

Lo stress: le sue origini, gli effetti e le sue soluzioni

 essereintegrale.com/stress

Agostino Famlonga

28 novembre 2018



Alla radice di molti problemi, sia legati alla salute che non, spesso c'è lo stress.

La condizione di **stress cronico** è talmente comune che lo stress è stato definito come *“la malattia del secolo”*.

Penso che chiunque, osservando la propria vita, abbia incontrato, almeno in modo temporaneo, una condizione che l'ha portato a dire... “sono stressato”.

Dietro questa frase si celano un insieme di sistemi che interagiscono tra di loro: noi ne percepiamo solamente l'effetto finale.

Ma cos'è lo stress?

Perché qualcuno regge meglio lo stress di qualcun altro?

Lo stress è sempre negativo?

Tuffiamoci in questo interessante argomento per scoprire come lo stress agisce nella nostra vita.



Cos'è lo stress

Lo stress è una risposta dell'organismo ad uno stimolo che ne altera temporaneamente l'equilibrio.

Ovvero, ogniqualvolta intervenga uno **stimolo** a modificare l'equilibrio interno di un organismo vivente, questa condizione può essere definita stressante, perché richiede di ripristinare l'equilibrio alterato.

Cioè all'organismo è richiesta una **risposta di adattamento**.

Con una definizione di questo tipo, puoi riconoscere subito che in una giornata sei sottoposto a una miriade di stimoli stressanti. Ovvero **sei costantemente sollecitato ad adattarti agli stimoli** che incontri nella vita, siano essi interni (psicologici), esterni (dell'ambiente in cui ti trovi), relazionali ecc.

Ma, per fortuna, a livello soggettivo non percepisci di essere sempre stressato.

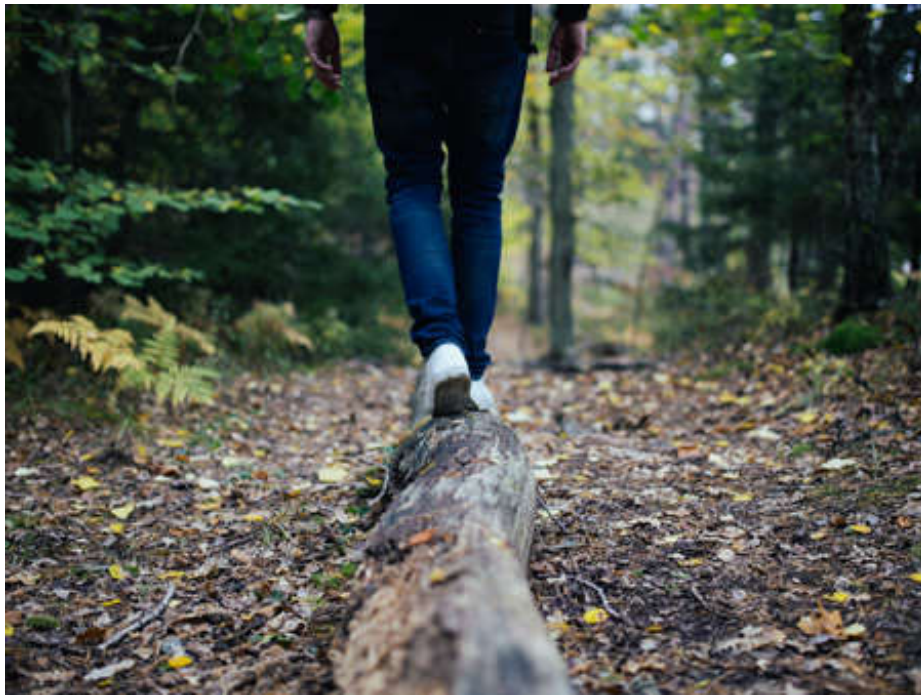
Perché?

Percepisci di essere stressato quando la somma degli stimoli supera la tua capacità di adattamento.

Ovvero quando il tuo organismo non riesce più a rispondere agli stimoli in modo **funzionale**.

Ovvero, detto con un termine tecnico, quando hai **alterato oltremisura l'equilibrio omeostatico**.

Vediamo dunque cos'è l'omeostasi.



Omeostasi

L'omeostasi è la tendenza naturale degli organismi viventi al mantenimento della stabilità.

L'omeostasi è una caratteristica intrinseca alla natura degli esseri viventi, che tendono a ripristinare un equilibrio funzionale laddove stimolati ad un cambiamento.

Esistono cioè dei **meccanismi regolatori** all'interno dei viventi che al variare delle condizioni esterne tendono a mantenere un **equilibrio fisiologico**.

Pensa ad esempio all'autoregolazione della temperatura corporea. Se sei sottoposto ad uno stimolo che altera lo scambio di calore del tuo organismo con l'ambiente, il corpo reagisce con dei meccanismi specifici per mantenere costante la temperatura. Se sei esposto al freddo, ad esempio, inizierai a tremare. Il tremolio produce, tramite la contrazione muscolare, una quantità minima di calore che ha lo scopo di ripristinare l'equilibrio omeostatico alterato dall'esposizione al freddo. Raggiunto nuovamente l'equilibrio, il tremolio cessa.

Il principio dell'omeostasi è riscontrabile ovunque nell'essere umano. È una funzione presente sia nella **fisiologia** (la singola cellula, l'organo, il corpo) che nella sua **psicologia**. Ma non solo, anche a livello **sociale e ambientale**.

In tutte queste dimensioni esistono dei meccanismi di regolazione che tendono, in **modo dinamico**, a ripristinare un equilibrio funzionale laddove intervenga un fattore stressante.

Stress sano

Spesso pensiamo che lo stress sia intrinsecamente negativo. Che sia qualcosa da eliminare completamente dalla vita.

Ma non è così.

Hai bisogno di un certo grado di stress per restare in salute e per crescere nelle aree della vita.

Una completa assenza di stress è nociva, tanto quanto uno stress eccessivo.

Pensa ad esempio all'attività fisica. Hai bisogno di un certo grado di sollecitazione fisica per mantenere in salute il corpo. Se questa è insufficiente, i muscoli e le ossa si indeboliscono e compromettono la loro funzione.

