

LO STRESS

cos'è e come fronteggia

relazione del 03.09.12

Scuola Materna I° circolo didattico

Prof. Giuseppe Maiolo

psiconalista

www.giuseppemaiolo.it

ANSIA

- Particolare stato di tensione sia mer che fisica
- Paura e ansia: differenze
- Smarrimento psichico
- Reazioni somatopschiche

BURNOUT

- Burciato, logorato, “corto circuito”
- Dimensione continua del “fare”
- Lavoro competitivo o vissuto in mar competitiva
- Stress da lavoro correlato

da lavoro correlato

- *“condizione che può essere accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale è conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o aspettative rivolte in loro”*

Stress da lavoro correlato: c

- **lavoro a turni eccessivamente lunghi con orari rigi
carenza di pause**
- **eccessivi carichi di lavoro aggravati per giunta da
scarso sostegno organizzativo**
- **basso grado di controllo sull'attività svolta**
- **lavoro ripetitivo**
- **elevata competitività e la scarsezza di gratificazio**
- **limitata partecipazione al processo decisionale**

STRESS

- E' una particolare reazione psicofisica a una situazione che richiede un adattamento
- E' una risposta dell'organismo a sollecitazioni (***stressor***) provenienti dall'esterno e dall'interno

DEFINIZIONI

- IN FISICA: reazione di opposizione di materiali ad un carico eccessivo
- IN MEDICINA/PSICOLOGIA: è la risposta psicofisica specifica dell'organismo a serie di stimoli fisici-psichici-mentali.

SELYE

- Hans Selye ha definito lo stress come **SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO** quale risposta svariati stimoli
- indica la capacità di adattamento all'ambiente e la possibilità dell'organ
" . . . " . . . " . . . " . . . " . . .

Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione dal coniuge	65
Detenzione in carcere	63
Morte di un parente stretto	63
Ferita o malattia personale	53
Matrimonio	50
Licenziamento	47
Riconciliazione con il coniuge	45
Pensionamento	45
Preoccupazione per la salute di un familiare	44
Gravidanza	40
Problemi sessuali	39
Entrata di un nuovo membro in famiglia	39
Miglioramento degli affari	39
Cambiamenti (meglio o peggio) delle condizioni economiche	38
Morte di un amico	37
Cambiamento del ritmo di lavoro	36
Aumento o diminuzione delle discussioni col coniuge	35
Ipoteca o debito superiore a 10 milioni	31
Estinzione di un debito o di un'ipoteca	30
Uscita da casa di un figlio/a	29
Cambiamento delle responsabilità nel lavoro	29
Problemi coi parenti acquisiti	29
Notevole successo personale	28
Inizio o fine del lavoro del coniuge	26
Inizio della scuola	26
Cambiamento delle condizioni di vita	25
Revisione delle abitudini personali	24
Problemi con i superiori	23
Cambiamenti d'orario o di condizioni di lavoro	20
Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamento dei passatempi	19
Cambiamento delle abitudini religiose	19

VALORE DEL PUNTEGGIO REALIZZATO

< 150 = stress lieve
 pericolo per la salute

150 - 300 = stress moderato
 (da tenere strettamente sotto controllo)

> 300 = stress elevato
 (elevato pericolo per la salute)

