



LO STRESS

- Cosa è lo stress
- Cosa causa lo stress
- Alcuni sintomi dello stress
- Stress e lavoro
- Rimedi contro lo stress
- La dieta nello stress
- Cosa può nascondere lo stress
- Farmaci riequilibratori di sostanze chimiche messaggere nel cervello
- Stress e depressione

Cosa è lo stress ?

Lo stress è sinonimo di *cambiamento*.

sforzo adattativo ad una situazione che cambia

Lo stress è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico. L'uomo segue i seguenti cicli : rilassamento, stato di allarme, tensione e reazione alla situazione di allarme. E' negativo soffermarsi troppo su una di queste quattro fasi.

Perché ognuno ha livelli di stress differente ? E perché per alcuni ad esempio un certo stress è agisce negativamente e per altri agisce positivamente ?

Perché lo stress è influenzato dall'intervento dei nostri pensieri. Ognuno di noi, in presenza di una situazione stressante, ha pensieri differenti e quindi emozioni e comportamenti differenti.

Quindi lo stress può essere aggravato anche da propri stimoli stressanti interni.

FASCICOLO INFORMATIVO SULLO STRESS

Cosa causa lo stress ?

L'organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di certi ormoni e inibendone altri.

Lo stress causa cambiamenti fisici nel cervello e nel corpo. La fatica, l'ansietà, la **depressione**, i disturbi del sonno, sono causati da malfunzionamenti chimici del cervello. Lo stress protratto nel tempo può causare danni fisici.

Sostanze messaggere come la **serotonina**, la **noradrenalina** e la **dopamina** sono tra le principali sostanze chimiche che iniziano a funzionare male. Lo stress può causare una cattiva produzione di queste sostanze.

La **serotonina** è importante per dormire bene, per la regolazione del nostro orologio interno, per la regolazione della temperatura corporea, per la contrazione della muscolatura liscia dei vasi, dell'intestino, dei bronchi, dell'utero e della vescica, nella regolazione dell'automatismo intestinale, nella modificazione della pressione arteriosa, interviene nei processi allergici e infiammatori, riduce il tempo di sanguinamento, determina la sintomatologia dell'emicrania, etc. La serotonina è anche convertita in **melatonina** e viceversa.

Ogni 25 ore il nostro orologio interno viene "settato".

Il primo segno di stress è quindi un sonno cattivo.

La **noradrenalina** "setta" i livelli di energia del nostro corpo. Senza noradrenalina nel cervello, ci si sentirà sempre stanchi.

La noradrenalina funge da mediatore chimico della trasmissione nervosa, determina la trasmissione degli impulsi nervosi dalle fibre agli organi effettori, controlla il tono dei vasi sanguigni, la muscolatura liscia dell'intestino, dell'utero, dell'iride, la replezione della milza, la produzione pancreatica di insulina, la scissione epatica del glicogeno in glucosio.

Avere bassi livelli di noradrenalina è come cercare di avviare un'automobile con la batteria scarica.

La **dopamina** è importante per la produzione delle endorfine, sostanze tra l'altro regolatrici del senso del dolore, nella regolazione del piacere, etc.

Lo stress ha azione immunosoppressiva, attraverso la produzione di **noradrenalina** e di **cortisolo** da parte delle ghiandole surrenali.

Il cortisolo è particolarmente attivo nel metabolismo dei carboidrati, interviene nel ritmo sonno-veglia (è maggiore nelle ore diurne). L'aumento di glicocorticoidi ha azione tossica per i processi neurologici.

L'organismo declina anticipatamente rispetto al programma genetico.

Nello stress cronico, anche la risposta ormonale di adattamento è cronica, comportando affaticamento ed indebolimento generale. Insorgono facilmente malattie, i processi di crescita, ricambio e riparazione dei tessuti vengono ritardati. Lo stress può causare un aumento del livello degli ormoni androgeni, aggravando la caduta dei capelli. Ciò è particolarmente evidente nelle donne, dove il livello di

FASCICOLO INFORMATIVO SULLO STRESS

androgeni prodotti dalla ghiandola surrenale aumenta. Infatti sotto stress ad esempio l'acne aumenta e le donne saltano qualche ciclo.

Molto importante è lo stress cronico, il quale, determinando variazioni ormonali, può essere molto negativo.

A livello cardiaco si possono determinare i seguenti problemi : tachicardia, irregolarità del battito cardiaco (extrasistoli), dolore al centro del petto, ipertensione (anche se è probabilmente determinata da ereditarietà, dieta, abitudini di vita, etc.), infarto.

