

# IMPARIAMO A "STACCARE LA SPINA"

*La parola "**Stress**" e gli aggettivi "stressato" e "stressante" sono fra i vocaboli più usati nel gergo moderno per esprimere i concetti più vari che vanno dalla stanchezza fisica occasionale fino a patologie e a sofferenze continuative e cronicizzanti.*

In realtà lo stress è una “condizione aspecifica in cui si trova l’organismo quando deve adattarsi alle esigenze imposte dall’ambiente”, ossia una reazione che ognuno di noi ha di fronte a diverse richieste, difficoltà o prove. Quindi, lo stress non deve essere considerato sempre con un’accezione negativa perchè molte forme di stress sono positive!

L’**eustress**(= **stress buono**), si verifica quando uno o più stimoli migliorano la nostra capacità di adattamento, consentendoci di supportare le diverse richieste che ci giungono dall’ambiente esterno. Si tratta quindi di un potenziamento delle funzioni di controllo che ci permette di affrontare difficoltà e prove differenti, facendoci raggiungere obiettivi via via più importanti. Questo stress rimane positivo solo se mantenuto entro livelli accettabili, ossia fino a quando ad ogni domanda il nostro organismo riesce a rispondere in tempo utile e con una reale soluzione.

Ma se la reazione di stress raggiungerà dei livelli troppo elevati, tali che le risposte non arrivino in tempo e non risultino esaustive, questa attivazione diventerà disfunzionale e si parlerà di **distress** (= **stress negativo**) e questo accade tutte le volte che la normale reazione di adattamento diventa troppo intensa, o prolungata nel tempo, portandoci così alla percezione di non avere più il controllo su ciò che ci sta succedendo.

Questa attivazione disfunzionale, se protratta nel tempo, può portare a un esaurimento progressivo delle risorse fisiche e psicologiche dell’individuo e va a modificare l’omeostasi corporea in quanto risulta vana l’azione degli ormoni antistress e di tutti i normali meccanismi di feedback messi in campo. E, nel medio-lungo periodo la continua e improduttiva increzione degli "ormoni dello stress", provocherà i processi di reazione "paradosa" del sistema immunitario che cercherà in ogni modo di abbassare tutti i livelli ormonali mantenuti inutilmente elevati dall’organismo stressato.

## **Ma cosa ci stressa?**

Gli eventi stressanti, possono essere fisici (come i cambi di stagione, gli sforzi muscolari, i fattori microbici e virali... ecc.), sociali (difficoltà con i colleghi di lavoro, con i familiari, con gli amici... ecc.) o psicologici (conflitti interni, emozioni perturbanti... ecc.). Il grado in cui un evento è considerato stressante, infatti, varia da individuo a individuo, a seconda di quanto lo percepisca controllabile, prevedibile, e quanto una sfida alle proprie capacità e al concetto di sé.

Indipendentemente dalla natura dell’agente stressante (sia esso la critica di un capo o un conflitto interno o un reale pericolo fisico), il nostro corpo, quando percepiamo una minaccia (reale o no, per l’appunto), reagisce sempre nello stesso modo e, indipendentemente dalla nostra volontà, nel nostro corpo si attiva la risposta di attacco-fuga, controllata dal sistema nervoso autonomo simpatico e dal sistema cortico-surrenale, che generano nel nostro corpo molti cambiamenti:

***Nel cuore... Il battito cardiaco aumenta;***

***Nel sangue... la pressione può alzarsi, e il sangue coagula più rapidamente;***

***Nella digestione...** il processo della digestione viene rallentato e questo potrebbe anche sviluppare acidità di stomaco e stipsi;*

***Nel sistema immunitario...** avviene una disabilitazione delle funzioni per cui quando siamo sotto stress prolungato siamo molto più vulnerabili alle malattie;*

***Nel respiro...** il ritmo cambia; da rilassato, lento e diaframmatico, diventa veloce, affannato;*

***Nella traspirazione...** lo stress può aumentare la traspirazione e la sudorazione per mantenere fresco il corpo;*

***Nei muscoli...** il sangue fluisce maggiormente, soprattutto a quelli delle gambe e delle braccia, per portare un maggior apporto immediato di energia;*

***Nella glicemia...** il livello di zucchero aumenta (il fegato rilascia più glucosio) per fornire più energia al corpo;*

***Nell'ormone anti-invecchiamento (GH ormone della crescita)...** il corpo ne diminuisce il rilascio, quindi le nostre cellule tendono a invecchiare più velocemente;*

***Nel sistema riproduttivo...** si attuano meccanismi di inibizione e soppressione quindi, sperimentiamo un normale calo della libido e della capacità di riproduzione.*

Tutte queste reazioni sono inoltre amplificate, anche a livello psicologico, dal rilascio nel sangue di ormoni come l'adrenalina, la noradrenalina, e il cortisolo.

