ALLE NOSTRE capacità di risposta*.

Lo stress cronico diventa *NOCIVO* nel momento in cui viene gestito con *STRATEGIE DISFUNZIONALI* oppure se *NON VIENE GESTITO AFFATTO*;

4. diventa fondamentale a questo punto, imparare a riconoscere i segnali di distress e *IMPLEMENTARE DELLE STRATEGIE DI GESTIONE* che ci permettano di non usurarci.

Per cercare di capire come fare a mettere in atto delle strategie di gestione che ci aiutino a non subire passivamente gli effetti dello stress, dobbiamo comprendere quali sono i

nostri principali segnali di distress.

Potrebbe essere che questi sintomi interessino soprattutto il nostro apparato artomuscolare: dolori derivati dalle posture che si assumono stando davanti al videoterminale, dalla errata movimentazione dei carichi, da movimenti reiterati e ripetitivi. Seppur possa sembrare, soprattutto in giovane età, che questi siano sintomi trascurabili,

non dobbiamo dimenticare che la cronicizzazione di una postura scorretta può portare ad acutizzazioni che potrebbero diventare dolorose ed avere ripercussioni su sonno, appetito, tono dell'umore e concentrazione.

Se pensiamo invece a una sollecitazione maggiormente emotivo/cognitiva, abbiamo bisogno di dare respiro alla nostra attivazione emotiva, cercando di spostare i nostri pensieri e la nostra attenzione dallo stressor interessato quando non possiamo attivamente lavorarci.

IN POCHE PAROLE ABBIAMO BISOGNO DI STACCARE IN MODO STRATEGICAMENTE ORIENTATO.

Nel brillante testo "Perché alle zebre non viene l'ulcera", Robert M. Sapolsky ci fa notare che la zebra non pensa al leone prima di sentirne l'odore nell'aria (prima di avvertire lo stressor) e non vi pensa più quando è in salvo dal pericolo.

Perché questo costituisce una strategia per la gestione dello stress?

Perché evita l'attivazione psico emotiva in assenza dello stimolo stressogeno. Noi tendenzialmente spendiamo molte energie emotive e cognitive sia prima che dopo avere incontrato il leone, energie oltre a quelle che servono effettivamente per una pianificazione strategica o una riflessione costruttiva a fatti conclusi. Possiamo pertanto affermare che le due strategie fondamentali per la gestione

dello stress siano:

1. la cura per il proprio corpo: alimentazione (più la benzina è di qualità più strada farò), esercizio fisico per rinforzare e bilanciare l'usura fisica e meccanica;
2. capire quando staccare, sia fisicamente che col pensiero, dal compito cercando di stare nel momento presente.

Per staccare è importante cercare di coltivare attività e relazioni gratificanti, che ci coinvolgano e ci aiutino a sperimentare altre situazioni ed attivazioni.

Hobbies, sport, uscite ricreative, cura del sé, volontariato ecc.

Spesso però nelle situazioni di distress questo può risultare più difficile del previsto per svariate motivazioni.

Mi permetto di ribadire che il tempo investito per il recupero NON è TEMPO PERSO, ma un investimento sulla salute e sulla possibilità di tagliare realmente il traguardo.

Non facciamoci ingannare dalla falsa convinzione che siamo autorizzati a prenderci cura di noi stessi solo dopo che ci siamo ammalati (prendersi un'ora per andare dal fisioterpista perché ci si è bloccati con la schiena è legittimo, prendersi un'ora per fare attività fisica per evitare di arrivare a bloccarsi con la schiena è tempo sacrificabile).

Un'attività molto efficace per la gestione dello stress e per imparare a stare nel momento presente è la meditazione, strumento che aiuta le persone a stare nel "qui e ora" riducendo pertanto gli effetti delle attivazioni psicosomatiche derivanti dall'anticipare o dall'indugiare su uno stimolo stressante.

Kabat Zinn negli anni '70 pensa ed attua un programma chiamato Mindfulness Based Stress Reduction Program per pazienti

affetti da dolore cronico o malattie terminali ma è stato in seguito applicato con successo ad altre condizioni cliniche (fisiche e psicologiche).

In parole povere: quante volte vi perdete il piacere di un tramonto, il sorriso di vostro figlio, il sapore di una cena speciale perché state pensando ad altro?!

Per iniziare a praticare in modo semplice si può provare con le guide di Headspace per la meditazione, al momento reperibili su Netflix; se voleste approfondire l'argomento rimando a questo articolo https://www.stateofmind.it/tag/mindfulness/.

Con questo contributo concludo il nostro viaggio all'interno del mondo dello stress, spero di avere soddisfatto la curiosità di alcuni e di aver condiviso informazioni utili.

* *Psicologo della salute organizzativa e psicoterapeuta in Milano*