A livello polmonare : asma bronchiale (crisi asmatica innescata e mantenuta dall'ansia), iperventilazione (respiro rapido e superficiale).

A livello gastrointestinale : colon irritabile (diarrea, stipsi, dolori), dispepsia (senso di pienezza dopo il pasto, acidità, eruttazioni, dolori), ulcera gastroduodenale (aumento della secrezione acida), morbo di Chron.

A livello endocrino : lo stress influenza l'attività delle ghiandole endocrine periferiche, quindi ghiandole surrenali, pancreas, reni, tiroide, ... Ci sono alcuni studi che ipotizzano l'insorgenza del diabete.

A livello uro-genitale : eiaculazione precoce (nell'ansia cronica), diminuzione del desiderio (nella depressione).

A livello della pelle : iperidrosi (eccessiva sudorazione, di solito al palmo della mano o alla pianta del piede), prurito, tricotillomania (la persona si strappa i capelli, spesso le ciglia).

Spesso il lavoro è origine di svariate situazioni stressanti. Ancora più grave è lo stress causato dalla mancanza di lavoro (disoccupazione)

Alcuni sintomi dello stress

Frequente sensazione di stanchezza generale, accelerazione del battito cardiaco, difficoltà di concentrazione, attacchi di panico, crisi di pianto, depressione, attacchi di ansia, disturbi del sonno, dolori muscolari, ulcera dello stomaco, diarrea, crampi allo stomaco, colite, malfunzionamento della tiroide, pressione sanguigna alta, facilità ad avere malattie, difficoltà ad esprimersi ed a trovare un vocabolo conoscitissimo, sensazione di noia nei confronti di ogni situazione, frequente bisogno di urinare, cambio della voce, iperattività, confusione mentale, irritabilità.

Rimedi contro lo stress

Si parla di gestire lo stress non di eliminarlo completamente, proprio perché lo stress è una caratteristica della vita.

Si può agire intervenendo direttamente sugli stimoli stressanti, modificando i pensieri che generano dall'evento stressante, attraverso psicofarmaci (utili in caso di sofferenza acuta), attraverso tecniche di rilassamento.

FASCICOLO INFORMATIVO SULLO STRESS

La prima cosa da fare è cercare di riportare ai livelli normali l'orologio interno. Questo processo può prendere tre settimane.

Cosa fare ?

Non mettersi in condizioni stressanti, anche banali. Limitare le situazioni stressanti, non perdendo mai di vista il proprio benessere, la propria volontà, non piegarsi a situazioni frustranti e ridurre al minimo le rinunce.

Dedicarsi appena è possibile a qualcosa che piace veramente e che diverte, senza per questo sentirsi in colpa : il tempo speso meglio è proprio questo che consente di rigenerarsi psicologicamente.

Ovvero ogni tanto prendersi una pausa e agire con "lentezza" : assaporando ad esempio un cibo, guardare intorno mentre si cammina, etc.

Imparare a dare il giusto peso alle situazioni, evitando pensieri ed emozioni che acuiscono lo stress.

“Spesso siamo noi stessi a fomentare lo stress”. E se “il nostro linguaggio interno, il discorso che continuamente facciamo con noi stessi, ha delle potenti implicazioni sui nostri vissuti e sul comportamento”, dobbiamo fare attenzione ai pensieri “che contengono le parole **‘sempre, impossibile, intollerabile’** o a tutte le frasi che iniziano con **‘devo, dovrei...’**”. Sono spesso locuzioni che “enfaticizzano o assolutizzano la realtà, aumentando il disagio”.

In questo senso una locuzione come “*devo fare degli straordinari, è intollerabile!*” diventerà “*devo fare degli straordinari, mi secca molto, non mi piace per niente, non sono d'accordo, ecc.*”: “il significato alla fine è lo stesso ma trasmette una maggiore sensazione di controllo”.

Valutare ogni situazione in base a quello che è , non in funzione di ciò che sarà dopo. Se ad esempio si è in ferie, meglio godersi in pieno la vacanza piuttosto che amareggiarsi pensando che nel frattempo forse era meglio fare un'altra cosa.

Spostare o saltare un determinato lavoro o impegno.

Evitare pensieri del genere : Io devo essere perfetto in qualunque situazione, Io non posso rifiutare le richieste altrui. Fare invece pensieri del genere : Io farò questo un passo alla volta, Andrà tutto bene, Rilassati mantieni te stesso calmo, Ho visto cose peggiori di queste, Io posso annullare la preoccupazione adesso.

