

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia  
ASST Lecco

# Tutta colpa dello stress?!?

Dott.ssa Chiara Calabrese  
Psicologa psicoterapeuta

BABBO, HO  
L'EMICRANIA  
DA STRESS

PARLARE CON RISPECTO!!

È L'UNICA COSA CHE  
TI LASCERÒ IN EREDITÀ.



Held

**...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 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 POTER CENE 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

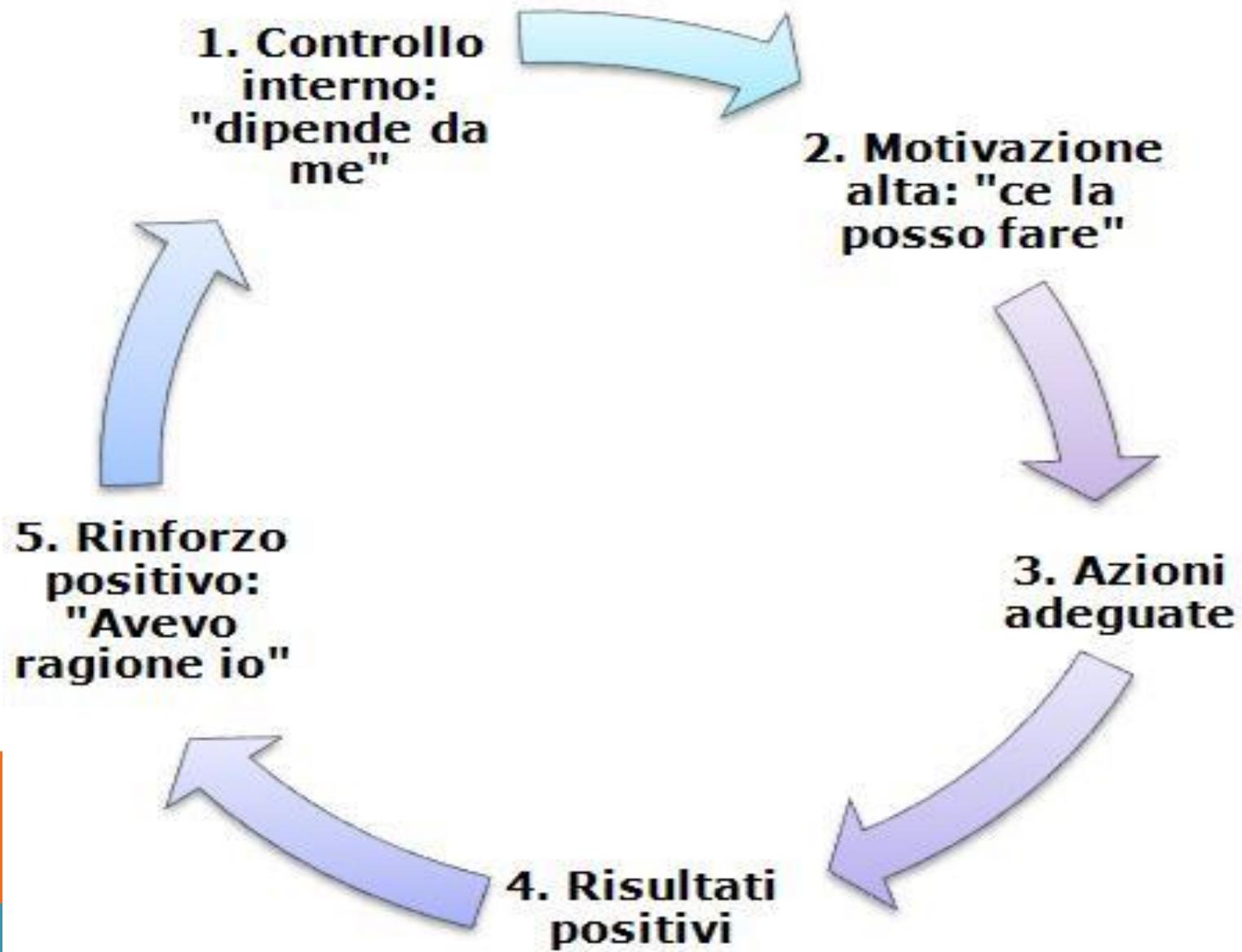
External

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.**

**Soltamente 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, insomnia 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  
aversi.**

## **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...

I  ME

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

Jim Rohn

TI VA SE  
CI PRENDIAMO  
CURA  
UNO DELL'ALTRO?

IO MI PRENDO  
CURA DI TE...

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

SI!



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

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

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

Lasciamo una buona eredità!