

Main : Stress - Introduzione, fonti

MedPop

Tutoria MmP

Stress: [Introduzione](#) [Fisiologia](#) [Patologia](#) [Tipologia comportamentale](#) [Terapie](#)

[HOME](#) [.php](#) [◇](#) [◇](#) [◇](#)

[Stress](#) [◇](#) [Fisiologia](#) [◇](#) [Patologia](#) [◇](#) [Terapia](#) [◇](#) [Psicosomatica](#) [◇](#) [Psicologia](#)

: Stress - Introduzione, fonti

indice ([sopprimi](#))

1. [Prologo](#)
2. [Definizioni](#)
3. [Terminologia e classificazioni](#)
 - 3.1 [Stress e noia](#)
 - 3.2 [Preparazione, attivazione, attuazione di risposte allo stress](#)
 - 3.3 [Conflitti tra i programmi di elaborazione dello stress](#)
4. [Regolazione e controllo negli organismi umani](#)
5. [Stressori](#)
6. [Reazioni individuali allo stress](#)
7. [Fonti](#)
 - 7.1 [Pagine correlate](#)
 - 7.2 [Sitografia](#)
 - 7.3 [Bibliografia](#)
8. [Annesso](#)
 - 8.1 [Impressum](#)
 - 8.2 [Commenti](#)

Autore: [P. Forster](#)



a cura di [Daniela Rüegg](#)

1. Prologo



Stress in senso medico si definisce l'insieme degli stimoli percepiti da un organismo come sollecitazioni, sia cognitive, inconscie, ambientali, fisiologiche, biologiche, psichiche o relazionali. Si chiamano stressori e sono da intendere come autori di processi di adattamento dell'organismo a condizioni variabili inerenti l'ambiente e l'organismo stesso.

Ogni sollecitazione (stressore percepito coscientemente o meno) chiama immediatamente delle reazioni regolative: emotive, neurologiche, locomotorie, ormonali e immunologiche; in organismi sviluppati essi sono ulteriormente corretti da funzioni cognitive.

Lo stress non è quindi una frusta dell'umanità moderna ma una conditio sine qua non di tutti gli organismi viventi. Le sollecitazioni sono una condizione di vita, ma sia nel caso in cui gli stimolatori siano presenti per eccesso che per difetto possono creare disturbi fisici e mentali.

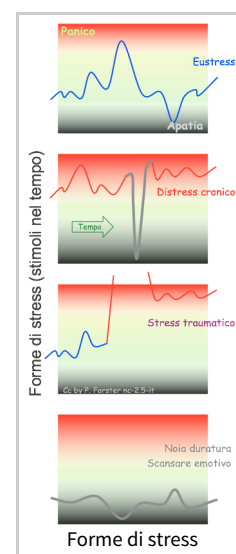
Nota:

- Stress per eccesso o difetto può essere causa di malattia e generare le patologie più diverse,
- Malattie e i correlati dolori sono causa di notevole stress.
- Malattia \Leftrightarrow Stress formano quindi un circolo vizioso difficile da decifrare in termini di causa ed effetto e che causa notevoli grattacapi terapeutici.

La medicina psicosomatica ne fa il suo principale oggetto di studio, osservando le interferenze tra fatti fisiologici, psichici e socio-relazionali.

2. Definizioni

1. Lo stress è normalmente classificato secondo il suo potenziale patogeno in:
 - o normale, gestibile: eustress
 - o continuo, a bassa intensità: distress cronico
 - o accidentale, esistenziale, momentaneo: stress traumatico
 - o per alcuni autori anche la noia (deficienza di stimoli) può essere paragonata allo stress: sia perché fa degenerare i meccanismi di controllo sia perché causa meccanismi intrapsichici stressanti
2. Altre classificazioni usano i nomi dei programmi di gestione per caratterizzare il tipo di stress come:
 - o elementare organico (p.e. malattie, incidenti)
 - o di auto-conservazione
 - o di specie-riproduzione
 - o socio-relazionale
3. Si distinguono pure le mosse sequenziali che servono ad affrontare uno stimolo potenzialmente stressante in:
 - o preparazione
 - o attivazione
 - o attuazione della reazione

