

GESTIONE DELLO STRESS e QUALITA' DELLA VITA

www.antonellochiacchio.com

Stress:
richieste dell'ambiente/capacità e
risorse della persona

La parola stress STRESS: percezione di
squilibrio tra le richieste ambientali e le
risorse e capacità personali.

La complessita' della personalita'

- **La personalità** può essere definita in tanti modi a secondo l'orientamento o il modello teorico di appartenenza, anche se è certo che quando si parla di questo **concetto bisogna includere:**
- i tratti (la tendenza del sé)
- i bisogni fisiologici e le abilità intellettive (il sé biologico)
- il modo di adattarsi al mondo(il sé evolutivo).
- il modo di porsi agli altri (il sé interpersonale).
- il concetto di sé (il sé intrapersonale).
- le condizioni ambientali.
- gli eventi accaduti alla persona in vita (il sé biografico).

Valore adattivo della personalità'

- La personalità esprime il suo valore adattivo quando impiega efficacemente le risorse insite nel temperamento, la funzionalità dei suoi tratti caratteristici e del tipico stile di personalità acquisito, frutto dell'interazione tra madre natura e madre cultura.

PER LA SALUTOGENESI

- Sul versante squisitamente psicologico, per lavorare in modo efficace sulla promozione della salute, la prevenzione, la gestione dello stress, è necessario programmare interventi rivolti a giovani e adulti per rinforzare le abilità di coping, i processi di auto-stima, di assertività, l'hardiness, l'empowerment e la capacità di rilassarsi.

Fattori protettivi che aiutano a gestire lo stress

- Da tempo sono stati riconosciuti alcuni fattori importanti che sembrano costruire una sorta di Sistema Psico-Immunitario che tutela le persone dagli eventi stressanti. Si tratta di caratteristiche individuali che si possono sviluppare nel corso della crescita che predispongono ad interagire con l'ambiente creando circolarità di rinforzo retroattivo:
- **I principali fattori sono.**
- **La resilienza:** la capacità di proteggere la propria integrità, è quella forza interiore che consente di reagire ai colpi della vita, di risollevarsi e di ricostruirsi. Costituisce la tempra necessaria per reagire ad eventi stressanti.
- **L'intelligenza emotiva interpersonale:** padronanza, tolleranza, e gestione dello stress. Si manifesta attraverso la comprensione degli stati mentali propri e altrui: empatia, auto protezione, valorizzazione di sé e degli altri,

Empowerment e competenze di coping

- entusiasmo, autorevolezza, alta efficacia comunicativa.
- **L'empowerment:** atteggiamento che fa leva sulle risorse della persona e che consente di superare i problemi in modo efficace. E' il processo attraverso il quale gli individui accrescono la possibilità di controllare la propria vita, assumono la padronanza di abilità e capacità che rafforzano il senso di sé e una consapevolezza critica della realtà, stimolando l'azione collettiva e la mobilitazione delle risorse.
- **Competenze di coping:** Il coping è l'insieme di sforzi o tentativi per gestire gli eventi ritenuti difficili o superiori alle nostre risorse. Riuscire a farcela con le proprie risorse a livello personale e ambientale.

Il coping

- Coping attivo: sto facendo il possibile per affrontare questo problema;
- Pianificazione: ho capito cosa posso fare;
- •Accettazione: me ne sono fatta una ragione;
- •Rielaborazione positiva e crescita: cerco di capire cosa posso scoprire da questa esperienza.

Hardiness, stili di vita, autostima, assertività e capacità a rilassarsi

- **L'Hardiness:** Significa tenacia e resistenza e l'Hardiness implica impegno inteso come desiderio di rendersi responsabili, controllo o scelta intesa come percezione di poter incidere sulla realtà e sfida o iniziativa intesa come potente stimolo alla crescita.
- **Gli stili di vita:** rituali fisiologici importanti per tutelare sonno, alimentazione e attività fisica e imparare a gestire lo stress eccessivo senza uso di sostanze (fumo, alcool e droghe).
- **Autostima e assertività:** sono processi di auto-sostegno che ci danno la possibilità di fronteggiare gli eventi della vita in modo più adattivo e solido.
- **Capacità a rilassarsi:** saper stare nel presente e concentrarsi non solo sugli impegni ma anche sul qui e ora delle proprie sensazioni corporee.

