

Stress, e veramente qualcosa da evitare? da

Recenti statistiche denunciano che una percentuale piuttosto alta di italiani si dichiara stressata. Ovviamente a molti sarà capitato di dire (o sentirsi dire): “non ce la faccio più, non ho più tempo neppure per respirare!”, eppure voglio fare insieme a voi una riflessione che ritengo importante: “ma chi si godrebbe una vita senza corse, senza successi, senza errori, ossia senza una moderata dose di distress?”.

E allora innanzitutto scopriamo meglio insieme che cosa si intende con la parola Stress!

In realtà lo stress è una condizione fisiologica in cui si trova la persona quando deve affrontare un cambiamento. È una risposta adattativa dell'individuo a qualunque pressione esercitata da una vasta gamma di stimoli eterogenei (dal correre per non perdere l'autobus all'introduzione nel corpo di agenti allergeni).

Ne consegue quindi che lo stress non è qualcosa che possiamo evitare in quanto è collegato alla maggior parte delle attività che svolgiamo nella vita quotidiana e fortunatamente non è qualcosa che dobbiamo evitare necessariamente. Dosi moderate di stress (e di ansia), rendono la persona più vigile, più concentrata e più creativa rispetto a un qualcosa che sta facendo, addirittura aumentano le sue performance! Parliamo in questo caso di EUSTRESS, di stress positivo!

Abbiamo eustress ogniqualvolta che veniamo a contatto con un'esperienza voluta, ogniqualvolta che abbiamo la sensazione di dominare l'ambiente, ogniqualvolta che sentiamo di poter contare sulle nostre “forze” per fronteggiare quello che ci accade

Ma allora quando fa male lo stress?



Lo stress fa male a noi tutti quando sentiamo di non riuscire a gestire nella nostra vita una determinata situazione, quando non riusciamo ad affrontare un determinato cambiamento. Non ci sentiamo in grado di dominare l'ambiente e questo ci provoca ansia e insicurezza. Parliamo in questo caso di DISTRESS, stress negativo!

La nostra attenzione, la nostra concentrazione e creatività diminuiscono, non riposiamo più bene, avvertiamo diverse tensioni muscolari e siamo più soggetti a sviluppare una serie di malattie, tra cui quelle psicosomatiche (es. la gastrite).

Considerato che abbiamo eustress quando l'esperienza è voluta e ci dà la sensazione di dominare l'ambiente e abbiamo invece distress quando l'esperienza non è voluta e/o quando sentiamo di non dominare l'ambiente, è molto importante fare attenzione ad equilibrare nella nostra vita i “DEVO” con i “VOGLIO”, ossia a dare importanza e spazio non solo alle cose che dobbiamo fare ma anche a quelle che vogliamo fare e che rappresentano per noi fonte di gioia e gratificazione.

Concludo dicendo che lo stress è qualcosa che possiamo prevenire e affrontare in maniera efficace in quanto siamo noi a controllare gli eventi della nostra vita e non viceversa. A volte semplicemente può accadere di perdere la bussola ma fortunatamente possiamo sempre essere in grado di ritrovarla!

Per saperne di più rivolgersi a:

dott.ssa Tiziana Di Fazio