EUSTRESS - DISTRESS

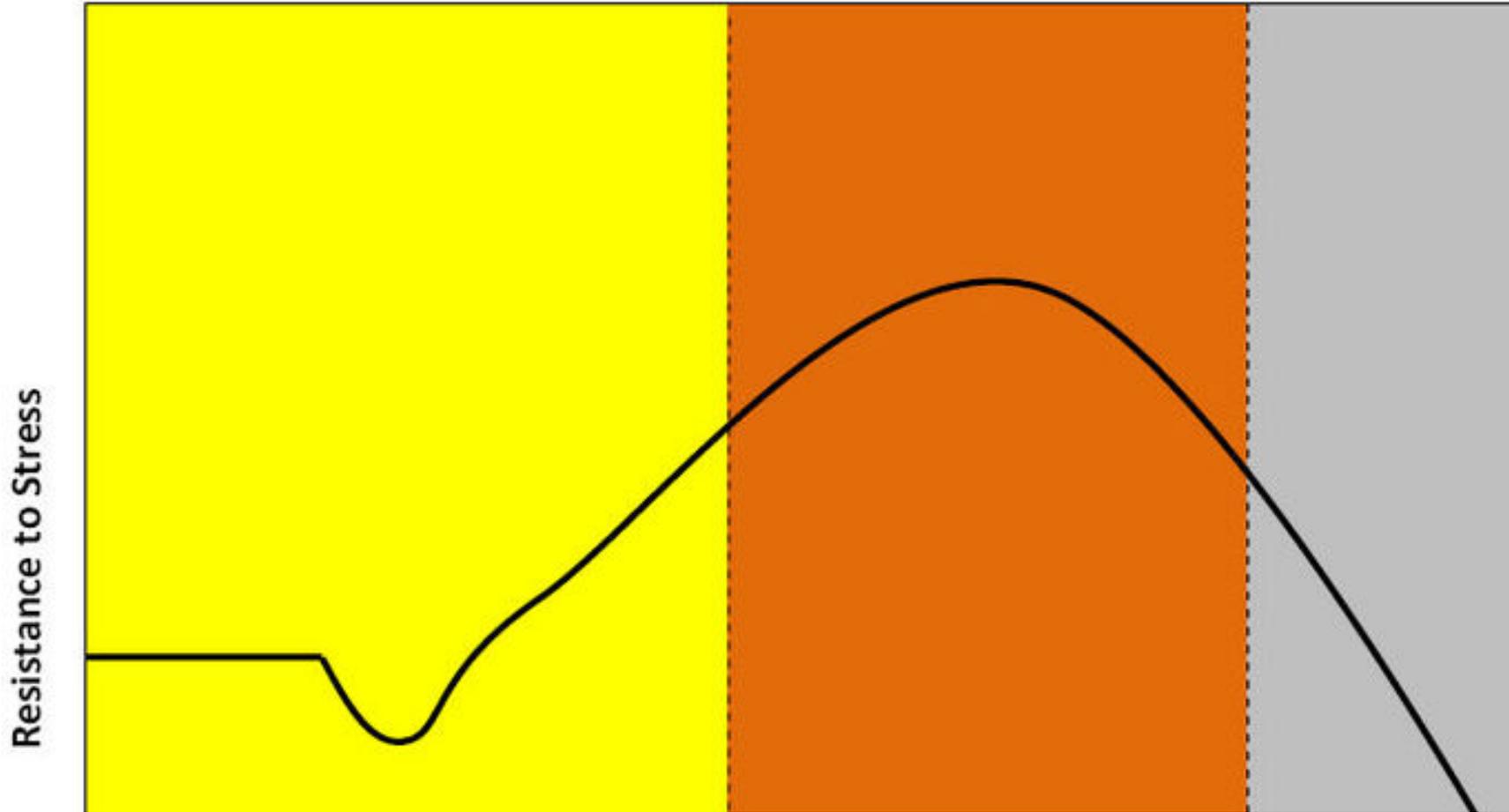
- IL SALE DELLA VITA
- **Eustress:** buono, utile, indispensabile
- **Distress:** nocivo, cattivo, morbido

DINAMICA DELLO STRESS

- Essa si compone di tre diverse fasi:
 - ALLARME stato di tensione
 - RESISTENZA avvio dell'azione
 - ESAURIMENTO calo delle risorse energetiche

SWILOTT MODEL

STRESS



SPECIFICHE

- **ALLARME:** fase in cui l'organismo mette in atto meccanismi di coping (fronteggiare)
- **RESISTENZA:** fase in cui l'organismo reagisce agli stressors per contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento
- **ESAURIMENTO:** epilogo ovvero quando le energie si esauriscono per un'azione

FISIOLOGIA

- **LA RISPOSTA E' VARIABILE** ognuno reagisce a proprio modo
- **LOTTA E FUGA** come risposte del pas mediazione continua
- **OGGI** prevalenza di stress negativo per u efficienza del sistema difensivo
- **RISPOSTA** come reazione a livello dell'**Ipotalamo**

● **OGGI** prevalenza di stress negativo per u efficienza del sistema difensivo

LA RISPOSTA

- **Attivazione** della gittata cardiaca
- **Aumento** della frequenza cardiaca e respi
- **Vasodilatazione** bronchiale
- **Vasocostrizione** a livello cutaneo
- **Vasodilatazione** muscolare

DISTRESS

- **La patologia dello stress** è legata alla f
esaurimento
- **Normalmente** la sequenza è AZIONE-
AFFATICAMENTO-RALLENTAMENTO-RI
RIPRESA
- **Quando alla fase dell'affaticamento**
seguono le altre fasi si entra nella situazione
DISTRESS

- **SENSAZIONE DI AFFATICAMENTO**
- **DIFFICOLTÀ A DORMIRE E RIPOSARE**
- **PERDITA DI CONCENTRAZIONE E ATTENZIONE**
- **SENSAZIONE DI SCONFITTA**
- **TRISTEZZA E UMORE VARIABILE**
- **SENTIMENTO ACUTO DI IMPOTENZA**

- **TIC E IRREQUITEZZA M**
- **PERDITA MEMORIA (occ**
- **PESANTEZZA ALLE GAM**
- **CONTRATTURE MUSCO**
- **DISTURBI DELLA DIGES**

- **Stile di vita sregolato;**
- **Squilibri ed eccessi alimentari;**
- **Scarsa attività fisica;**
- **Aumento nel consumo di tabacco e di**
- **Frettolosità costante in ogni tipo di a**
- **Aumento della competitività sul lavoro**
- **Manifestazioni di impazienza e di int**
- **Rigidità mentale**
- **Alta frequenza di pensieri negativi**