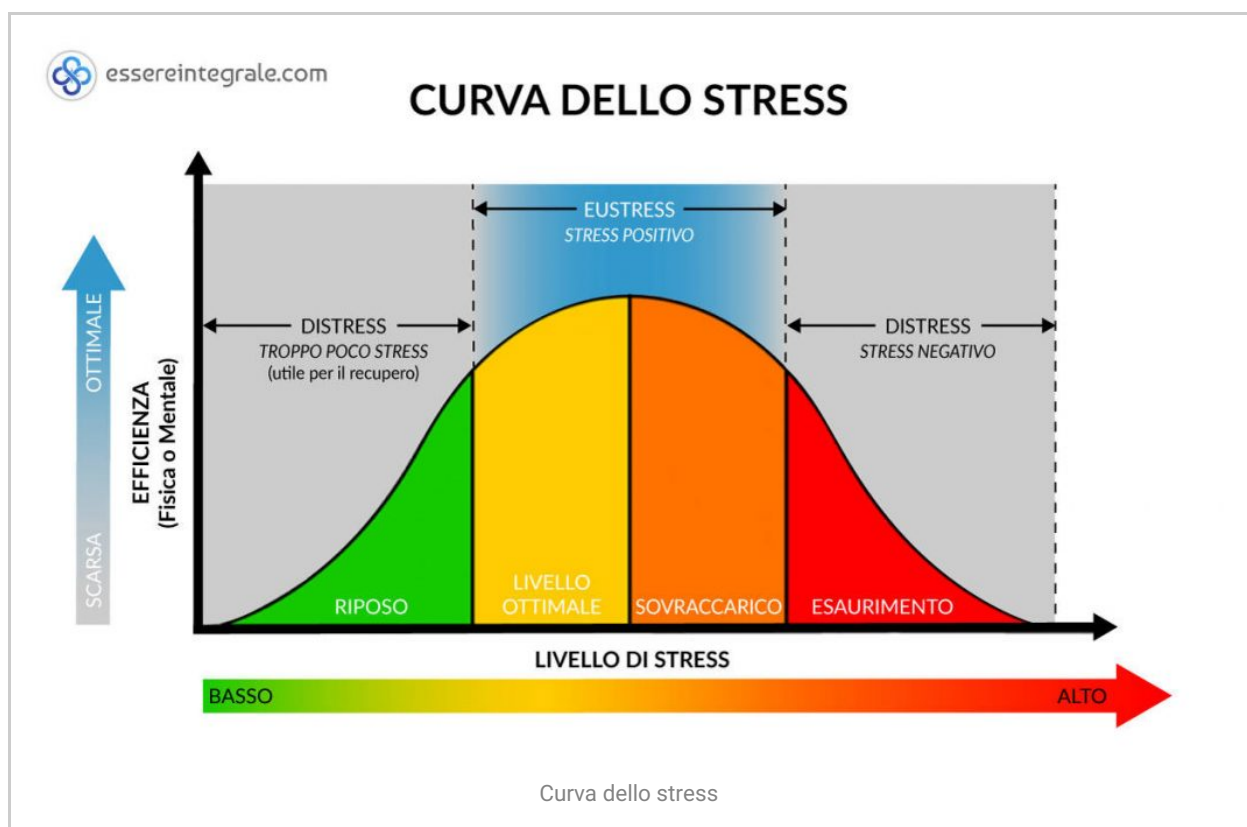
Gli astronauti nello spazio, in situazione di microgravità, sono chiamati a compensare la mancanza dello stress della gravità terrestre compiendo regolarmente un'intensa attività fisica, molta di più di quella necessaria sulla terra.

Sono due esempi che aiutano ad inquadrare la situazione dello stress da un punto di vista più globale, riconoscendo che esiste uno stress positivo, e uno stress negativo, che può dipendere sia dal **tipo** di stressor, che dalla **quantità** di stress a cui sei sottoposto.

Nello studio dello stress, questi hanno un nome specifico: eustress e distress.

Impariamo a conoscerli con "La curva dello stress".

La curva dello stress



Nel grafico vedi una tipica curva a campana, suddivisa in quattro zone colorate che rappresentano il grado di stress a cui sei sottoposto.

Esiste una condizione di **riposo**, in cui gli stimoli sono minimi.

C'è poi una condizione di **stimolazione ottimale**, in cui la sollecitazione porta ad una risposta efficiente, sia fisica che mentale.

Se la condizione permane nel tempo, o se gli stimoli aumentano di intensità, si entra nella zona di **sovraccarico**, in cui ancora la risposta è ottimale, e l'organismo è chiamato a crescere.

Se questa persiste troppo a lungo, o se ancora lo stimolo aumenta di intensità, si sfocia nella parte rossa della curva, in cui c'è un vero e proprio **esaurimento**. Cioè si esaurisce la capacità di risposta della persona allo stimolo.

Probabilmente, quando dici "sono stressato, ho bisogno di riposare", sei finito nella zona rossa.

Il riposo è utile e indispensabile per ripristinare l'omeostasi, ma non deve essere considerato come la soluzione permanente al problema dello stress.

Perché?

Eustress e Distress

Nel grafico vedi che sia la zona verde che la zona rossa sono chiamate con il termine **distress**.

Il termine distress rappresenta l'aspetto negativo dello stress.

Questo è valido sia **in eccesso**, quando gli stimoli esauriscono la capacità di risposta, che **in difetto**, quando cioè gli stimoli non sono in grado di stimolare una risposta fisiologica.

Il termine eustress invece rappresenta l'aspetto positivo dello stress.

Lo stress in questa zona è positivo perché ti porta ad elevare la tua efficienza fisica e mentale e a **crescere in capacità di risposta**.

È il sovraccarico giusto che ti permette, una volta recuperato, di avere una capacità di risposta maggiore la volta seguente che affronti una situazione simile.

Come vedi la zona di **eustress** è quella centrale, all'apice della curva, in cui affronti una quantità di stress adeguata alle tue capacità e che ti espone a una crescita, ad un leggero sovraccarico.

Lo stress è positivo quando ti fa uscire fuori dalla tua zona di comfort e ti porta nella zona in cui sei stimolato a crescere nelle tue abilità.

È il **sovraccarico** che ti porta a crescere nella tua capacità di risposta. L'omeostasi che si ripristina, durante il recupero, posiziona la tua **capacità di risposta ad un livello maggiore** di capacità di adattamento rispetto a quella iniziale.

