



COMBATTERE LO STRESS ATTRAVERSO L'ARMONIA NELLA TERZA ETA'

Gladys Bounous

La vita quotidiana, con le sue difficoltà e le sue esigenze, ci pone sovente in una condizione psico-fisica che definiamo condizione di "stress". Sovente, ed in modo erroneo, si pensa che lo stress sia determinato prevalentemente dalla vita frenetica e dai ritmi imposti dall'esperienza lavorativa. Tuttavia, anche dopo il pensionamento molte persone riferiscono di sentirsi stressate. Ma che cos'è lo stress, in realtà?

Il termine stress è oggi entrato a far parte del linguaggio comune ed è utilizzato spesso in modo inappropriato. Ad esempio, allo stress viene quasi sempre data una connotazione negativa e viene considerato una concausa costante di molte malattie psichiatriche e psicosomatiche. Tuttavia sappiamo che esistono almeno due forme di stress.

L'eustress, o stress fisiologico, è parte integrante della vita di ciascun organismo e pertanto non può essere considerato un evento negativo.

Hans Selye, endocrinologo, definì, nel 1950, lo stress come "risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso". Le richieste o stimolazioni sull'organismo possono essere esterne (stimolazioni fisiche, chimiche o biologiche) oppure interne (pensieri e percezioni).

"Lo stress è il sale della vita" o "La mancanza assoluta di stress significa morte" sono due celebri affermazioni di questo autore che fanno capire come in realtà lo stress è qualcosa di estremamente fisiologico e pertanto non negativo.

Generalmente si identificano diverse fasi di reazione allo stress:

la fase reattiva

la fase di resistenza

la fase di esaurimento.

Lo stress, nel suo ciclo naturale, costituisce pertanto una funzione fisiologica di adattamento ad una condizione variabile.

Esiste tuttavia una condizione definita di stress cronico o distress, che rappresenta spesso la premessa per la comparsa di varie malattie somatiche e psicosomatiche. Per stress cronico si intende una condizione nella quale l'attivazione biologico-comportamentale indotta dallo stressor non si esaurisce nel tempo ma si mantiene costante con tendenza all'aumento progressivo senza ritorno alla situazione di baseline. In pratica il processo fisiologico viene interrotto inibendo la fase di esaurimento dell'evento stressante.

Paradossalmente possiamo dire che non è la presenza di stress (evento fisiologico) la causa dei diversi disturbi patologici ma l'assenza della fase di disattivazione dallo stress.

Quando viene a mancare quest'ultima fase di "scarico" si innescano dei meccanismi automatici di risposta che sovente possono portare l'insorgenza di sintomi psicosomatici.

La domanda che ci poniamo ora è se è possibile eliminare un automatismo, qualora si rivelasse inadeguato, e sostituirgli un comportamento più adatto alla situazione. La risposta è affermativa.

Dal punto di vista psicologico è possibile "ri-educare" il comportamento, attraverso l'apprendimento di nuovi schemi mentali in risposta a vecchi stimoli. Ma come?

Se partiamo dall'assunto che mente e corpo siamo inevitabilmente connessi ed interagenti possiamo solo scegliere da che parte iniziare.

Possiamo partire "dal basso" e si è visto che l'attività motoria, in senso lato, favorisce la produzione di alcune sostanze cerebrali, come ad esempio le b-endorfine, che prevengono l'insorgenza dei disturbi depressivi. Inoltre una pratica costante di attività motoria favorisce l'aumento della socializzazione e dell'autostima, oltre che fornire un valido preventivo a molte patologie organiche.

Se scegliamo invece di lavorare partendo "dall'alto", abbiamo a disposizione diverse metodologie e tecniche che lavorano sulle emozioni, trasformando quelle negative in altre più positive e funzionali al nostro organismo. Infatti, sulla base di un semplice meccanismo fisiologico definito meccanismo ideomotorio, sappiamo che ciò che viene pensato si manifesta, anche se in misura impercettibile, sul corpo. Va da sé che quindi allenarsi al pensiero positivo avrà ripercussioni positive sul nostro corpo, oltre che sulla mente. La pratica costante di tecniche quali il training autogeno, l'autoipnosi o la meditazione può infatti essere di aiuto nella prevenzione e nell'aiuto alla cura di diversi disturbi causati da un eccesso di stress.

E' quindi assolutamente necessario iniziare a percepire il nostro corpo e la nostra mente come una cosa unica e inseparabile e iniziare a rispettarli maggiormente, tutti i giorni con assoluta costanza e in perfetta armonia.