



L' INFLUENZA DELLO STRESS SULLA NOSTRA VITA

Lo stress è un protagonista di grande importanza rispetto alla qualità della nostra vita, del nostro benessere e della nostra salute.

Esso è connesso alla **quantità di energia** che utilizziamo per affrontare gli eventi della vita e a come la spendiamo. Se la sciupiamo o la usiamo male, andiamo a favorire uno stato di malessere, di sofferenza e di malattia, viceversa il suo buon uso ci porta verso una condizione di benessere e di salute. I processi legati allo stress hanno, dunque, un ruolo rilevante e cruciale in tutto ciò che facciamo per adattarci al mondo e per rispondere alle esigenze e alle richieste della vita e del quotidiano.

E necessario però distinguere tra due “tipologie di stress”.

L'**eustress** è definito come stress positivo ovvero quella quantità di stress che ci aiuta ad affrontare gli impegni della vita con la giusta dose di energia.

Il **distress** definito come stress negativo ovvero quello stress che consideriamo come ingombrante e fastidioso e che causa i conosciuti effetti negativi sul nostro corpo e sulla nostra mente. Uno stato di distress provoca disturbi sia fisici che emotivi: ansia, abbassamento del tono dell'umore, calo di energie, sfoghi cutanei, mal di testa, disturbi del sonno, difficoltà digestive e molto altro.

Inoltre possiamo distinguere tra stress acuto e stress cronico.

Lo **stress acuto** è una condizione di stress temporanea che può essere più o meno grave. Ad esempio un lutto, un incidente, la perdita del lavoro, una malattia ma anche perdere il treno, prendere una multa, ricevere una cattiva notizia.

Lo **stress cronico** invece è una condizione dove lo stress diventa prolungato per un lungo periodo di tempo e, come tutti sappiamo, anche un piccolo stress se di lunga durata, diventa un vero e proprio problema.

Ciò che possiamo dire con certezza è che essere stressati psicologicamente diventa un **fattore di rischio** per la salute in generale.

Lo stress ci mette in una situazione che può essere paragonata a quella dei criceti che girano in cerchio sulla loro ruota: corrono tanto ma restano sempre nello stesso posto!

È necessario sottolineare che i livelli di tolleranza dello stress (in termini di quantità e in termini di tempo) sono assolutamente **soggettivi** e variano da persona a persona. Per cui quello che stressa una persona, può non stressare un'altra e così via.

Proprio per questo ogni persona deve valutare con se stessa quando è arrivato il momento giusto per poter chiedere aiuto nella gestione dello stress all'interno della propria vita.

Può aiutare nella valutazione dello stato di stress considerare gli elementi di quella che viene definita come la “**bilancia dello stress**” all'interno della propria vita:

- Richieste esterne: domande che ci arrivano dal contesto ovvero dalle relazioni, dal lavoro, dalla famiglia, dallo studio
- Richieste interne: domande che arrivano da noi stessi come i nostri bisogni e le nostre aspettative interiori
- Risorse interne: capacità interiori, forza, energie
- Risorse esterne: aiuto e sostegno dagli altri e dal contesto

Una condizione ottimale prevede un certo equilibrio tra richieste e risorse utili a far fronte a tali richieste. Il **sostegno psicologico** si pone l'obiettivo di poter aiutare a riconoscere gli eventi potenzialmente stressanti e i suoi effetti negativi sullo stato fisico e psicologico e sostenere la persona in un percorso di miglior gestione dei carichi e dei pesi stressanti per ottenere un miglior equilibrio all'interno della propria vita.