Ricorda che questi principi sono validi per qualsiasi ambito. L'approccio e gli esempi che ho fatto finora sono legati all'aspetto fisico, ma puoi estenderli a tutti i contesti della vita. Nella tua attività mentale, nelle tue relazioni, nell'ambiente in cui sei inserito. E anche a livello sociale, questi principi agiscono nel medesimo modo.

Non solo, ma gli stimoli di tutte queste aree si sommano tra di loro nel determinare la quantità di stress generale a cui sei sottoposto.

Vediamo ora i vari tipi di stressor a cui siamo esposti.



Gli stressor

Cos'è uno stressor?

Uno stressor è uno stimolo che genera stress, cioè che altera il tuo equilibrio.

Essendo la nostra natura immersa in più dimensioni, possiamo rilevare stressor di varia natura: fisici, psichici, ambientali ecc.

Vediamo ora categoria per categoria quali sono gli **stressor positivi** e quelli **negativi**.

Ricorda che

uno stressor può essere positivo per sua natura, ma diventare negativo se ne rimani esposto per un tempo maggiore della tua capacità di risposta.

Un esempio: la luce solare.

L'irradiazione solare è uno stressor sano, ci è indispensabile per la vita, ma se ti esponi troppo al sole rischi un'ustione o un'insolazione. Uno stressor positivo è **diventato negativo per quantità o intensità**.

Esiste poi una seconda categoria di stressor:

ci sono stressor che sono intrinsecamente negativi, perché non sono fisiologici.

Non siamo predisposti a metabolizzare ogni tipo di stimolo. Alcuni, semplicemente, non sono fisiologici, quindi sono e **restano negativi, indipendentemente dalla quantità** di stimolo a cui sei esposto.

Un esempio: non siamo biologicamente predisposti a metabolizzare l'alcol. Bere alcol, anche in quantità minime, significa esporsi ad uno stressor negativo.

Non esiste una dose oltre il quale diviene negativo. Anche in quantità minime, l'alcol è neurotossico e cancerogeno.

Vediamo ora, categoria per categoria, alcuni tipi di stressor.



Stressor fisici

Stressor positivi

Lo stress fisico sotto forma di movimento o **esercizio** è altamente benefico.

Lo stress deriva dal caricare i **muscoli** e le **ossa** del nostro corpo sotto l'influenza della gravità.

Un movimento fisico adeguato permette di mantenere un **tasso metabolico** ottimale (la velocità con cui avvengono i processi fisici e chimici nel corpo).

Considerato che in Italia il 45 per cento della popolazione è in sovrappeso e che solo il 25 per cento pratica regolarmente un qualche tipo di esercizio fisico, appare evidente che abbiamo bisogno di incrementare la nostra esposizione agli stressor fisici positivi.

Stressor negativi

Una **quantità eccessiva di stimolo fisico** può essere nociva, tanto quanto la sedentarietà. Chiaramente questo si manifesterà in forma diversa.

Mentre il mancato movimento può portare al sovrappeso e all'abbassamento del tasso metabolico, un'attività fisica eccessiva può portare a una **soppressione del sistema immunitario**.

Questo può portare ad una maggiore predisposizione a contrarre infezioni alle vie respiratorie, alla **sindrome di affaticamento cronico** e ad una serie di altri malanni.

Un'altra forma di stressor fisico negativo è una **cattiva postura**.

La postura ha un'influenza importante sulla respirazione, sul funzionamento muscolare, sulla salute dei legamenti, sulla circolazione e sul supporto degli organi.



Stressor chimici

Stressor positivi

Il nostro corpo è pieno di sostanze chimiche, sostanze naturali che sono essenziali per la salute. Il compito di **produrre** questi **elementi chimici basilari** è uno stress fondamentale per il corpo. Per esempio, quando i sistemi del corpo lavorano correttamente, l'esercizio fisico produce un adattamento chimico sotto forma di cambiamenti ormonali che alterano la tua biochimica, incrementando la sintesi di proteine, la produzione di energia, e una miriade di altre reazioni chimiche positive.

L'azione del **sole sulla pelle** innesca la sintesi di vitamina D e la regolazione degli ormoni melatonina e cortisolo. Sono tutti stressor chimici positivi.

Il cibo (vero) è fatto di sostanze chimiche biologiche: carboidrati, proteine e grassi, vitamine, enzimi ecc. Tutte le reazioni chimiche atte a **metabolizzare** queste sostanze sono stressor positivi.

Stressor negativi

Al giorno d'oggi siamo bombardati da centinaia, se non migliaia, di **sostanze chimiche che non esistevano un centinaio di anni fa**. Molte di queste sostanze sono **sintetiche**, e il nostro corpo non ha i meccanismi per neutralizzarle.

Ogniquale volta ingeriamo sostanze di questo tipo, sottoponiamo il corpo ad uno stressor negativo.

Un altro esempio di stressor chimici negativi sono le sostanze usate nell'agricoltura: **pesticidi, erbicidi** e anche alcuni fertilizzanti.

Molti problemi di salute sono legati a questo tipo di stressor chimico negativo.



Stressor elettromagnetici

Stressor positivi

Una forma di stress elettromagnetico positivo è la **luce solare**. Senza il sole la vita non esisterebbe nella forma a noi nota. Quindi, questa rientra certamente entro la categoria degli stressor positivi.

Un'altra forma di stress positivo è il **campo elettromagnetico della terra**. Questo campo invisibile ci aiuta a regolare il ritmo ormonale e altre funzioni fisiologiche.

Stressor negativi

La forma più ovvia di stress elettromagnetico negativo è la **sovrapposizione alla luce solare**.

Un'altra forma di stressor negativo è **l'esposizione ai raggi X**.

Ancora, l'inquinamento elettromagnetico dei nostri **dispositivi elettronici**: computer, cellulari, microonde, televisioni e scaldasonno. Sono tutte forme di stressor elettromagnetici negativi.



Stressor psichici

Stressor positivi

L'attività di **pensare** e di **usare la mente in modo produttivo e funzionale** rappresenta uno stressor mentale positivo.

Avere dei **fini della vita**, e impiegare le risorse mentali sia nel pianificare strategie, che nell'attuare le azioni necessarie per raggiungerli, sono tutti forme positive di stress psichico.

Anche l'impiego delle risorse mentali per superare le avversità è uno stress psichico positivo, perché ti permette di crescere come persona, di essere più forte e resiliente.

Stressor negativi

Una forma comune di stressor mentale negativo è la tendenza a **restringere il campo di attenzione su quello che non funziona**, su quello che non vuoi, invece che mantenere l'attenzione su quello che vorresti ottenere da una determinata situazione.

