

Lo Stress ai Tempi della Crisi: Alibi o Giustificazione?

Pierfranco Ravizza
Cardiologia Riabilitativa – Osp. Manzoni
Lecco, 10-2016

Definizione di Stress

- ✓ Abnorme attivazione psicologica e neurovegetativa in reazione a situazioni che provocano disturbo al proprio equilibrio psico-fisico
- ✓ Differenza tra stress e normalità è di tipo quantitativo piuttosto che qualitativo

Effetti dello Stress

- ✓ Endocrine (attivazione adrenergica)
- ✓ Immunitarie (riduzione delle difese)
- ✓ Emotive (ansia, ostilità, depressione)
- ✓ Psicosomatiche (dolore, pseudo-malattia)
- ✓ Comportamentali (fumo, bulimia)

Stress e Personalità A

- ✓ Aggressività e competitività come fattore di rischio cardiovascolare
- ✓ Episodi di ira intensa o di ansia marcata favoriscono statisticamente lo sviluppo di sindrome coronarica acuta (Triggering of acute coronary occlusion by episodes of anger, European Heart Journal Acute Cardiovascular Care, 2015)
- ✓ Luci ed ombre sullo "stress" genericamente definito, come fattore di rischio cardiovascolare

Stress come Giustificazione

- ✓ Stress e Stile di Vita
- ✓ Fattori Estrinseci non modificabili
- ✓ Fattori Intrinseci non modificabili
- ✓ Fattori Intrinseci o Estrinseci modificabili o evitabili

Stress e Atteggiamento Positivo



Cardiologia

Se il cuore è
«contento»
è anche più sano



indipendentemente da occasionali
momenti di ira o tristezza.

In una scala con cinque gradini, da chi non mostrava mai un atteggiamento positivo a chi invece lo esprimeva in maniera estrema, il rischio di ammalarsi di cuore nei dieci anni successivi si riduceva progressivamente del 22 per cento per ogni livello di ottimismo in più.

«Sinceramente il numero dei soggetti

1739 soggetti adulti, seguiti per 10 anni dal 1995 e valutati per la presenza di atteggiamento positivo in contrapposizione a depressione, ansia, ostilità verso gli eventi della vita.

European Heart Journal Advance Access published February 17, 2010



European Heart Journal
doi:10.1093/eurheartj/ehp603

CLINICAL RESEARCH

Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey

Karina W. Davidson*, Elizabeth Mostofsky, and William Whang

Department of Medicine, Center for Behavioral Cardiovascular Health, Columbia University Medical Center, 622 West 168th Street, PH9 Room 948, New York, NY 10032, USA

Received 19 August 2009; revised 7 December 2009; accepted 17 December 2009

UMORE DEPRESSO = fattore significativamente predisponente eventi cardiovascolari

ANSIA e OSTILITA' = elementi neutri pur con lieve tendenza a favorire eventi avversi

ATTEGGIAMENTO POSITIVO = effetto significativamente protettivo verso eventi avversi cardiovascolari



Table 2 Hazard ratios (and 95% confidence intervals) for one unit increase in each psychosocial measure

Predictor	Hazard rate (95% confidence interval)		
	Model 1 ^a	Model 2 ^b	Model 3 ^c
Positive affect	0.73 (0.59–0.90)	0.77 (0.63–0.95)	0.78 (0.63–0.96)
Depressive symptoms	1.04 (1.02–1.06)	1.03 (1.01–1.05)	1.04 (1.01–1.07)
Hostility	1.02 (1.00–1.04)	1.02 (1.00–1.04)	1.01 (0.99–1.03)
Anxious symptoms	1.01 (0.99–1.03)	1.01 (0.99–1.03)	0.97 (0.95–1.00)

Baseline rates were allowed to vary by region.

Un attimo di felicità



Essere ottimisti è un affare

Sono fattori biologici che ci portano a vedere rosa
Così garantiscono la sopravvivenza della specie

certa consapevolezza derivata dalla lettura del libro di una neuroscienziata israeliana ricercatrice all'University College di Londra, Tali Sharot: *Ottimisti di natura* (Urra/Feltrinelli). Scrive la Sharot: «Per definizione, gli ottimisti sono persone che hanno aspettative positive per il futuro (...). Poiché si aspettano di cavarsela meglio e di essere più sani, hanno meno ragioni soggettive per preoccuparsi e disperarsi e di conseguenza sono meno ansiosi e si adattano meglio a fattori di stress (...). Di conseguenza, guadagnano anche di più. Il livello di ottimismo di una persona al primo anno degli studi di giurisprudenza ha permesso di predire il suo successo ben prima di allora».

essere ottimisti perché così conviene. Se il nostro cervello non fosse costruito per darci l'illusione ottimista, a questo punto ci saremmo già sparati una revolverata. E solo grazie al fatto che siamo biologicamente costruiti per vedere il mondo con positività che il nostro mondo e le nostre vite possono diventare belle e felici. È un Giacomo Leopardi

«Newsweek», «Washington Post», Bbc... Sembra che la lettura adatta per affrontare la crisi mondiale, al punto tale che verrebbe voglia di scegliere Ercole, uccisore di mostri, come modello di pensatore per i nostri tempi. Un eroe pratico che insegna a pensare oggetti per cambiare il mondo. Come Pat Riley, l'allenatore di basket dei Los Angeles

Il volume

Un bicchiere
mezzo pieno

MALATTIA = CRISI

- Evento che supera le risorse abituali di una persona: **rottura dell'equilibrio oltre il livello che si è soliti bilanciare nella vita di tutti i giorni**
- La **malattia** può essere un esempio di crisi individuale, personale, familiare, sociale
- La **VULNERABILITA'** è l'essenza della reazione psicologica al trauma

REAZIONE - 1

- La malattia può suscitare paura, ansia, depressione, un improprio senso di vergogna
- Primo passo per superarlo è essere presenti alla persona colpita: la situazione è sotto controllo, stiamo tranquilli, affidiamoci a chi ci può aiutare
- Il trauma tende a rimanere fissato nel passato e a ripresentarsi spesso nel ricordo
- Occorre ricollegarlo al presente e trasformarlo in una opportunità di cambiamento

REAZIONE - 2

- Perché è successo a me?
- La domanda consiste di due elementi fondamentali
 - Primo Elemento: Perché ?
 - Secondo Elemento: E' successo a me.
- Il primo riguarda la ricerca della causa, talora apparentemente assente
- Il secondo è volto in affermazione, constatazione e contiene il **seme della reazione**

SUPPORTO tra PARI

- Il primo elemento fondamentale è la PRESENZA: qualcuno mi è vicino, anche solo silenziosamente, ma c'è
- La presenza tende ad ammortizzare la reazione al trauma: c'è, è normale, ma può essere superata
- Importante è reagire: bisogna comunicare questo invito in ogni modo e momento
- Utile eventuale coinvolgimento dell'ambiente familiare
- Chi lo ha già provato può far passare meglio di ogni altro il messaggio di fattibilità della reazione

Può darsi che non siate responsabili della situazione in cui vi trovate, ma lo diventerete se non fate nulla per cambiarla.

Martin Luther King

