

**Lo stress è in assoluto dannoso? E' legato a eventi negativi?**

**Esiste un livello massimo di tensione «tollerabile»? E' possibile individuarlo?**

**L'ansia e la depressione sono disturbi inevitabili?**

**E' questione di adattamento, di come si agisce e reagisce agli eventi della vita, sia positivi che negativi, di come ci si pone di fronte ai problemi, di come si affronta la vita, di quale atteggiamento si ha nei confronti di se stessi e del mondo.**

**In assoluto lo stress non è dannoso, lo diventa quando supera una certa soglia; senza stress non c'è vita: è l'elemento base della vita stessa, è il «motore» che consente all'individuo di muoversi.**

**Ovviamente come ogni motore possiede un intrinseco dispendio di energia: farlo girare bene significa vivere al meglio!**

**Ciò presuppone la «conoscenza del motore», i traguardi che si vogliono raggiungere, i chilometri che si vogliono percorrere, i limiti personali ...**

**La conoscenza di tutte queste dimensioni è alla base del benessere individuale.**

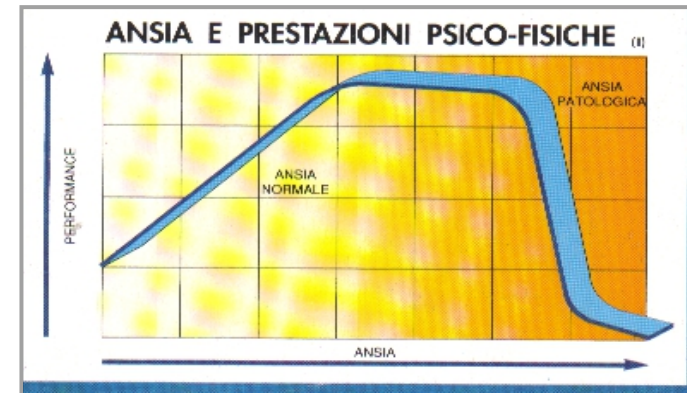
**In questo modo è possibile prevenire qualsiasi forma di disagio psichico – ansia, depressione ... - correlata allo stress.**

“Una reazione aspecifica dell'organismo a qualsiasi stimolo esterno o interno, di tale intensità da provocare meccanismi di adattamento e riadattamento atti a ristabilire l'omeostasi”

*Hans Selye, 1936*

## G.A.S. General Adaptation Syndrome

- reazione di allarme
- fase di resistenza
- fase di esaurimento



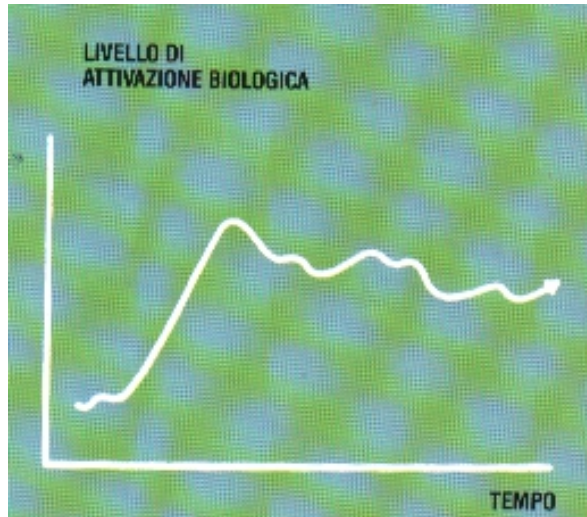
Lo stress, come funzione base dell'organismo, ha un suo modo di esprimersi.

Qualsiasi prestazione, sia fisica che psichica, per poter essere svolta correttamente, ha necessariamente bisogno di un certo livello di «tensione» o «stress»: è l'ansia della vita!

Tuttavia ciascuno di noi ha un proprio livello di «tensione massima raggiungibile», superato il quale si crolla, inevitabilmente.

Ne consegue che è importante conoscere:

1. il livello di tensione basale, il livello cioè di stress che mi consente di affrontare la vita
2. il grado di resistenza (per quanto tempo posso reggere questa situazione? Quali risorse possiedo?)
3. il proprio limite (quanto posso spingermi? Quando devo fermarmi?)



Una prima regola da imparare e ricordare:

Per l'espletamento di un qualsiasi compito occorre avere la «giusta tensione»: questa deve essere presente al «momento giusto» e per il «tempo strettamente necessario».

Ovvero, il motore, quando si è in relax, occorre spegnerlo: non occorre essere in tensione quando il compito è stato svolto.

Uno dei danni maggiori derivanti dalle abitudini odierne è quello di avere il «motore sempre acceso»: inevitabilmente il corpo si surriscalda e nel tempo lo si espone a patologie psicosomatiche.

Si possono affrontare situazioni e periodi di «forte tensione» senza problemi; occorre metterlo in conto, esserne coscienti.

In ogni caso, anche nei momenti più difficili, occorre saper modulare con precisione il proprio livello di tensione o di «attivazione», imparando a rilassarsi e a recuperare risorse.

In questo modo lo stress diventa un alleato vincente.