Altre forme di stress mentale negativo sono le comunicazioni che creano incomprensione, le **ferite** nelle relazioni, **l'imposizione di modi di pensare** da parte di altri, il prenderti **responsabilità che non ti competono** o che sono **oltre la tua capacità** di azione.

Anche lo **studio eccessivo**, quando supera la soglia personale di assimilazione, produce una diminuzione dell'efficienza mentale.



Stressor termici

Stressor positivi

Lo stressor termico ovviamente positivo è il **mantenimento della temperatura corporea** entro il suo parametro fisiologico di base, cioè 37°.

Quando siamo esposti al caldo o al freddo, il corpo reagisce con i suoi sistemi di adattamento per mantenere la temperatura costante. Questo è uno stressor positivo che permette al corpo di mantenere il suo **adattamento dinamico alle variazioni** di temperatura.

Stressor negativi

Un'**ustione** è un esempio di stressor negativo termico. Può essere localizzata, o diffusa su tutto il corpo, ad esempio a causa di una prolungata esposizione alla luce solare.

All'opposto, una condizione che porta all'**abbassamento della temperatura corporea** sotto la soglia fisiologica per un periodo prolungato di tempo può essere considerato uno stressor negativo.



Stressor nutrizionali

Stressor positivi

Esempi di stressor positivi sono: mangiare in accordo con la tua **costituzione**, mangiare cibo **biologico**, evitare l'eccesso di cibo o al contrario la carenza di nutrienti.

Il corpo ha bisogno di questo tipo di stress per mantenere funzionali i processi di digestione, assimilazione e metabolizzazione del cibo.

Mangiare **cibo ricco di energia vitale** è uno stressor positivo, perché fornisce al corpo, oltre ai nutrienti chimici, l'altro elemento indispensabile al suo funzionamento.

Stressor negativi

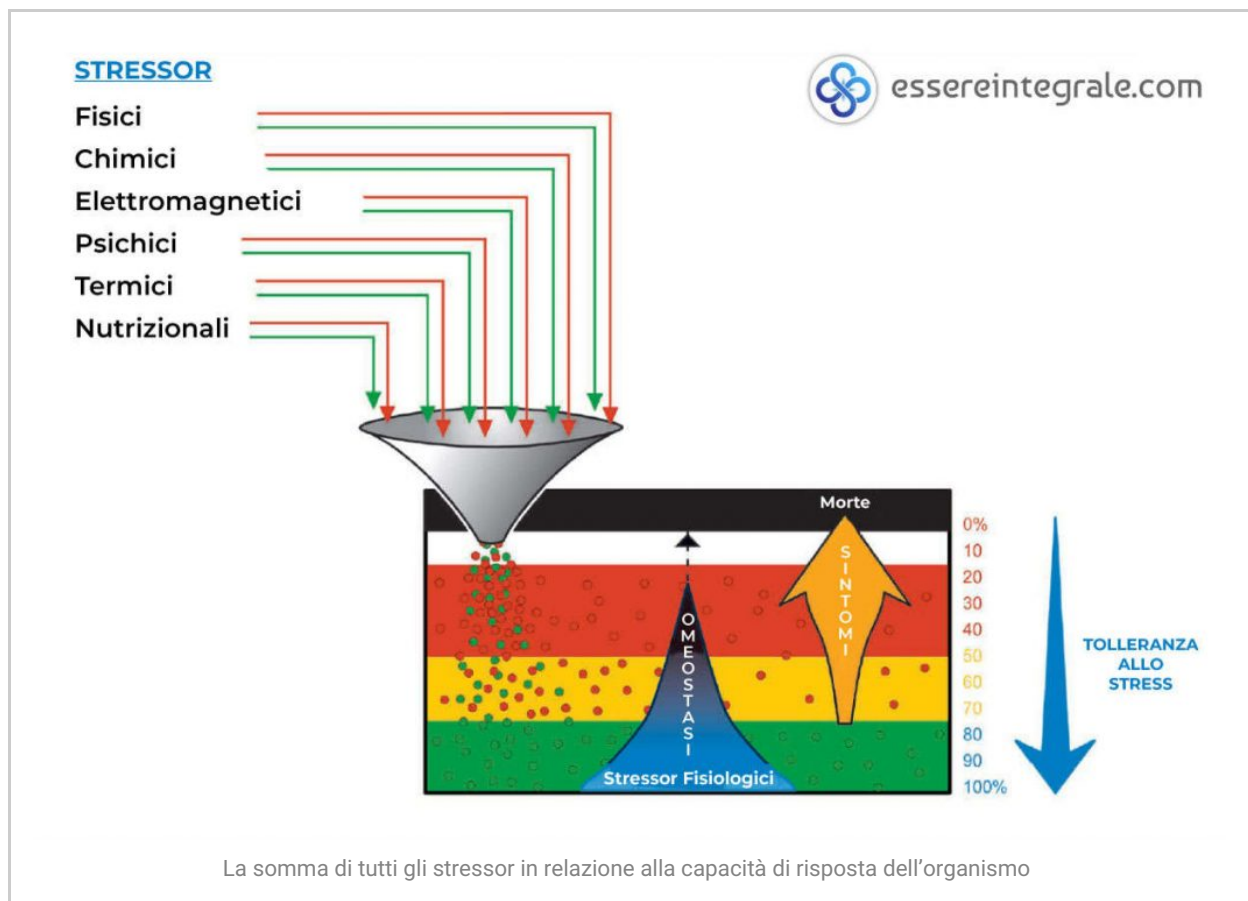
Mangiare troppo, o mangiare troppo poco, o mangiare cibi non in linea con la propria costituzione sono tutte forme di stress nutrizionale negativo.

Anche il consumo di cibi carichi di **tossine**, pesticidi, conservanti e coloranti sottopone il corpo ad un carico di stress non fisiologico.

Mangiare **cibo deprivato della sua energia vitale** (processato, conservato), pur fornendo dal punto di vista nutrizionale i medesimi elementi di un cibo fresco, chiede all'organismo una quantità di energia vitale, per il suo processamento, superiore a quella che fornisce una volta assimilato. Dal punto di vista del bilancio dell'energia vitale dunque, l'esito è negativo, si crea cioè un deficit. Questo è chiaramente uno stressor nutrizionale negativo.