**L'adrenalina e la noradrenalina** amplificano le sensazioni di pericolo, paura e i pensieri ansiogeni e, allo stesso tempo, contribuiscono all'accelerazione del battito cardiaco, del ritmo respiratorio, all'aumento della sudorazione e al rallentamento della digestione... ecc. **Il cortisolo**, invece, considerato il principale ormone dello stress, è maggiormente responsabile dell'aumento della glicemia, della inibizione dei sistemi digestivo, immunitario e riproduttivo e del rallentamento del rilascio dell'ormone della crescita. Eccessi livelli di questo ormone possono anche portare a una diminuzione della memoria.

Da quanto affermato si evince che una risposta da stress troppo intensa o troppo protratta nel tempo può portare a un'attivazione fisiologica e psichica insopportabile dal nostro organismo: nel medio lungo termine si va incontro ad una fase di esaurimento e di estrema vulnerabilità nella quale si possono sviluppare facilmente malattie autoimmuni e altre importanti patologie.

A questo punto è lecito pensare che ognuno di noi, cosciente dei pericoli cui va incontro, decida spontaneamente di cercare il modo migliore e più adatto per "STACCARE LA SPINA". Ma purtroppo non è quasi mai così perchè, fiduciosi che le malattie "abitino" prevalentemente nelle case altrui, non pensiamo alla eventualità di incorrere noi stessi nei guai certi determinati dalla permanenza nella situazione di stress.

Altra situazione che ci penalizza è rappresentata dalla incapacità di analizzare e valutare serenamente e obiettivamente la nostra condizione di stress (esempio nei casi di convivenza quotidiana con familiari ammalati di malattie croniche come l'alzheimer nei quali, in molti casi, nei familiari più coinvolti, insorgono patologie anche gravi nel corso della malattia del congiunto).

... Ma a noi non interessa valutare né le situazioni, né i casi particolari nei quali sarebbe necessario "STACCARE LA SPINA" perchè riteniamo che questa sia una situazione di necessità capillarmente diffusa al punto che lo stress dei singoli a volte degeneri in

fenomeni di massa con l'instaurarsi di gravi disagi sociali che possono contagiare le persone più deboli del gruppo e quelle che hanno una scarsa tenuta sul piano psicologico.

"STACCARE LA SPINA" significa affrontare ed aiutare la propria situazione assumendo decisioni rapide e "tenendo saldo nelle mani il timone della propria barca".

### **Quando "STACCARE LA SPINA"**

Quando sembra impossibile far valere le proprie ragioni e le proprie idee;

Quando sembra di perdere tempo inutilmente di fronte a qualsiasi nostra attività;

Quando si vorrebbe qualcosa di più ma non si sa cosa;

Quando, guardando dietro di sé, viene voglia solo di piangere;

Quando tutti ti dicono che ti sono vicino;

Quando non riesci ad apprezzare nessuno di quelli che ti sono vicino;

Quando, dopo aver parlato per 2 ore con una persona, ti sembra ancora di aver davanti uno sconosciuto;

Quando, se ti senti sfiorare o toccare, ti ritrai di scatto;

Quando non ti accorgi di nulla se qualcuno ti tocca;

... questi sono solo alcuni dei campanelli di allarme che ci dovrebbero far prendere subito (pochi minuti o poche ore) la decisione di cambiare qualcosa di noi o della nostra vita!

### **Come "STACCARE LA SPINA"**

Devi cercare assiduamente, con decisione e disponibilità qualcosa che ti possa meravigliare e stupire;

Devi prendere a pugni fisicamente le cose che ti stanno procurando delle ferite e delle lacerazioni interiori;

Devi trovare una musica, un ritmo e un movimento che seduca e ti faccia muovere e ballare;

Devi rottamare le cose che ti stanno facendo male e con molta cautela anche le persone che stanno facendo la stessa cosa;

Devi trovare un'attività manuale che ti prenda e che ti tenga occupata/o: meglio se creativa;

Devi scoprire o riscoprire i contorni del tuo corpo e della tua mente; quindi massaggiati o fatti massaggiare per acquistare sempre maggiore consapevolezza di ciò che sei e di ciò che senti;

Devi viaggiare o cambiare ambiente e persone per un po' di tempo o frequentemente per brevi periodi;

Devi frequentare persone positive e disponibili a mettersi in relazione con te in forma disinteressata.

... questi sono solo alcuni suggerimenti che ci dovrebbero far prendere subito (pochi minuti o poche ore) la decisione di cambiare qualcosa di noi o della nostra vita!