L'AUTOSTIMA

- È un senso soggettivo e duraturo di auto-approvazione del proprio valore personale basato su appropriate percezioni.
- Una bassa autostima è correlata con la depressione, l'ansia e i disturbi alimentari; persone con una buona autostima si riconoscono aventi diritto alla propria salute e si impegnano attivamente a prendersi cura di sé e a prevenire numerosi disturbi di carattere psicologico e fisico.

L' ASSERTIVITA'

- Saper comunicare assertivamente implica l'assunzione di responsabilità delle conseguenze della comunicazione, saper esprimersi in prima persona, saper dire no, acquisire abilità di ascolto che diano la possibilità all'individuo di creare relazioni sincere e autentiche con gli altri.

La capacità a rilassarsi

- Il primo passo importante è dirigere l'attenzione su se stessi, imparare a pensare non al domani o al passato o ai compiti e prove future, ma cogliere l'hic et nunc – il qui ed ora - , imparare a vivere il presente.
- La disposizione all'introspezione e l'atteggiamento interiore sono fattori essenziali per imparare a rilassarsi, per trovare la calma, per potenziare la concentrazione, per gestire l'ansia e lo stress.

FATTORI DI RISCHIO NEI PRIMI ANNI DI VITA

- Scarsa qualità delle relazioni di attaccamento: attaccamento insicuro/ansioso o insicuro/ambivalente o disorganizzato;
- Inefficacia nelle capacità genitoriali: assenza di metodi educativi e assenza di strategie di coping efficaci; scarsa capacità di ascolto e comprensione dei sentimenti altrui; difficoltà nei confini e nelle assunzioni di responsabilità;
- Alto livello di avversità familiare: Traumi, abusi, violenze, pericolosità familiare e mancanza completa di cure;
- Caratteristiche del bambino: vulnerabilità biologica, deficit gravi delle funzioni neuro-cognitive e motorie.

Fattori di rischio pato-genico

- Momenti critici del ciclo vitale: esistono nella vita di ciascuno tanto a livello individuale che familiare momenti, età e situazioni critiche nelle quali la persona deve imparare a trovare una forma di adattamento per non incorrere in disturbi psicopatologici;
- Eventi stressanti particolari: possono essere eventi negativi (una grave perdita, un incidente, il licenziamento dal lavoro, una conflittualità con i parenti o amici, un sovraccarico di impegno, una malattia fisica) oppure eventi positivi (l'inizio di un nuovo lavoro, il matrimonio, la nascita di un figlio, etc) in cui è importante saper compiere delle scelte consapevoli;
- Condizioni tendenzialmente stabili di stress: a prescindere da eventi o momenti del ciclo vitale, il fatto di vivere in una situazione ecologica (spazi fisici e ricchezza di stimoli) sociale (lavoro, amicizia, livello di istruzione) e sanitaria (aspetti di prevenzione, tempestività di cure) permanentemente deficitaria e povera costituisce fonte di disagio e aumenta la probabilità di disturbi.

5 aspetti che hanno un ruolo significativo nello stress

- Aspettative e profezie che si autoavverano.
- Immaginazione mentale e visiva.
- Dialogo interno.
- Comportamento di controllo perfezionistico.
- Rabbia auto o eteroaggressiva.

ASPETTATIVE

- Le aspettative negative aumentano l'ansia e lo stress. La possibilità di individuare gli obiettivi di un processo di cambiamento e di affrontare le sfide con ottimismo e con un atteggiamento positivo favorirà le migliori capacità di risposta e di gestione della situazione.

IMMAGINAZIONE MENTALE

- L'immaginazione mentale di una situazione può provocare risposte a livello emozionale e fisiologico. L'immaginazione mentale negativa alimenta le reazioni di stress, mentre l'immaginazione mentale positiva riduce al minimo gli effetti dei fattori di stress e aumenta la capacità di coping.

DIALOGO INTERNO

- E' il dialogo interno che ognuno di noi rivolge a se stesso per tutto l'arco della giornata. Molte persone non hanno consapevolezza di questo dialogo e i come esso influisca su ansia, stress e autostima. Dialogo interno negativo può provocare ansia e sintomi psicosomatici, mentre quello positivo favorisce la fiducia in se stessi e la capacità di far fronte a situazioni di disagio.