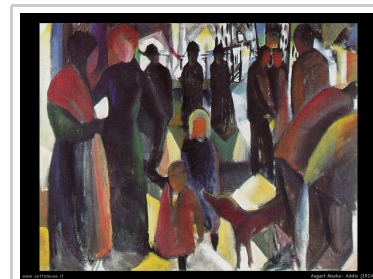


3. Terminologia e classificazioni



Auto-conservante

Nel linguaggio di tutti i giorni, il termine "stress" viene usato in svariati modi. "Che stress", dice uno studente dopo una lezione noiosa e poco motivante e poi, per "rigenerarsi", va a vedere un film dell'orrore. In realtà, se si misurano i parametri indicatori di stress (cortisolo, catecolamine, ecc.) risulteranno valori molto più elevati durante il film che durante la lezione.



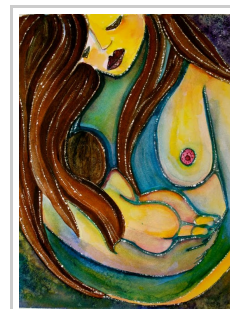
Socio-relazionale

Senza rendercene conto, usiamo il termine quasi sempre in un contesto relazionale-sociale.

Originariamente, lo stress ha invece tre aspetti (o meccanismi o programmi) molto diversi fra di loro nei programmi innati per l'elaborazione di sollecitazioni basilari:

- auto - conservante: preparazione, attivazione e attuazione di misure per attacco, difesa, inerzia o fuga.
- specie - riproduttivo: preparazione, attivazione e attuazione della sessualità, concepimento, gestazione, parto, allattamento, allevamento e cura dei figli
- socio - relazionale: distanza, vicinanza, intimità, ostilità, lutto, emarginazione, preoccupazione, afflizione, ecc.

Questi meccanismi si pongono al di sopra delle funzioni vitali: respirare, mangiare e bere, urinare e defecare, dormire, fare le coccole e distrarsi soli o in compagnia.



Specie-riproduttivo

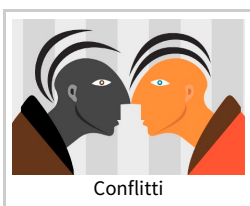


3.1 Stress e noia

Come dimostra l'esempio dello studente, ci sentiamo a disagio non solo con un' overdose di stress, ma anche con una mancanza di stimoli. Se nel primo caso si ha un sovraccarico delle funzioni fisiologiche, nel secondo si corre il rischio che si "addormentino".



3.2 Preparazione, attivazione, attuazione di risposte allo stress



Conflitti

Pare che le fasi di noia o di stress tendano ad accumularsi se non sussiste alcuna possibilità di sfogo, ovvero la possibilità di portare a termine una funzione preparativa o attivante. Questo è un serio problema nelle culture e negli ambienti sociali, in cui abbondano rigide convenzioni e regolamentazioni. Gli stressati dovrebbero osare di più, sottrarsi a qualche regola farebbe loro solo del bene!



3.3 Conflitti tra i programmi di elaborazione dello stress

È evidente che tra i programmi di autoconservazione, specie - riproduzione e socio - relazionali sorgono spesso dei conflitti. Essi sono accentuati dai contrasti che hanno già con le funzioni elementari della vita.



4. Regolazione e controllo negli organismi umani

Gli organismi sono guidati da stati, da comportamenti programmati, da meccanismi di controllo e di regolazione elementari in particolare:

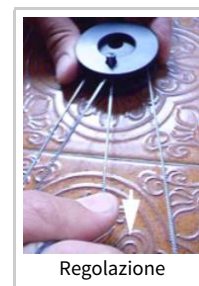
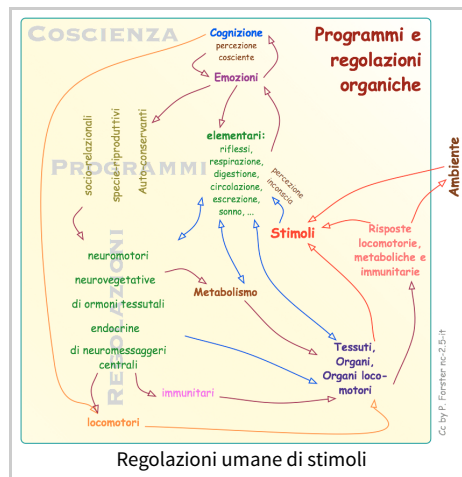
- reazioni riflesse
 - o respiratorie
 - o digestive
 - o circolatorie
 - o escretive
 - o procreative
 - o relazionali
- sonno
- allerta
- ristoro e recupero
- funzioni cognitive

Questi meccanismi sono direttamente controllati dai sistemi fisiologici, nella fattispecie:

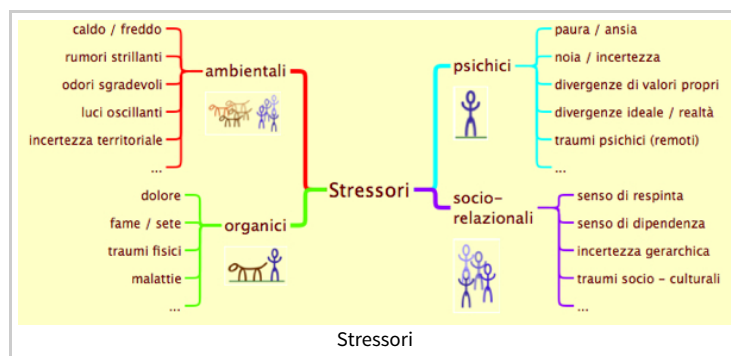
- neuromotorio: muscolatura liscia delle viscere e cardiaca, ecc.
- neurovegetativo: simpatico, parasimpatico, enterale, ecc.
- ormoni tessutali: p.e. istamina, prostaglandine, ecc.
- endocrino: ormoni metabolici di struttura, funzione, energia, sessuali, ecc.
- neuromessaggeri centrali: p.e. serotonina, melatonina, ecc.
- neurolocomotorio: muscolatura locomotrice striata, ecc.

I controlli agiscono sugli organi, tessuti e cellule dei complessi funzionali, ovvero:

- metabolici: intermediario, energetico, funzionale, strutturale
- immunitari: specifica e aspecifica
- motori della muscolatura liscia e cardiaca
- locomotori della muscolatura striata



5. Stressori



Di stressori ce ne sono a miriadi. Ciò che può risultare un fattore di stress per una persona, può invece riverlarsi del tutto distensivo per un'altra. Oppure può succedere che una determinata cosa mi stressa la mattina, mentre il pomeriggio mi lascia indifferente.

Per non finire in apatia o catatonìa abbiamo bisogno di continui stimoli, ma anche l'eccesso di stimoli può farci andare in panico.

Non si tratta quindi di evitare stressori o di adottare concetti ideali di vita armoniosa, ma di metterci possibilmente nella condizione di vivere un susseguirsi di situazioni sia tranquille sia impegnative, e di essere in grado di gestirle. Ciò è un fattore molto soggettivo. Il grafico accanto raggruppa classi diverse di stressori, più o meno soggettivi:

- dolore, odore sgradevole, rumore, ecc.
- eccitazione sessuale, allevamento dei figli, ecc. ...
- preoccupazioni, afflizioni, lutto, emarginazione, ecc.





Lo stress è qualcosa che ci tocca da vicino e mette in moto diversi meccanismi inconsci vegetativi di preparazione all'azione. La nostra vita quotidiana e le regole sociali ostacolano un comportamento spontaneo, negando una possibilità di sfogo: un po' come far funzionare un'automobile senza lasciare mai andare la frizione. Trovare un'attività che permetta di sfogarsi è quindi un'ottima misura antistress. Alcuni si rilassano fumando una sigaretta

(metodo rilassante ma con notevoli effetti collaterali), c'è invece chi preferisce fare uno sforzo fisico, p.es. un'attività sportiva (una buona cosa, ma fine a se stessa), altri ancora optano per altre attività fisiche più "funzionali", p.es. fare legna (un'ottima alternativa, perchè unisce l'utile al dilettevole).