La somma di tutti gli stressor

Tutti gli stressor, siano essi positivi o negativi, **si sommano tra di loro** e vanno a sollecitare la tua capacità di risposta.



Nell'immagine vedi che, da ogni fonte di stress, partono due frecce: quella verde rappresenta uno stressor positivo, quella rossa uno stressor negativo.

Tutti questi stimoli si sommano tra di loro e sollecitano la tua capacità di mantenere l'omeostasi.

Puoi notare che sulla destra della figura c'è una scala in percentuale: indica la tua capacità di risposta, ovvero la tua **tolleranza allo stress** (ne parleremo in conclusione dell'articolo).

Se hai una piena capacità di tollerare lo stress, e gli stressor a cui sei sottoposto sono positivi (palline verdi), resti entro la soglia degli stressor fisiologici. Sei in grado cioè di rispondere in modo adeguato, di ripristinare l'omeostasi iniziale e di innescare in questo processo una crescita della tua capacità di adattamento.

Se però la tua tolleranza allo stress non è al massimo della sua capacità, oppure se gli stressor a cui sei sottoposto sono negativi (palline rosse), ecco che **l'omeostasi viene compromessa**, ed iniziano a manifestarsi vari tipi di **sintomi** (freccia gialla).

Si innesca in questo modo una **spirale discendente negativa**: la minore capacità di risposta allo stress ti fa scivolare progressivamente dalla zona verde a quella gialla, diminuendo ancora di più la finestra entro cui la risposta è adattiva. Questo fa accumulare ancora più stress e fa diminuire ulteriormente la capacità di risposta (fascia rossa del grafico).

Tutto questo porta ad acuire i sintomi, sia in numero che in intensità.

Più la tolleranza allo stress è indebolita, più la capacità di ripristinare l'equilibrio iniziale è ridotta e maggiori sono i sintomi che si manifestano a parità di stimoli stressanti.



Sistema Nervoso

Il **Sistema Nervoso** gioca un ruolo importantissimo nel metabolizzare lo stress.

Esso è composto dalla combinazione di due sistemi che lavorano assieme. Il sistema nervoso periferico, che controlla i movimenti volontari, e quello il **sistema nervoso centrale**, che contiene a sua volta il **sistema nervoso autonomo**, che è quello che ci interessa per il tema dello stress.

Sistema Nervoso Autonomo

Il sistema nervoso autonomo è chiamato in questo modo perché **regola autonomamente delle funzioni fisiologiche** che normalmente non sei in grado di influenzare intenzionalmente: ad esempio la digestione e l'eliminazione del cibo, il rilascio ormonale, la

sudorazione e l'afflusso di sangue ai muscoli e agli organi.

A sua volta il Sistema Nervoso Autonomo è diviso in due branche: il Sistema Nervoso Simpatico (SNS) e il Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP).

Sistema Nervoso Simpatico

Il **Sistema Nervoso Simpatico**, quando viene attivato, produce una risposta del tipo **“attacco o fuga”**.

Una situazione potenzialmente pericolosa è processata mettendo l'organismo in condizione di combattere la minaccia o di scappare dal pericolo.

A livello fisico questa risposta si manifesta con

- il rilascio di ormoni che aumentano il battito cardiaco e la pressione sanguigna;
- lo spostamento del sangue dal centro del corpo alle periferie (pelle e muscoli), diminuendo in questo modo la funzione dei processi di digestione e di eliminazione;
- aumento della sudorazione.

Il SNS è un sistema **catabolico** (che distrugge i tessuti). Quando la risposta attacco o fuga è attivata, aumentano la quantità di ormoni dello stress messi in circolo, come ad esempio il **cortisolo**.

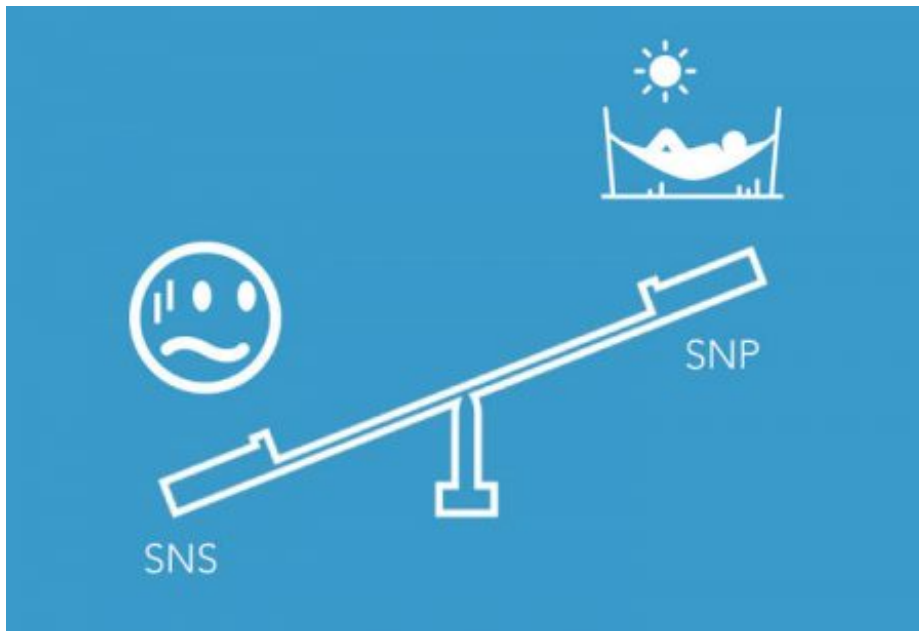
Quando il livello di cortisolo supera una certa soglia, il livello degli ormoni anabolici (di ripristino e di riparazione) si riduce.

Un'esposizione prolungata agli ormoni dello stress porta al deterioramento dei tessuti e all'affaticamento delle **ghiandole surrenali**. Quando queste sono affaticate, il corpo non riesce a mantenere l'equilibrio tra lo stress e gli ormoni immunitari, il che porta sua volta a delle disfunzioni del **sistema immunitario**. In cascata, questo rende la persona più esposta alle malattie.

Sistema Nervoso Parasimpatico

Il **Sistema Nervoso Parasimpatico** è l'altro lato della bilancia del Sistema Nervoso Autonomo. La sua funzione è **anabolica**, cioè di **riparazione**, **crescita**, di digestione e assimilazione.