COMPORTAMENTI DI CONTROLLO PERFEZIONISTA

- I comportamenti perfezionistici e caratterizzati da eccessivo controllo rappresentano un tentativo di evitare conflitti, l'ignoto, l'incertezza esistenziale. Riporre aspettative non realistiche sugli altri è un modo per controllarne i comportamenti. Il tentativo di controllare il comportamento degli altri provoca stress, ansia, frustrazione e rabbia.
- Quindi lo scopo consiste nel riuscire a sviluppare aspettative realistiche riguardo se stessi, accettando il fatto di non poter esercitare alcun controllo sul comportamento degli altri.

LA RABBIA ETERO o AUTO AGGRESSIVA

- La rabbia riconosciuta ed espressa in modo adeguato è un'emozione normale e positiva.
- Può rilevarsi dannosa per chi la esprime e per gli altri quando non viene liberata adeguatamente, cioè si trasforma in comportamento etero-aggressivo o auto-aggressivo.
- Tale comportamento comporta un abbassamento del livello di autostima e un impoverimento delle relazioni. Un'adeguata gestione della rabbia accompagnata ad un comportamento assertivo ridurrà molto il livello di stress.

Risposte di Coping funzionali

- Per far fronte allo stress in modo efficace occorre gestire sia il problema che le emozioni ad esso connesse.

Le risposte di coping funzionali comprendono:

- Cercare sostegno sociale;
- Confrontarsi;
- Auto-rilassarsi e auto-controllarsi;
- Fare esercizio fisico, mangiare e dormire bene;
- Accettare le responsabilità;
- Rivalutarsi positivamente;
- Affrontare gradualmente gli ostacoli.

Risposte di coping disfunzionale

- Chiedere approvazione;
- Avere alte aspettative di se';
- Accusare;
- Manifestare vulnerabilita' emozionale;
- Avere eccessiva preoccupazione ansiosa;
- Eludere il problema;
- Avere dipendenza;
- Manifestare impotenza.

Coper inefficaci ed efficaci

- Di solito una persona va verso il tipo di risposte di coping disfunzionali quando tende in maniera assolutistica a focalizzarsi su ciò che dovrebbe o deve essere.
- Per divenire coper efficaci (individui che gestiscono efficacemente i problemi) è importante possedere tre caratteristiche: La flessibilità, la lungimiranza e la razionalità.

Caratteristiche personali verso uno stile di coping efficace

- La flessibilità, ossia la capacità di concepire e considerare progetti alternativi.
- la lungimiranza, ossia la capacità di prendere gli effetti a lungo termine delle risposte di coping.
- la razionalità, ossia la capacità di fare valutazioni accurate.

Obiettivi nella gestione dello stress

- 1. Modificare le aspettative irrazionali che intensificano lo stress, aumentando le capacità di coping attraverso anche nuove consapevolezze e nuovi obiettivi;
- 2. Modificare l'immaginazione mentale negativa e avere un dialogo interno positivo;
- 3. Consapevolizzare i propri limiti e i propri punti di forza, abbandonando l'idea di poter controllare il comportamento degli altri;
- 4. Sviluppare un appropriata gestione della rabbia;
- 5. Sviluppare uno stile di vita (alimentazione, sonno e attività fisica) sano ed equilibrato;
- 6. Sviluppare una buona autostima e imparare a gestire il proprio tempo;
- 8. Potenziare il supporto sociale, rilassarsi e alimentare uno spirito umoristico.

II BURN-OUT: STRESS PROLUNGATO

- *“Il Burn Out è il risultato dello stress non mediato prolungato, il soggetto si sente in trappola e soprattutto sviluppa un pensiero e idee paranoiche nei confronti degli altri e sente il bisogno di allentare e lasciare la tensione ma non riesce a farlo da solo”.*

Gli stadi del burn-out

- Gli stadi del burn-out sono:
- Entusiasmo idealistico (massima prestazione per raggiungere gli ideali prefissati);
- Stagnazione (chi ideali si scontrano con la realta' e i bisogni del professionali sono insoddisfatti);
- Frustrazione (convinzione di non essere piu'in grado di aiutare e lavorare);
- Apatia (graduale disimpegno emozionale che porta a morte professionale).

Soggetti che tendono al burn-out

- Persone e professionisti che vanno piu' facilmente incontro al burn-out sono quelle:
- Poco assertive.
- Deboli nel senso incapaci nel porre limiti.
- Con motivazioni e aspettative eccessivamente idealistiche.
- Con bassa autostima.
- Con locus of control esterno.
- Con bassa Hardiness.