

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lecco

Tutta colpa dello stress?!?

Dott.ssa Chiara Calabrese
Psicologa psicoterapeuta

BABBO, HO
L'EMIGRANIA
DA STRESS

PARLANE CON RISPETTO!!

È L'UNICA COSA CHE
TI LASCERÒ IN EREDITÀ.



Hed

...dormo male...colpa dello stress...

...litigo con tutti...colpa dello stress...

...ho il colon irritabile...colpa dello stress...

...soffro di ipertensione...colpa dello stress...

...ho sempre fame...colpa dello stress...

...fumo...colpa dello stress...

...non esco con gli amici...colpa dello stress...

NO STRESS



NO PROBLEM!

E'TUTTA COLPA DELLO STRESS!!!

Schiavi di una forza al di sopra delle nostre energie, ci sentiamo sopraffatti e non più padroni della nostra vita. Ci rassegniamo all'idea DI NON POTERCENE LIBERARE, oppure diamo inizio ad una affannosa caccia alle streghe...



PERCHE' PENSIAMO IN QUESTO MODO?

Immaginatevi la seguente situazione:

“nella vostra azienda viene messo in palio un premio per il migliore dipendente e voi vi sentite, in base ai vostri risultati, ai commenti dei colleghi e valutando la concorrenza, che la vittoria sarà vostra. Il premio viene invece assegnato al vostro collega, quello nuovo, da poco in azienda, quello ambizioso...



Generalmente sono due le più probabili reazioni, per sfogare la delusione, ad una situazione come questa: ce la si prende con noi stessi (dovevo fare di più, non mi sono impegnato abbastanza) o con il collega (tanto lo sapevo già che finiva così, lui è un raccomandato!).

In psicologia per spiegare queste alternative è stato elaborato il modello del ***locus of control.***

I CONTROL
MY DESTINY

THEY CONTROL
MY DESTINY

Locus Of Control



Internal



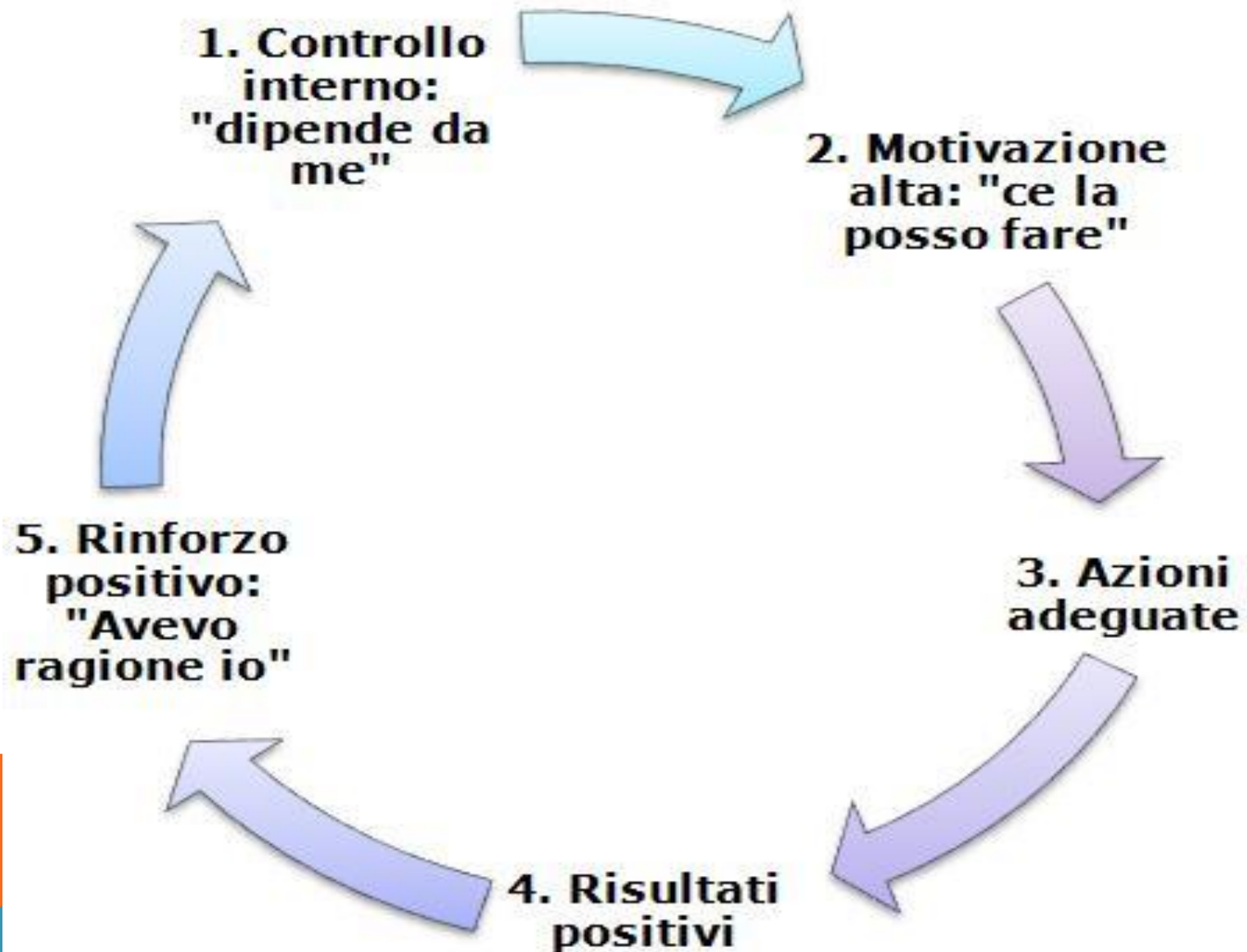
External



Le persone che hanno un ***locus of control “interno”*** attribuiscono la causa di ciò che accade a se stessi e al proprio intervento.