Prendersi cura di se

Generalmente la persona stressata “non si prende cura di sé e non riesce a difendere il proprio tempo libero.

Ciò può portare a vari rischi per la salute (nei casi più gravi osserviamo disturbi alimentari, del sonno, abuso di alcolici, fumo, psicofarmaci, sostanze).

Alcuni piccoli gesti di cura di sé possono migliorare notevolmente la qualità di vita.

Ad esempio imparare a rilassarsi con tecniche di meditazione.

FASCICOLO INFORMATIVO SULLO STRESS

Fare esercizio fisico tre volte la settimana da venti minuti a due ore, ciò aumenterà la produzione di certe sostanze positive.

Ricordare : *ogni cambiamento è stress*. Cercare non avere una vita sregolata.

Evitare l'uso di calmanti e tranquillizzanti : il loro uso rallenta il ritorno alla corretta produzione di sostanze come la serotonina, noradrenalina e dopamina. Se già si usano tali sostanze, bisognerà interporne l'uso in maniera graduale e comunque sotto il controllo del medico.

La dieta nello stress

Negli individui soggetti a stress, il livello degli zuccheri nel sangue si alza e diminuisce rapidamente ed in modo irregolare. Bisogna assumere zuccheri sotto forma di carboidrati complessi, come cereali, riso, pasta, pane e patate. Questi cibi rilasciano gli zuccheri in modo lento.

È consigliabile assumere carboidrati nella prima parte della giornata e ridurli nella ore serali.

Poiché contengono triptofano, il precursore della serotonina, sostanza nota come “l’ormone del buonumore”, imprimono una marcia positiva per combattere lo stress.

Fare una sana scorta di magnesio contenuto nelle verdure a foglie verdi (es. broccoli e catalogna), nella frutta secca e nei latticini, aiuta a combattere lo stress.

Evitare anche troppo caffè, te, cioccolata, coca cola, *zuccheri semplici* (lattosio nel latte, fruttosio della frutta, miele, canna da zucchero in grandi quantità). Questi zuccheri sono assorbiti così rapidamente che mettere sotto la lingua del miele ha gli stessi effetti di fare una iniezione endovena.

Evitare le bevande alcoliche, un uso sporadico è consentito.

Non fumare, non usare tabacco sotto nessuna forma.

Questo tipo di sostanze causa un immediato incremento della produzione da parte del cervello di sostanze messaggere positive, ciò rende difficile il ritorno alle condizioni naturali di produzione normale di queste sostanze positive prodotte dal cervello.

Assumere pasti piccoli e frequenti piuttosto che grosse abbuffate, ciò aiuterà a mantenere il tasso zuccherino nel sangue stabile.

La produzione cerebrale di serotonina è sensibile alla dieta. Mangiare più vegetali può aiutare nella produzione della serotonina. Questo incremento è dovuto all'aumentato assorbimento dell'aminoacido *triptofano*. Anche la carne ed il latte contengono buone quantità di triptofano, ma durante l'assorbimento deve competere con numerosi altri aminoacidi. Si assorbirà quindi più triptofano quando si mangeranno vegetali. In altre parole, mangiare insalata !

Utili sono i multivitaminici e multiminerali.

Mangiare sostanze nutrienti e di alto valore biologico (uova, latte, pappa reale, lievito di birra, etc. vedere **alimentazione** e **fitoterapia**).

Eliminare i cibi che causano reazioni negative.

Il supporto nelle relazioni sociali

Le relazioni sociali sono un prezioso supporto, ma spesso per la persona stressata diventano un bacino di sfogo, con degli effetti boomerang. Quindi attenzione a non usare le uscite con gli amici puntualmente per sfogare lo stress accumulato. Gli amici possono ascoltare e capire, ma in misura limitata. Se abusiamo della loro disponibilità e pazienza, e considerando che tutti più o meno abbiamo pene e stress da sopportare, finiremo per rimanere soli”.

E se siamo stressati, “cerchiamo di vivere pienamente il momento positivo con la persona amica o con il/la compagno/a senza travolgerlo/a con i nostri problemi.

Dedichiamo dei momenti circoscritti allo sfogo e alla discussione dei problemi”.

Se poi ci ritroviamo a “discutere solo dei problemi”, è bene cercare piuttosto “l’aiuto di un professionista”.

