

LO STRESS



Lo stress è una sensazione che le persone percepiscono quando gli impegni del quotidiano eccedono le risorse personali e sociali che l'individuo è in grado di disporre.

Lo stress rappresenta una difesa fondamentale per la vita dell'individuo, al fine del mantenimento dell'equilibrio tra persona e ambiente.

- Lo stress può essere definito come la reazione aspecifica (cioè sempre uguale) dell'organismo a vari stimoli che agiscono su di esso. Questa reazione è sistemica (cioè coinvolge l'organismo nel suo insieme) ma, soprattutto, è fondamentalemente utile in quanto permette un miglior adattamento ed una migliore sopravvivenza all'individuo di fronte a circostanze a lui sfavorevoli.

- La reazione di stress, utile e adattiva in situazioni acute, può tuttavia essere causa di patologia quando è troppo intensa e soprattutto protratta nel tempo. In questi casi si parla di stress cronico o distress. Il distress, in particolare, si può evolvere in demotivazione lavorativa, altresì conosciuta come Burn out. Il lavoro è per l'uomo uno dei punti centrali della propria vita ed è rilevante la sua importanza per la costruzione dell'identità individuale. Si può dire che l'individuo trascorra quasi un terzo della vita adulta impegnato dal lavoro. Questo e ciò che vi è connesso (il percorso per raggiungere la sede, le persone con cui svolgiamo la nostra attività, l'impegno personale richiesto) influenza il nostro modo di essere più di quanto non si pensi abitualmente. Parlare di stress in relazione al lavoro (Burn out) significa allora considerare l'attività lavorativa stessa, i momenti della giornata a essa collegati, i compiti e il ruolo che svolgiamo, i rapporti

con i colleghi e i superiori; infine riflettere su come tutto ciò si colloca nella nostra visione della vita e nell'ambito delle relazioni con le persone per noi significative.

Cosa dire inoltre sul tipo di occupazione che si svolge? Al di là della sua rilevanza per il naturale processo di costruzione della persona, si può aggiungere che le specifiche mansioni, l'autonomia o, al contrario, la dipendenza gerarchica, l'essere inseriti in strutture complesse, la funzione sociale che si contribuisce ad assolvere sono nel loro insieme fattori di disagio e gratificazione nel contempo.

La capacità di tollerare una certa quantità di stress è prettamente soggettiva, varia da individuo ad individuo. Alcuni dei sintomi dovuti all'accumulo sono:

- una costante stanchezza,
- una condizione di facile irritabilità,
- l'insorgere dell'insonnia,
- l'insorgere di disturbi digestivi (per esempio ulcera e colite)
- la tachicardia,
- un persistente mal di testa,
- la pressione alta,
- la lombalgia,
- un indebolimento del sistema immunitario, che può portare a malattie virali, allergie, infiammazioni e altro.

IN PARTICOLARE...

COME SI MANIFESTA

Fatica legata allo stress, reazioni negative nei confronti degli altri e del lavoro, inefficienza che nasce dal senso di inutilità del proprio operato sono solo alcuni dei sintomi da distinguersi in somatici e psicologici.

SINTOMI SOMATICI

Esaurimento fisico, frequenti mal di testa e disturbi gastrointestinali, insonnia, respiro corto nonché fenomeni psicosomatici che vanno dall'ulcera al mal di schiena alle influenze. Non bastasse, il sonno risulta spesso disturbato da pensieri tormentosi e incubi.

SINTOMI PSICOLOGICI

Passando alla psiche sono piuttosto comuni sentimenti come senso di colpa, negativismo, isolamento e ritiro, rigidità di pensiero, sospetto e paranoia nonché una complessiva alterazione del tono dell'umore. Si tratta comunque di sintomi che variano da una persona all'altra. Gli effetti pratici di questa sindrome sono ritiro e disinvestimento affettivo, perdita dell'entusiasmo iniziale, disistima verso sé stessi, cinismo verso gli altri, competizione sempre più pronunciata verso i colleghi. Questi problemi si ripercuotono poi anche nella vita privata, familiare del soggetto "bruciato" vista anche la sovrapposizione sempre più forte tra vita lavorativa e privata.

TERAPIA

E la cura? Farmaci non ne esistono, si deve agire perciò sul proprio stile di vita ed

eventualmente rivolgersi al proprio medico curante, per cominciare, o direttamente a uno psicologo. Sul piano professionale è importante, una volta identificato il problema, individuare possibilità di cambiamento delle proprie mansioni e recuperare dentro di sé la motivazione, la capacità di desiderare, la curiosità verso i colleghi, i clienti e il lavoro in sé. Nella vita di tutti i giorni i consigli sono quelli tradizionali di vita sana: mantenersi in buona salute, fare esercizio fisico, dormire adeguatamente, mangiare in modo sano e gestire al meglio il proprio tempo oltre l'utilizzo di tecniche di rilassamento volte a promuovere il proprio benessere.

[PERCORSO INDIVIDUALE: GESTIONE EFFICACE DELLO STRESS](#)

[RICHIEDI UNA CONSULENZA PSICOLOGICA](#)