**Recenti ricerche hanno dimostrato che quando la «mente vaga» si attivano circuiti cerebrali che sono fonte di vitalità e creatività: di tanto in tanto ... lasciare la mente libera da qualsiasi stimolo...**

**Attenzione alla**

**Sindrome da <<iperadattamento>>**

**termine che implica uno sforzo eccessivo  
per adeguarsi alle condizioni o alle aspettative dell'ambiente**

«L'eccesso di adattamento - scrive Denis Doucet in *La storia del Piccolo Pinguino* - è diventato una strategia diffusa nelle nostre società moderne».

Il concetto consiste nel moltiplicare senza tregua gli sforzi per adattarsi nella vana speranza di potersi un giorno rilassare.

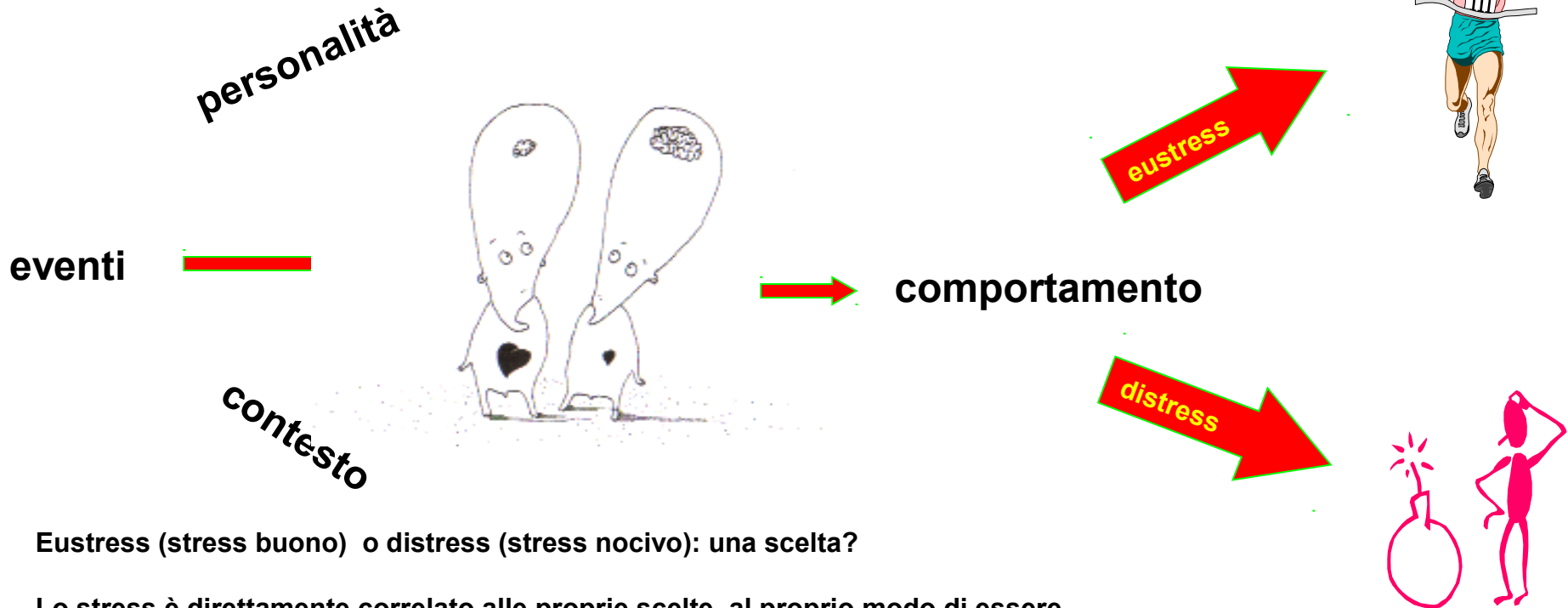
Solo che quel giorno non arriva mai.

Si vogliono compiere sforzi eccessivi per diventare i più «perfetti del mondo», «i più ... del mondo»..

Ma le conseguenze di questi adattamenti eccessivi a una società malata sono inevitabili: prima o poi l'organismo cede.

**Non confondere il bisogno con la necessità,  
Non confondere l'essenziale con l'accessorio  
Valorizzare le aspettative legittime  
Ascoltare il corpo**

# Lezione 1. Stress, adattamento e disadattamento



Eustress (stress buono) o distress (stress nocivo): una scelta?

Lo stress è direttamente correlato alle proprie scelte, al proprio modo di essere.

Il comportamento umano appare quale sintesi di fattori individuali, familiari, sociali, rapportati agli eventi della vita.

Riuscire ad elaborare il tutto con la giusta razionalità ed emotività favorisce l'adozione di scelte e di stili di vita più funzionali.



- Pellegrino F, **Personalità ed autoefficacia**, Springer, Milano, 2010
- Pellegrino F, **Essere o non essere leader**, Positive Press, Verona, 2012
- Pellegrino F, **Non ho tempo per ...** , Mediserve, Napoli, libro 2015
- Pellegrino F, **Non ho tempo per ...** , Mediserve, Napoli, eBook 2017
- Pellegrino F, ***La salute mentale: clinica e trattamento***, Edizioni Medico Scientifiche, Torino, 2018

Email: [info@ferdinandopellegrino.com](mailto:info@ferdinandopellegrino.com)