Organizzare il nostro tempo e lo spazio

Se abbiamo troppe cose da fare, dobbiamo imparare a “scegliere delle priorità”. “Se ci è difficile organizzarci durante la giornata, facciamo un piano, in cui indicheremo però non solo tutte le attività da fare, ma anche dei momenti ‘obbligati’ di pausa gratificante.

La persona stressata quasi sempre ignora questi bisogni, con il risultato che è sempre più frustrata, esaurita, meno motivata e quindi più stanca.

Paradossalmente fare una cosa in più, ma gratificante (ad esempio mezz’ora di sport, passeggiata, hobby) porta via in parte la stanchezza e rende più leggera la giornata.

Se siamo oberati da cose da fare e viviamo in uno spazio disordinato, ci sentiremo sempre più stressati”.

Cosa può nascondere lo stress

Uno stress che tu non puoi chiarire può essere un avvertimento di qualche altra malattia ignota, come disordini tiroidei, squilibrio del calcio (troppo poco o troppo), anemia, diabete, depressione maniaca (disordine bipolare), disordini del fegato, malfunzione renale, deficienza vitaminica, deficienza ormonale.

Queste malattie creano ulteriore stress.

Il medico dovrebbe fare un esame fisico completo, inclusi esami del sangue e delle urine. Un *esame del sangue* può misurare la funzione tiroidea, gli enzimi del fegato, la funzione renale, livello del calcio, fosforo, ferro e zuccheri.

Farmaci riequilibratori di sostanze chimiche messaggere nel cervello

Sono sostanze che aumentano la produzione di quelle sostanze cui lo stress diminuisce la produzione. Non sono farmaci calmanti o tranquillizzanti né farmaci stimolanti, nonostante facilitino il sonno e aumentino l'energia.

Queste sostanze aiutano nel riequilibrio delle sostanze chimiche messaggere nel cervello.

Queste sostanze non causano effetto rimbalzo (rebound), non si sviluppa tolleranza ad esse (non bisogna prenderne sempre di più per ottenere lo stesso effetto).

Possono essere usati per aumentare la produzione di talune sostanze mentre si sta cercando di diminuire il carico stressante.

FASCICOLO INFORMATIVO SULLO STRESS

Ne esistono di varie categorie, i *triciclici* i quali aumentano la serotonina, la dopamina e noradrenalina e gli *inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina* i quali maggiormente aumentano la funzione delle serotonina.

I due tipi di farmaci sono entrambi efficaci e si differenziano sostanzialmente per gli effetti secondari. La loro scelta **da parte del medico**, dipende maggiormente da quali sintomi dello stress si hanno.

Stress e depressione

La *depressione è un disturbo dell'umore*, ovvero un disturbo dello stato emotivo di base della nostra vita.

Si parla di **depressione maggiore** (depressione endogena) e **depressione minore** (o disturbo distimico, depressione nevrotica o reattiva).

Normalmente, la persona di solito è in grado di reagire a temporanei peggioramenti d'umore, trovando dentro di sé le risorse per affrontare il problema.

Nella depressione invece il peggioramento dell'umore tende a prolungarsi nel tempo, influenzando in negativo il comportamento della persona.

Aspetti tipici della depressione sono : perdita di interesse, incapacità di provare gioia, mancanza di volontà, isolamento da vita familiare e sociale, sensazione di indifferenza affettiva nei confronti delle persone care, trascuratezza della propria persona, movimenti rallentati, voce affaticata, debolezza, disturbi del sonno, riduzione dell'appetito, riduzione della potenza sessuale

**conoscere
riconoscere
prevenire
LO STRESS**

**Sintomi e segni
da tenere in considerazione
correlati al fenomeno dello stress**

- Gola stretta o bocca secca
- Viso contratto, corrugato o teso
- Difficoltà a digerire, dolori stomaco
- Dolori alla schiena, testa, collo
- Stanchezza continua
- Mascelle serrate
- Grande sudorazione delle mani
- Battiti del cuore veloci e irregolari
- Rigidità, tensioni, tremori muscolari
- Respirazione corta, a scatti, limitata
- Lineamenti tirati, occhiaie
- Crampi intestinali, stitichezza
- Sensazione di mancanza di tempo
- Movimenti accelerati, irrequietezza
- Minore pazienza
- Maggiore irritabilità e distrazione
- Memoria più debole
- Maggiore aggressività e confusione
- Ansia e preoccupazione
- Maggiore pessimismo
- Crisi di pianto frequenti
- Senso di solitudine ed isolamento
- Sentirsi sempre pieno di pensieri
- Disturbi del sonno
- Senso di fastidio e di tormento
- Frequenti atti maldestri (inciampare, fare gaffes, perdere le cose, ecc.)