Il SNP stimola il metabolismo e il rilascio degli ormoni anabolici (ormone della crescita, testosterone, estrogeni e altri).



Se il SNP è costantemente soppresso a causa della sovrastimolazione del SNS, l'organismo non riesce a mettere in atto le funzioni di digestione e di riparazione in grado di compensare l'omeostasi e l'adattamento.

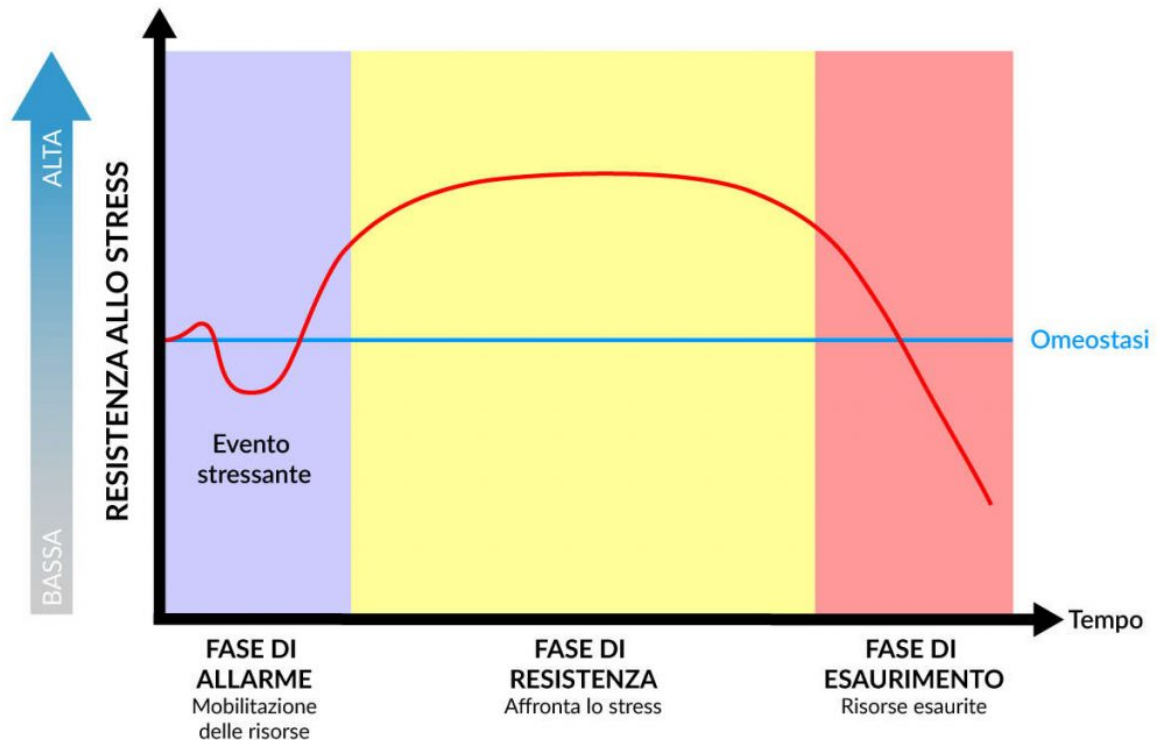
La sovra-stimolazione del SNS è una delle principali cause degli stati di **affaticamento cronico** e di varie malattie degenerative.

La risposta allo stress

La risposta allo stress è un insieme di **reazioni a catena** che coinvolgono il Sistema Nervoso, il sistema ormonale e il sistema immunitario in risposta agli agenti stressanti. È una risposta ben studiata e conosciuta. Non entreremo nei dettagli, quello che ci interessa è comprenderne le **3 fasi**: quella di allarme, di resistenza e di esaurimento.



RISPOSTA ALLO STRESS



Risposta allo stress – Sindrome di Adattamento Generale

Fase di allarme

È la fase iniziale in cui **l'organismo chiama a raccolta le sue risorse** per agire nel rispondere allo stimolo percepito come stressante.

Viene secreto l'ormone **adrenalina** e questo permette al battito cardiaco di accelerare.

Si attivano una serie di ormoni prodotti dall'ipotalamo, che tramite l'ipofisi entrano in circolo e predispongono il corpo alla reazione **"attacco o fuga"**.

Aumenta la temperatura corporea, la respirazione si fa più intensa, aumenta la pressione sanguigna ecc.

Fase di resistenza

La fase di resistenza dura tanto quanto dura lo stimolo stressante. Fintanto che viene percepito lo stressor, l'organismo resiste nella condizione di "attacco o fuga" per contrastare lo squilibrio, reale o meno che sia.

Alcune persone restano invischiate in questa fase anche dopo che lo stimolo attivante è concluso. Si crea una **dipendenza dall'eccitazione**, con la conseguente **incapacità di rilassarsi**.

Nelle condizioni di attacco o fuga il corpo mette in circolo delle sostanze, chiamate **betaendorfine**, che servono a far percepire meno la fatica e il dolore. È una droga naturale che il corpo secerne per contrastare al meglio il pericolo.

L'effetto di queste sostanze può portare la persona a **cercare costantemente l'iper-stimolazione**, per avere quella sensazione di benessere. Facilmente questo meccanismo può portare al consumo di **sostanze eccitanti** come la **caffeina** o altre droghe, al fine di prolungare la fase di resistenza.

Nella nostra società attuale, la fase della resistenza allo stress può diventare facilmente un'abitudine quotidiana, sfociando quindi in una condizione di **stress cronico**.

Fase di esaurimento

Quando la situazione da fronteggiare cessa, oppure quando l'energia a disposizione cala, inizia la fase conclusiva della risposta allo stress: la fase di esaurimento. Lo scopo naturale di questa fase è quello di consentire all'organismo di **riposare** e di **recuperare**.

Se la fase di resistenza si conclude in una condizione in cui c'è ancora una riserva di energia, la fase di esaurimento è associata a un calo di energia, sollievo e torpore.

