

LO STRESS¹

Che cos'è lo Stress?

Negli anni '50 con il termine "stress si definiva il "turbamento dell'equilibrio iniziale dell'organismo". Esso era distinto dagli "stressors", cioè da stimoli di diversa natura o situazioni che producono lo stress.

La definizione moderna di Stress?

La definizione moderna di stress non considera qualsiasi cambiamento o variazione stressante. Il turbamento dell'equilibrio iniziale dell'organismo non è stressante di per sé; infatti, ogni organismo non tende soltanto a mantenere inalterato un equilibrio iniziale (es., la temperatura corporea), ma vi sono momenti in cui fa proprio il contrario (es., durante l'attività sportiva).

Quando la risposta dell'organismo è adeguata?

La risposta dell'organismo è adeguata quando è caratterizzata da continue oscillazioni attorno ad un valore medio ottimale (es., la temperatura corporea ottimale necessaria alla sopravvivenza). Quando l'organismo percepisce che i valori non sono adeguati (es., perché la temperatura corporea è scesa o salita troppo) dovrà eseguire delle risposte correttive che lo riportano al ripristino dei valori medi ottimali (Lo Stress, S. Cabib & S. Puglisi Allegra, 1995).

Come vengono effettuate le strategie correttive?

Le risposte correttive vengono attuate attraverso delle "strategie correttive" che dovranno essere specifiche per ogni agente o situazione stressante (es., abbassando o alzando la temperatura corporea attraverso comportamenti idonei: accendendo un fuoco, muovendosi per produrre calore o, al contrario, cercando un riparo o dei panni da mettersi addosso).

Cosa succede quando l'ambiente non consente le strategie correttive?

Quando l'ambiente non consente la realizzazione delle strategie correttive, privando l'organismo di ogni possibilità di soluzione, inizierà a manifestarsi "la risposta da stress", caratterizzata da reazioni che riguardano l'organismo nel suo insieme, coinvolgendo contemporaneamente il livello fisiologico (del corpo), comportamentale (le azioni), cognitivo (il pensiero e l'immaginazione), e sociale (le relazioni).

Quali sono i principali avvenimenti della vita che possono causare Stress alla maggioranza degli uomini?

Holmes e Rahe (1967) e Sarason e collaboratori, (1978) hanno identificato una lista dei principali avvenimenti della vita che possono causare stress alla maggioranza degli uomini.

La lista (adattata da Biondi M., Palma A. e Panchieri P.) prevede i seguenti principali eventi:

1. Fidanzamento o inizio di una relazione
2. Matrimonio
3. Gravidanza (propria o del partner)
4. Aborto (proprio o della partner)
5. Se donna, inizio della menopausa
6. Contrasti con il coniuge
7. Divorzio, separazione
8. Riconciliazione con il/la partner
9. Problemi sessuali
10. Problemi con i suoceri

11. Problemi con i genitori
12. Separazione dal coniuge per lavoro
13. Cambiamenti significativi nelle condizioni di abitazione (costruzione o rinnovamento della casa, cambiamento della zona di abitazione)
14. Cambiamenti nella vita familiare
15. Cambiamenti nella vita extracasalinga del partner
16. Aggiunta di un nuovo componente familiare
17. Abbandono della casa da parte di un figlio
18. Grave malattia o incidente o disturbi del comportamento di un familiare
19. Grave malattia o incidente vissuto in prima persona
20. Infedeltà del/la coniuge
21. Relazione extraconiugale
22. Morte di un caro amico
23. Morte del coniuge
24. Procedimenti penali o civili in corso
25. Nuova attività lavorativa
26. Cambiamento situazione lavorativa
27. Problemi con il datore di lavoro o con il diretto superiore
28. Perdita del posto di lavoro
29. Cambiamento di responsabilità nel lavoro
30. Pensionamento
31. Insuccesso professionale
32. Presenza di un grande debito
33. Presenza di un debito minore
34. Cambiamenti importanti della situazione economica
35. Furto o perdita rilevante di oggetti
36. Fine di un ciclo di studio
37. Trasferimento a nuovi corsi di studio
38. Fallimento nei nuovi studi intrapresi
39. Esami importanti da sostenere
40. Cambiamenti del ritmo sonno/veglia
41. Cambiamenti delle abitudini alimentari
42. Cambiamenti delle abitudini voluttuarie (fumo, alcol, ecc.)
43. Cambiamenti delle attività del tempo libero
44. Cambiamenti nelle attività religiose
45. Cambiamenti nelle attività sociali
46. Cambiamenti nelle abitudini personali (abbigliamento, comportamento, rapporti sociali)

Come comportarsi di fronte ad uno di questi avvenimenti che può causare Stress?

In concomitanza del verificarsi di uno o più di questi avvenimenti potenzialmente stressanti, è fondamentale la scelta adeguata dei diversi tipi di strategie correttive fisiologiche, comportamentali, cognitive e sociali, sia per affrontare efficacemente gli stimoli, gli eventi e le situazioni stressanti, sia per gestire al meglio i livelli di ansia e paura correlati a tali condizioni. La scelta adeguata delle strategie correttive e la loro applicazione efficace contraddistinguono coloro che riusciranno a fronteggiare l'evento stressante in maniera adattiva, da coloro che lo faranno in maniera patologica.

Cosa succede quando le strategie correttive falliscono?

Quando le strategie correttive falliscono la persona è costretta ad una trasformazione più radicale, la quale può riguardare uno o più livelli in cui hanno fallito le strategie correttive (livello fisiologico, comportamentale, cognitivo e sociale). Per cercare di sopportare le nuove condizioni ambientali le reazioni del corpo tenderanno a diventare più estreme e meno stabili, le azioni potranno essere più impulsive e sconsiderate o potrà prevalere l'inibizione comportamentale, i pensieri e le immagini mentali tenderanno a convergere in maniera ridondante sul ricordo dell'evento traumatico o stressante, le relazioni sociali ne risentiranno vistosamente, con aperture sconsiderate o chiusure non meno dannose. Anche in queste condizioni è ancora possibile un nuovo adattamento funzionale e non patologico, ma sicuramente è molto più difficile da attuare rispetto a quando le strategie correttive funzionano adeguatamente. Sono queste le condizioni in cui è più facile che si creino i presupposti per l'insorgenza di un Disturbo Post-Traumatico da Stress Acuto o Cronico o di qualche altra psicopatologia.

¹ I contenuti di questa informativa NON sostituiscono in nessun modo il rapporto e l'attività professionale del Medico o dello Psicologo e hanno solo e soltanto carattere informativo. Di conseguenza, le eventuali decisioni prese sulla base delle informazioni riportate, sono assunte dall'utente in totale e personale autonomia, rischio e responsabilità.