Lo stress è un fattore sempre negativo ?

Lo stress è comunemente associato al concetto di negatività. Questo concetto non è corretto.

Lo stress di per sé consiste nella risposta sia di un comportamento sia organica che il nostro organismo attua di fronte a qualsiasi sollecitazione per meglio adattarsi ad essa.

Molte volte lo stress può essere considerato anche un evento “positivo”.

Diventa “negativo” quando, per il suo perdurare e per l’impossibilità di essere pareggiato da eventi positivi, richiede al nostro organismo anche un alto consumo energetico.

In questo modo viene a crearsi un logorio progressivo che porta alla rottura delle nostre difese psicofisiche.

Lo stress negativo o “distress” come tutte le malattie, non conosce razze, ruoli, sesso o età.

E’ tanto più invasivo quanto più l’essere umano è vulnerabile e si discosta dal preservare l’unità psicofisica di cui è composto dalla nascita fino al compimento della sua vita.

Il rispetto di tale unità in se stessi e negli altri contribuisce a costruire gli equilibri funzionali alla vita lavorativa, alla vita aziendale e a quella relazionale.

Lo stress negativo

Principali cause e stimoli dello stress nell’ambiente di lavoro

- Viene affidato, improvvisamente senza spiegazioni, incarichi inferiori alla vostra qualifica o estranei alle vostre competenze
- Non viene data alcuna risposta a vostre richieste verbali o scritte
- Vi sentite sorvegliati nei minimi dettagli: orari di entrata e uscita, telefonate, tempo passato ai servizi, macchinetta del caffè, ecc.
- Siete rimproverati eccessivamente per delle piccolezze
- Capi o colleghi vi provocano per indurvi a reagire in modo incontrollato
- Quando entrate in una stanza i presenti interrompono di colpo la conversazione
- I litigi o i dissidi con i colleghi sono più frequenti del solito
- Improvvisamente spariscono o si “rompono”, senza che vengano sostituiti, strumenti di lavoro come telefoni, computer, lampadine
- Vi mettono vicino un accanito fumatore che, non potendo fumare, ne parla in continuazione
- Venite tagliati fuori da notizie e comunicazioni importanti per il lavoro
- Girano pettegolezzi infondati sul vostro conto
- Venite esclusi dalle feste aziendali o altre attività sociali
- Tutte le vostre proposte di lavoro vengono rifiutate
- Il clima di gruppo è ostile, le comunicazioni interpersonali interrotte e strumentalizzanti e la soddisfazione individuale sempre più ridotta
- Ci sono ambiguità di ruoli
- Il vostro carico di lavoro è eccessivo o molto ridotto
- C’è monotonia o frammentarietà del lavoro
- C’è incertezza
- Esiste mancanza di attenzioni
- Avete problemi seri in famiglia o in privato
- Ambienti di lavoro sporchi, mancanza di pulizia, non imbiancati, servizi igienici non idonei

Alcuni consigli Per prevenire lo stress

- Ottimizzazione degli ambienti e dell'orario di lavoro
- Promozione di una cultura dell'azienda che favorisca il rispetto della dignità umana e scoraggi ogni forma di violenza psicologica
- Attuazione di condizioni di lavoro trasparenti
- Adozione di misure che favoriscano la partecipazione e la condivisione degli obiettivi dell'azienda da parte dei dipendenti
- Attivazione di un processo continuo di informazione e scambio due vie (dal basso verso l'alto e viceversa)
- Valorizzazione delle risorse umane, attraverso percorsi di formazione adeguati
- Progettazione di compiti lavorativi a misura d'uomo
- Informazione e formazione sulla sicurezza sul lavoro e sullo stress

Queste sono alcune semplici strategie aziendali che impediscono l'insorgenza delle patologie da stress.

Ogni dipendente deve anche sviluppare una diagnosi precoce rilevando su se stesso, direttamente o indirettamente, quei sintomi fisici, comportamentali e psico-emozionali responsabili di un evidente cambiamento da una condizione psicofisica normale.

Se avvertite il più piccolo problema tali informazioni devono essere trasferite al Medico competente in occasione della visita periodica.

Fonti: Ministero della Salute, ISPESL e l'unità operativa di Psicoimmunologia dell'Università La Sapienza di Roma e EUT Università di Trieste