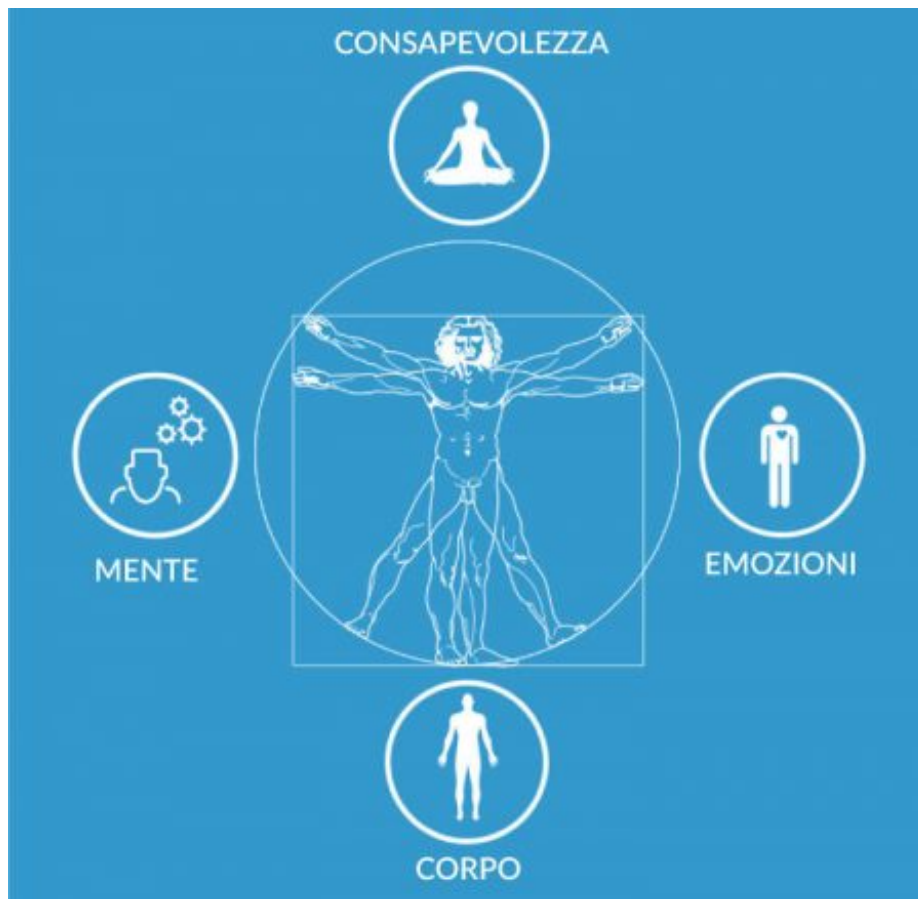
Se invece la fase di resistenza si è prolungata oltremisura, la fase di esaurimento può essere lunga e debilitante.

Questa condizione è vera soprattutto per le persone che sono **dipendenti da stress** (le persone iper-stimolate di cui abbiamo accennato prima). Passando un lungo periodo di tempo nella fase di resistenza, sottopongono il loro organismo a una condizione innaturale, e a causa della loro perduta capacità di rilassarsi, spesso devono ricorrere a **sedativi artificiali** per accedere alla fase di esaurimento e di recupero (come ad esempio gli alcolici).

L'essere umano

Finora abbiamo affrontato lo stress dal punto di vista prevalentemente fisiologico. Ora allarghiamo il nostro punto di vista considerando l'**essere umano nella sua globalità**.

Lo stress non coinvolge solo il nostro aspetto biologico, ma anche le nostre **emozioni** e la nostra **mente** e influenza anche la nostra **capacità di essere consapevoli**.



Tutti gli stressor, sommati tra di loro, vanno ad influenzare l'essere umano nel suo equilibrio globale.

Il sentire emozionale viene compromesso e sbilanciato in una **condizione di allerta**, smorzando la capacità di percepire la **vulnerabilità** e l'apertura emotiva, sia nei confronti del proprio sentire che rispetto a quello dell'altro.

Lo stato di eccitazione può sfociare facilmente in **ansia** e nei suoi derivati.

A livello mentale **il pensiero si accelera e si fa frammentato**, non lineare. Se lo stress supera delle soglie critiche, può compromettere il normale funzionamento psicologico con una serie di **patologie** importanti. (Vedi patologie psichiche legate allo stress)

La capacità di essere consapevoli, in una condizione di eustress positivo, non viene compromessa. Anzi, da un certo punto di vista l'attenzione viene acuita e si fa più nitida. Quando però lo stress è troppo o permane troppo a lungo, come abbiamo visto diventa distress negativo. Allora anche la capacità di essere consapevoli viene pesantemente alterata. C'è una **decadenza nella capacità di sostenere l'attenzione**, e una **difficoltà** nel mantenere una condizione di **apertura** nei confronti dell'esperienza.

Prima di ripristinare la piena funzionalità della capacità di essere consapevoli, è necessario rimettere in equilibrio l'asse Sistema Nervoso Simpatico-Parasimpatico, cioè riposare e **recuperare** una condizione naturale priva di squilibri.



Come affrontare lo stress

Ora abbiamo le idee più chiare su come agisce lo stress nel minare la qualità di vita. Vediamo alcuni consigli utili per affrontare meglio questo aspetto importante.

Cura il riposo

Nella mia vita non ho mai incontrato persone con uno squilibrio verso il ramo parasimpatico del sistema nervoso, quindi un primo consiglio generale che sento di darti, con effetto sia a breve che a lungo termine, è quello di dare **più attenzione al riposo**. Ciò non significa necessariamente che si debba riposare per più ore. Forse sì, dipende dal tuo stile di vita. Spesso quello che serve per portare equilibrio è una maggiore cura alla **qualità del riposo**: andare a dormire entro le 22.00, dormire in una stanza buia, curare il materasso entro cui si dorme, non usare dispositivi elettronici prima di dormire ecc. Si tratta in sostanza di curare di più l'**igiene del sonno** e del recupero.

Identifica gli stressor negativi

Fai un'analisi del tuo stile di vita e identifica **quali sono gli stressor negativi presenti**. Se ti è possibile, **eliminali**. Altrimenti **minimizza** la tua esposizione a questa tipologia di stressor.

Ricordati che uno stressor può essere intrinsecamente negativo, oppure può essere positivo ma diventare negativo se eccedi nella quantità o intensità.

Aumenta la tua tolleranza allo stress

Abbiamo ripetuto più volte durante l'articolo che una certa dose di stress è assolutamente fisiologica e sana. Quindi ti invito a

non aspirare ad avere una vita priva di stress, ma mira ad incrementare la tua capacità di gestire più stress.

Perché?

Per 2 motivi:

Se miri a **crescere** nella vita, hai bisogno di riuscire a gestire squilibri sempre più significativi.