FRONTEGGIARE

- **STILE DI VITA**
- **RALLENTAMENTO DELL'ATTIVITÀ**
- **TECNICHE DI RILASSAMENTO**

1. Igiene di vita
2. Ascoltare il corpo
3. Alimentazione regolare
4. Saper ridere
5. Modificare le abitudini negative
6. Migliorare la respirazione (diaframmatica)
7. Contenere pregiudizi e perfezionismo
8. Dare spazio alla fantasia

IL VALORE DELL'RL

- **Modalità di coping**
- **Buone prassi comportamentali**
- **Possibilità di decontrazione mus**
- **Distensione psichica**
- **Modifiche fisiologiche**

LE VARIE TECNIC

- **JOGA**
- **MEDITAZIONE**
- **BIOFEEDBACK**
- **RILASSAMENTO PROGRESSIVO**
- **TRAINING AUTOGENO**
- **ReAT**

di Jacobson

- Si basa sul concetto di contrazione/rilascio alcuni gruppi muscolari volontari
- E' un esercizio progressivo di contrazione/distensione
- Pratica è giornaliera di 15-20 min.

BIOFEEDBECK

- Retroazione biologica come metodo di controllo del comportamento
- si basa sul monitoraggio di una certa attività (muscolare) o di una certa funzione (termocutanea)
- Amplificazione dei segnali e autogestione del soggetto
- esercitazione progressiva all'adozione di

MEDITAZIONE

- E' una pratica di esercitazione mentale (↑ Yogi)
- consta di un esercizio di ripetizione di un suono specifico per la mente
- raggiungimento di uno stato naturale di “consapevolezza senza oggetto” o “senza
- Produzione di onde alfa

TRAINING AUTOGENICO

- E' una tecnica di rilassamento psicofisico
- Sviluppata negli anni 30 da J.H. Schultz, un tedesco
- Si basa sulla correlazione tra stati psichici e somatici
- Non è una tecnica di suggestione
- L'allenamento progressivo al rilassamento

LA TECNICA

- Gli esercizi vengono praticati in diverse p
- E' necessario un allenamento quotidiano
- Gli esercizi dividono in esercizi di “base”
“complementari”
- Concetto di fondo: ogni fenomeno corpo
deve essere forzato
- Obiettivo: raggiungere l'autoconcentrazi

- **Il T.A.** si presta ad essere integrato con metodiche
- **Stato di rilassamento** e immagini mer
- **Stato di rilassamento** e musica
- **Stato di rilassamento** musica e visua (RAT)

A che servono queste pratiche

- Gastrite Colon irritabile
- Stipsi o stitichezza
- Colecistopatie
- Tachicardia sinusale
- Bradicardia
- Angina Pectoris Cefalea vasomotoria
- Dismenorea
- Iper eccitabilità neuro muscolare
- Tic

- **PSICOLOGIA**
- **Nevrosi d'ansia**
- **Nevrosi d'attesa**
- **Fobie**
- **Tossicomanie e dipendenze da sostanze**
- **Disturbi della sessualità**
- **Disturbi alimentari**
- **Turbe neurologiche**
- **Turbe del sonno**

- **LAVORO**

- Recupero rapido delle energie psico-fisiche
- Riduzione dell'aggressività
- Miglioramento dell'efficienza
- Riattivazione dell'iniziativa personale
- Maggiore adattamento alla realtà

● **SCUOLA E SPORT**

- Scaricamento dell'ansia e dell'emotività
- Recupero della capacità di concentrazione e di memorizzazione
- Riduzione dei riflessi psicosomatici
- Maggiore serenità e distacco dai problemi
- Superamento dell'ansia d'attesa pre-agonistica
- Compensazione dell'eventuale riduzione di sonno
- Riduzione del ritmo cardiaco

- **IL ReAT è una particolare met
che integra musica e visualizza**
- **le visualizzazioni creative serv
strumento di esplorazione del
conscio**
- **le immagini come esperienze
“oniriche”**
- **le basi scientifiche: musicoter
Audioscienze (Tomatis)**

- **Nascono dall'attività immaginativa spontanea dell'uomo**
- **Hanno la stessa base fisiologica dei**
- **La formazione delle immagini è un dominante dell'emisfero dx** (si ragiona l'emisfero sx)
- **Creatività come unione di capacità immaginativa e razionante**

- **Dal greco *symballò* = mettere insieme**
- **Stare in luogo di..**
- **Segno e contenuto = simbolo, segni**
- **Simboli come metafora**
- **Funzione di legame tra la parola e l'immagine, tra segno e significato**

- **PRATO**
- **MARE**
- **CASCATA DI LUCE**
- **ALBERO**

- **Immagini dinamiche da uno stimolo verbale**
- **Non sono allucinazioni ma immagini mentali e rappresentazioni visive**
- **Simili alle intuizioni e collegati agli d'animo del momento**
- **In parte afferenti all'esperienza personale e in parte a quella collettiva**