6. Reazioni individuali allo stress

A parte il fatto che già gli stressori possono essere individuali, le reazioni comportamentali tra persona e persona in paragonabili situazioni di stress sono molto differenziate secondo le caratteristiche della persona.

Per tener in considerazione anche questa variabile, mi servo della *tipologia comportamentale* ideata e stilata da Dott. Ronald Grossarth-Maticek. Distingue tra sei prototipi comportamentali:

Prototipi comportamentali: A. altruistico - inibito B. scontroso - agitato C. narcistico - autocentrato D. adattato E. razionalizzante - antiemotivo F. antinormativo / anormativo	 depressivo ←A)	 B→ maniacale	 depressivo ←C→ maniacale
	 D)	 depressivo ←E→ maniacale	 sovversivo ←F→ agitativo

È evidente che i sei "tipi" reagiranno diversamente p.es. in una situazione di emergenza.

7. Fonti

7.1 Pagine correlate

- [Introduzione](#) al tema
- [Fisiologia dello stress](#)
- [Patologia dello stress](#)
- [Tipologia comportamentale](#)
- [Terapie dello stress](#)
- [Stress: Sitografia, Bibliografia](#)
- Album grafica: [Stress](#)
- [Lucidi: Stress](#)
- [Stress: it.wikipedia](#)
- [Stress immagini: WikiCommons](#)



7.2 Sitografia

inks all' Enciclopedia di Medicina popolare MmP

- [Società e distress cronico](#) Lucidi incontro MmP 8
- [Psicopatologia di malattie psicosomatiche](#) Lucidi incontro MmP 8
- [Introduzione alla psicopatologia](#) Dispensa PTO 3 dell'incontro MmP 8
- [Psicosomatica](#) Dispensa MN 4.5 dell'incontro MmP 8
- [Malattie dello stress](#) Lucidi incontro MmP 15
- [Stress e sindrome di adattamento](#) Dispensa AF 4.21 da incontro MmP 15
- [Patologia dello stress](#) Dispensa PT 4.7 da incontro MmP 15
- [Stress](#) Indice tutoria sullo Stress in enciclopedia MedPop



7.3 Bibliografia

Selye, Hans: The Stress of life;
Mc Graw-Hill (Paperback)

Pancheri, Paolo: Stress, emozioni, malattia;
Mondadori 1983

Bottacioli, Francesco: Psiconeuro - Endocrino - Immunologia;
edizioni red 2005

Thibodeau Gary A. - Patton Kevin T.: Anatomia & Fisiologia;
CEA 2005; Cur. Biondi C. - Ricci D. - Trevisi M.

Grossarth-Maticek, Ronald: Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen;
ISBN 3-11-016518-X; de Gruyter, Walter, Berlin 1999

Grossarth-Maticek, Ronald: Autonomietraining
ISBN 3-11-016881-2; de Gruyter, Walter, Berlin 2000

Hüther, Gerald: Biologie der Angst;
ISBN 3-525-01439-2; Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1997

Rogers, Carl R.: Terapia centrata sul cliente;
Psyco

8. Annesso

8.1 Impressum

MmP Tutoria Stress

Autori e relatori:

Peter Forster, medico naturista NVS, docente di
"Materia medica Popolare" e terapeuta di tecniche corporee

Testo a cura di:

**†Bianca Buser, Patrizia Borsa,
Daniela Rüegg**

Versione web:

Illustrazioni, collegamenti e cura di **Daniela Rüegg**

1^a edizione 2006 ◊ 2^a edizione 2008 ◊



3^a edizione 2016

Cc by P. Forster & D. Rüegg 3.0-it



8.2 Commenti

alla pagina *Stress - Introduzione, fonti*. Per scrivere un commento: aprire il modulo cliccando sul titolo *Commenti* cui sopra.

Domini di MedPop

CSA Enciclopedia Forum Immagini MedPop Novità Redazione

© Cc by P. Forster & B. Buser nc-3.0-it

Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php/Main/IntroStress>

Ultima modifica: May 08, 2016, at 08:25 AM