Che non significa avere una vita sempre più stressata, ma che sei in grado, laddove dovessi incontrare un grande stress temporaneo, di reggerlo senza cadere nella fase di esaurimento.

Alcuni stressor non possono essere eliminati, puoi solo alzare la tua capacità di gestirli.

Pensa ad esempio ad una madre che passa una notte insonne nell'accudire un bambino malato; passare una notte senza dormire è uno stressor non fisiologico, ma la fonte non può essere eliminata, fa parte della responsabilità dell'essere genitore.

Come fare dunque ad aumentare la tolleranza allo stress?



Come aumentare la tolleranza allo stress

Il primo passo per estendere la capacità di tollerare lo stress è quello di recuperare **una sana condizione fisiologica di base**.

Pulizia dalle tossine fisiche

Considerando l'essere umano nella sua globalità (corpo, emozioni, mente, consapevolezza), il punto di partenza per ripristinare la condizione di base è quello **fisico**.

Questo ti permette poi man mano di estendere la tua capacità di tollerare lo stress utilizzando anche altre metodologie che operano su altri piani, ricavandone un'efficacia maggiore.

Ti consiglio per questo motivo di intraprendere un **programma di detossificazione** che ti permetta di eliminare le tossine accumulate nei tessuti, ripristinando in questo modo il loro funzionamento ottimale.

Anche i protocolli mirati alla **pulizia degli organi** aiutano a creare questa condizione di **reset biologico**.

Con una condizione fisica pulita, riportata alla sua condizione fisiologica, tutto quello che farai con altri strumenti avrà certamente un'efficacia maggiore.

Pulizia delle tossine emozionali

Un altro modo per estendere la tua tolleranza allo stress è il lavoro sulle emozioni per pulire le **tossine emozionali**.

Così come una tossina fisica si accumula nel corpo e impedisce all'organo di compiere la sua normale funzione, così una tossina emozionale rimane sospesa nelle emozioni e impedisce al sentire emozionale di svolgere la sua funzione.

Una tossina emozionale è un'emozione non sentita e vissuta pienamente.

Cioè un'emozione che è stata trattenuta nella sua espressione o che non è stata sentita appieno quando è emersa.

Le tossine emozionali si accumulano e si sommano restringendo la tua capacità di sentire gli estremi delle emozioni.

In questo modo **si restringe anche la tua capacità di sostenere uno stress emotivo**.

Per approfondire » Le emozioni e l'ombra

Per innescare un processo di pulizia dalle tossine emozionali, ti consiglio di seguire un corso di Respiro Circolare, che agisce proprio in modo mirato su questo aspetto.

Pulizia delle tossine mentali

Una mente sgombra è in contatto con la realtà nel tempo presente e ti permette di elaborare significati e strategie funzionali ai tuoi scopi. Una mente pulita è messa a servizio della consapevolezza ed è un suo strumento funzionale.

Le **tossine mentali** assumono varie forme: sono **pensieri compulsivi e ricorrenti**, sono le **credenze invalidanti** su di te e sull'altro, sono gli attaccamenti rispetto agli **eventi del passato**, sono **anticipazioni ansiogene** rispetto a quello che può accadere nel futuro...

In ogni caso, qualsiasi sia la loro forma,

le tossine mentali sono degli elementi presenti nella mente che impediscono alla mente di operare in aderenza alla realtà e al servizio della consapevolezza.

Per approfondire » I trance che le persone vivono

Per sgombrare la mente da queste tossine mentali ti consiglio di intraprendere un percorso di psicoterapia, o di affrontare il percorso Mente funzionale del Centro Studi Podresca.

Maggiore consapevolezza

Più la consapevolezza che hai di te stesso è chiara e forte, più è ampia la tua capacità di gestire lo stress.

Questo accade per tre motivi:

- **La risposta di “attacco e fuga”** di fronte ad uno stimolo stressante viene notevolmente **mitigata**.
- Hai **più sensibilità**, in tempo reale, rispetto a quando lo stress ti porta **fuori equilibrio**. Essendo consapevole del tuo stato interiore sei in grado di **fermarti** prima di scivolare nella fase di esaurimento.
- La **consapevolezza** di sé è una dimensione antropica (cioè che **genera energia vitale**). Nella consapevolezza di sé è custodita una fonte infinita di energia vitale, e questa è una grande risorsa per estendere la tua tolleranza agli stimoli stressanti.

Per approfondire » Consapevolezza

Per aumentare notevolmente la consapevolezza che hai di te stesso, ti consiglio di partecipare al prossimo Intensivo sull'Essere Consapevole.

Respiro

C'è un elemento che accomuna il corpo fisico, le emozioni, la mente e la consapevolezza: **la respirazione**.



Agendo in modo mirato tramite la respirazione puoi innescare tutti e quattro i processi che abbiamo appena visto: la pulizia dalle tossine fisiche, emozionali e mentali e puoi aumentare la consapevolezza che hai di te stesso.

Il respiro è la funzione integrativa che unifica tutti questi sistemi in modo funzionale.

Per approfondire » Respiro Circolare

Domande per riflettere

Avremo modo di approfondire in articoli futuri altri aspetti legati allo stress, come ad esempio lo stile di vita e le strategie per affrontarlo al meglio nei suoi vari ambiti. Ti invito ad iscriverti alla [newsletter](#) per restare aggiornato su questo argomento.

Nel frattempo ti lascio con alcune **domande** per riflettere sulla tua capacità di gestire lo stress.

Puoi usarle come **spunto di riflessione** e, se ti va, puoi lasciare un tuo pensiero su questi argomenti nei **commenti qui sotto**.

- *Percepisci lo stress come un elemento da eliminare totalmente dalla vita, o sei consapevole della sua funzione vitale?*
- *Senti di avere una vita troppo stressata?*
- *Con quale strategia affronti lo stress?*
- *Dove si manifesta maggiormente lo stress che accumuli? Nel corpo, nelle emozioni o nella mente?*
- *Qual è la tua fonte di stress principale?*

Bibliografia

Paul Chek – How to eat, move and be healthy!



Agostino Famlonga

Agostino Famlonga è l'ideatore e il curatore di essereintegrale.com. Laureato in scienze e tecniche psicologiche è appassionato di meditazione, scienza e non-dualità. Conduttore del seminario Intensivo sull'essere consapevole, del corso Abilità nella vita e di Respiro Circolare. Formazione Centro Studi Podresca.