Le persone che hanno un ***locus of control*** “***esterno***” credono di avere poche possibilità di influenzare eventi, che dipendono, secondo loro, dal caso, da chi ha maggiori poteri, ecc...
....e dallo STRESS!

LE CONSEGUENZE





**SAPER PRENDERSI CURA
DI SE' HA COME
PRESUPPOSTO UN LOCUS
OF CONTROL INTERNO**

**SE CREDO DI POTER
CAMBIARE UNA
DETERMINATA
CIRCOSTANZA SARO'
EFFICACE NEL TROVARE
LE SOLUZIONI**

**ATTRIBUIRE A FONTI
ESTERNE GENERICHE E
FUORI CONTROLLO, COME
LO STRESS, LA CAUSA DEI
NOSTRI PROBLEMI CREA
IMPOTENZA**

**DIETRO A UNA CONDIZIONE
DI STRESS ESISTE SEMPRE
UNA CAUSA DA RICERCARE
PER FOCALIZZARE I MODI DI
AFFRONTARLA, ANCHE CON
AIUTI ESTERNI**

COSA È REALMENTE LO STRESS?



E' UNA REAZIONE FISIOLOGICA

Di fronte a uno stimolo avvertito come pericoloso, il nostro corpo utilizza risorse adeguate per mettersi in salvo

LO STRESS...

...è un insieme di reazioni a catena che coinvolgono innanzitutto il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario agendo di conseguenza su tutto l'organismo.

IL DISTRESS

E' lo stress negativo.

Quando uno stimolo vissuto come disagevole e pericoloso, sia esso fisico che psichico, perdura nel tempo, ci costringe a utilizzare a lungo molte risorse portando a una condizione di sfinimento. Questa è la condizione in cui ci sentiamo stressati.

CONSEGUENZE DEL DISTRESS

Lo stress negativo ha molte conseguenze sia sul fisico che sulla psiche: ad esso conseguono molti sintomi sia fisici che psichici.

Solitamente è opportuno intervenire sui sintomi ma è anche fondamentale andare a verificare la causa.

Nel fisico

- 1.tachicardia, senso di oppressione al petto
- 2.vertigini, dolori muscolari, serramento mandibolare e digrignamento notturno (bruxismo)
- 3.colon irritabile, senso di pienezza dopo il pasto, nausea, acidità e dolori di stomaco
- 4.diminuzione del desiderio sessuale

Nella psiche

- 1.depressione, ansia
- 2.apatia, stanchezza cronica
- 3.difficoltà di concentrazione, perdita di memoria

Nel comportamento

- 1.parlare in modo veloce, spesso "mangiando" la parte terminale delle frasi
- 2.fame eccessiva e nevrotica o inappetenza
- 3.facile irritabilità
- 4.iperattività, insonnia o continua sonnolenza
- 5.respirazione superficiale e accelerata

STRUMENTI PER AFFRONTARE E GESTIRE LO STRESS

Esistono molti mezzi per imparare a gestire lo stress: training autogeno, meditazione, attività fisica regolare, buona alimentazione...

Gestire però a volte non basta: occorre diminuire gli stimoli avversi.

STRUMENTI PER AFFRONTARE E GESTIRE LO STRESS

La consulenza psicologica interviene in aiuto poiché aumenta la consapevolezza circa i cambiamenti da mettere in atto.

La psicoterapia aiuta a trovare gli strumenti per il cambiamento, affrontando le resistenze personali.

«LO STRESS DA MALATTIA»

Nel reparto di cardiologia riabilitativa la condizione personale di stress legata alla malattia viene valutata e affrontata attraverso:

- Educazione sanitaria**
- Gruppi tra pari (Amici del cuore)**
- Colloqui psicologici**

Per concludere...





"Abbi cura del tuo corpo,
è l'unico posto in cui devi vivere"

Jim Rohn

TI VA SE
CI PRENDIAMO
CURA
UNO DELL'ALTRO?

SÌ!

IO MI PRENDO
CURA DI TE...

ALLORA
ANCH'IO
MI PRENDO
CURA DI ME!
MI FIDO
DELLA TUA SCELTA



Sapere prendersi cura di sé è
un'eredità che si riceve e che si
tramanda a propria volta.

Dare importanza a se stessi,
insegna l'arte della cura di sé.

Allo stesso modo si riceve e si
tramanda un locus of control
interno.

Lasciamo una buona eredità!