



STRESS E SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

E' sempre più evidente e studiata l'influenza sulla salute oltre che dei fattori biologici anche di quelli psicologici e sociali, così come l'importanza della loro combinazione e interazione (Ilgen e Swisher, 1989).

Quando si parla di stress ci si riferisce ad un fenomeno soggettivo, in quanto ognuno percepisce e reagisce a possibili stressors, situazioni percepite potenzialmente stressanti, in maniera diversa a seconda della propria storia e della propria personalità. Tradizionalmente la ricerca sullo stress si è concentrata prevalentemente su come la persona sia in grado o meno di gestire e di affrontare situazione stressanti piuttosto che su come certi ambienti o contesti che possano essere lavorativi, familiari o di altro genere possano provocare o alleviare stati di disagio e di forte pressione.

Dalla letteratura emerge che lo stress non è una malattia, ma una modalità fisiologica di adattamento (eustress o stress positivo). Ciascuno di noi, in maniera del tutto soggettiva, in virtù del patrimonio ereditario e delle esperienze vissute, filtra le diverse richieste compensando individualmente lo stimolo stressogeno. Tuttavia, in condizioni particolari, la risposta di adattamento può divenire disfunzionale, ossia non è più in grado di soddisfare l'obiettivo (in questo caso si parla di distress o stress negativo). Questo può verificarsi o perché le richieste sono eccessivamente intense o perché durano troppo a lungo, superando quindi le possibilità di compensazione del soggetto.

Si realizza così una sorta di processo stressogeno (definito anche come "Sindrome generale di adattamento")¹ nel quale le componenti psicologiche e fisiche attraversano tre fasi:

1. allarme-attivazione;
2. resistenza-adattamento;

¹ T. Cassidy (2002), "stress e salute » Edizione Il mulino Bologna.

3. esaurimento-comparsa di problemi psicofisici.

Quando i fattori di stress sono eccessivi e/o troppo prolungati la persona esaurisce le riserve di energia utili per le reazioni di adattamento, recupero e riequilibrio, dovuto ad una situazione di cambiamento, finendo per incappare in una serie di problematiche sia psichiche che fisiche e gradualmente in veri e propri disturbi aventi sintomi disfunzionali nelle varie sfere vitali dell'individuo in risposta a specifici e ben identificabili fattori stressanti.

Solitamente eventi e/o periodi più o meno lunghi di stress derivano da molteplici fattori (definiti anche "Agenti stressanti" o "Stressors") come ad esempio: ritmi sempre più frenetici, contraccolpi o cambiamenti repentini nelle aree vitali principali (sociale, familiare, scolastica, lavorativa, relazionale, personale, etc.).

A livello fisiologico i Disturbi da Stress (o dell'Adattamento) provocano infatti anche affaticamento, rallentamento dei processi fisici, indebolimento, inappetenza o iperfagia, battito cardiaco irregolare, etc.

A livello psichico i Disturbi da stress (o dell'Adattamento) inducono invece senso di stanchezza, spossatezza ed ottundimento, difficoltà cognitive, sonno disturbato, ansia, attacchi di panico, nervosismo, sintomi psicosomatici, tachicardia, vertigini, agitazione, senso di tensione ecc.

I disagi che comportano questi sintomi divengono sempre più intensi, disturbanti e compromettenti per le varie aree vitali dell'esistenza (es. sociale, lavorativa, familiare, affettiva, etc.) e superano ben presto la normale e funzionale capacità di reazione allo stress insita in ogni individuo.

Sembra innegabile che gli eventi esterni possano porre agli individui richieste che alla lunga influenzano negativamente la loro salute. Ed è anche chiaro che limitarsi a fare una lista di eventi è un esercizio improduttivo. Tuttavia, non ci vuole molto per rendersi conto che distinguere tra ciò che è grave e ciò che non lo è non è sempre facile, e che molti eventi possono non essere facilmente classificabili. D'altro canto, potremmo cercare di capire che cosa rende stressante un agente stressante. I ricercatori tendono ad essere d'accordo sul fatto che, la maggior parte, se non la totalità degli agenti stressanti, sono accomunati da elementi quali la controllabilità, la predicibilità, la minaccia e la perdita. L'aspetto fondamentale di tutto il processo sembra essere il controllo. Gli eventi che sono minacciosi o comportano una perdita tendono anche ad annullare la nostra capacità di controllo. Se possiamo controllarli non sono più minacciosi. Gli eventi imprevedibili sono

difficili da controllare. D'altra parte, gli eventi troppo prevedibili diventano noiosi e possono essere anch'essi stressanti. Tuttavia, nessuna analisi obiettiva di un evento ci può assicurare che esso sarà stressante.

E' il significato personale, ovvero la valutazione cognitiva, l'elemento che ha l'ultima parola nel determinare l'effetto stressante di un evento.

Stress e cura

Un livello elevato di stress può essere ridotto facendo ricorso a tecniche di rilassamento e alla psicoterapia.

Le tecniche di rilassamento mirano a controllare e gestire le risposte fisiologiche legate allo stress. Imparando a controllare queste reazioni, l'individuo può sfruttarle a suo vantaggio per la "cura dello stress", raggiungendo uno stato di rilassamento piuttosto che di tensione.

La psicoterapia consente all'individuo di imparare i metodi di gestione dell'ansia e per modificare i comportamenti disfunzionali. Ciò implica che la cura dello stress passa attraverso l'esame dei punti di forza e delle carenze del soggetto e un'analisi accurata degli avvenimenti che precedono e seguono il verificarsi di ogni comportamento disadattivo.

All'iniziale individuazione dei pensieri ricorrenti che mantengono il quadro sintomatologico tipico dello stress, segue la ridefinizione e l'arricchimento di questi schemi e pensieri, al fine di rileggerli con una chiave di lettura diversa ed integrarli con pensieri più funzionali per il benessere del soggetto aiutando l'individuo nell'apprendimento di nuove modalità di reazione emotiva e comportamentale.