

# Stress e ansia: una gestione positiva del problema

*Dott.ssa Manuela Versino  
Psicologa Psicoterapeuta  
Operatore di Training Autogeno  
Ipnosi  
3405227275*



# Stress

- lo stress è inteso come risposta “aspecifica” dell’organismo a tutto ciò che lo costringe ad uno sforzo di adattamento
- lo stress è la risposta a una o più stimolazioni fisiche o psichiche, è normalmente presente nell’arco della giornata e serve ad affrontare i problemi che si presentano in modo da trovare il comportamento più idoneo per risolverli

# Stress buono

## **Eustress**

- ha origini antiche, legate alla necessità di fuga da situazioni di pericolo
- tutto l'organismo si attiva per far fronte ad un impegno (es: migliora la concentrazione mentale; le risposte motorie e cognitive sono più rapide)
- in dose “fisiologicamente accettabile” stimola, energizza, aumenta la motivazione e migliora il rendimento (es: prestazione sportiva, esame)

# *Stress cattivo*

## *Distress*

Lo stress diviene una minaccia per il **benessere** della persona quando si verificano una o più delle seguenti condizioni :

- è troppo intenso
- perdura troppo a lungo
- l'individuo non possiede efficaci “strategie” di pensiero, di gestione delle emozioni e di comportamento da attuare per farvi fronte( oppure non crede di averle)



**reazioni inadeguate**

# Causa dello stress

sono gli *stressors* di varia natura:

- fisici
- chimici
- biologici
- psico-sociali

(personali, familiari, lavorativi, ambientali)

**Sintomatologia differenziata  
per ogni soggetto**

poiché

ogni **individuo** reagisce con

**pensieri, emozioni e comportamenti** differenti in

base alle proprie caratteristiche personali (personalità,  
esperienze passate, situazione di vita del momento)

# Fasi della reazione allo stress

1. Reazione di allarme (come un “campanello di allarme”)- si verificano modificazioni di carattere biochimico e ormonale
2. Stadio di adattamento (se lo stimolo non viene eliminato)- l’organismo per adeguarsi alla nuova situazione si organizza per difendersi
3. Fase di esaurimento (quando lo stimolo continua)- avviene il crollo delle difese e l’incapacità di adattarsi ulteriormente; si può verificare un abbassamento delle difese immunitarie (con maggiore sensibilità dell’organismo alle infezioni e ai disturbi cardiovascolari)

# *Sintomi dello stress*

- Sintomi fisici (stanchezza, debolezza, mal di testa, insonnia, disturbi digestivi, difficoltà respiratorie, alterazioni del ritmo cardiaco, cambiamenti nelle abitudini alimentari, nausea...)
- Sintomi comportamentali (es: “reattività” eccessiva oppure eccessiva passività; scatti d’ira; crisi di pianto; perdita di interesse verso attività in precedenza apprezzate)
- Sintomi cognitivi e psicologici ( difficoltà di concentrazione; fantasie negative e “ruminazioni mentali”/ nervosismo, tensione, irritabilità, **ansia**, sintomi depressivi: tristezza, angoscia, vissuto di impotenza e di inadeguatezza)

# Che cos'è l'ansia?

- l'ansia è un sintomo dello stress ed è una reazione normale e fisiologica dell'organismo che ci segnala che siamo sottoposti ad uno stress (anche positivo)
- l'ansia è collegata all'emozione biologica della **paura**, che di per se stessa è positiva perché permette all'individuo di avvertire la presenza di un pericolo e difendersi
- se la paura è eccessiva, la persona entra nel **panico**, divenendo incapace di ragionare ed agire in modo adeguato alla situazione





Il livello dell'ansia è come una scala:

- se si è troppo in basso sulla scala si è in **ipo-ansietà** (è tipico di persone che non hanno il “senso del pericolo” e praticano sport estremi)
- se si è troppo in alto sulla scala si è in **iper-ansietà** e si rischia che si originino disturbi ansiosi (la persona si preoccupa eccessivamente, spesso anche per cose che devono ancora avvenire)

# ***Classificazione dei disturbi d'ansia***

- Sono *disturbi nevrotici* piuttosto diffusi nei quali l'ansia rappresenta l'unico sintomo o il sintomo preminente
- Classificazione (dall'ICD10, classificazione internazionale delle malattie dell' Organizzazione Mondiale della Sanità, decima edizione):
  - Disturbi d'ansia fobica** (agorafobia, fobia sociale, fobie specifiche)
  - Disturbo ossessivo compulsivo e reazioni a gravi situazioni adattive e di stress** (reazione acuta da stress, disturbo post-traumatico da stress, reazioni di adattamento)
  - Altri disturbi d'ansia** (disturbo da attacchi di panico, disturbo d'ansia generalizzato, ansia mista e disturbo depressivo)

# GAD disturbo d'ansia generalizzato DSM-IV-TR

- **Caratteristiche:**
  - stato d'ansia costante nel tempo, accompagnato da preoccupazione e attesa apprensiva di fronte a situazioni che non dovrebbero suscitare una risposta emotiva così accentuata (irrequietezza, stancabilità, difficoltà di concentrazione, tensione muscolare)
  - non presenta momenti di crisi (come negli attacchi di panico)
  - il malessere **psicologico** e **corporeo** può perdurare per molto tempo (mesi o anni)
- **Conseguenze:**
  - disturbi psicosomatici (mal di testa, palpitazioni, mal di stomaco, problemi digestivi, disturbi intestinali, nausea, malattie della pelle, disturbi del sonno e dell'alimentazione in difetto o in eccesso ecc)
  - difficoltà emotiva ad apprezzare le gioie quotidiane per il senso di negativismo lasciato dall'ansia

# ***DAP disturbo da attacchi di panico DSM-IV-TR***

- Caratteristiche:
  - compare all'improvviso con una sensazione di terrore , angoscia e confusione (**paura di morire** o di **impazzire**)
  - dura tra i dieci e i trenta minuti
  - sintomi corporei: senso di soffocamento, palpitazioni, sensazione di svenimento, sudorazione, dolore al torace, vertigini, formicolio alle mani, tremori, nausea ecc.; stato di spossatezza quando termina
- Conseguenze:
  - ansia anticipatoria
  - comportamenti di evitamento della situazione ansiogena (timore che si ripeta l'attacco di panico)
  - la persona si vergogna del proprio disturbo e si chiude

# *Consigli per una buona gestione quotidiana*

- conoscere il nostro “limite” personale ed evitare di oltrepassarlo
- ruolo di sostegno della famiglia e degli amici
- coltivare interessi personali
- programmare dei momenti di relax durante l’arco della giornata
- praticare delle tecniche di rilassamento (yoga, training autogeno ecc.)
- tenere un sano stile di vita (alimentazione, attività fisica, no fumo e alcol ecc.)
- chiedere un aiuto professionale allo specialista quando ci accorgiamo di non farcela da soli (medico e psicologo)