



Introduzione allo stress

Redazione online

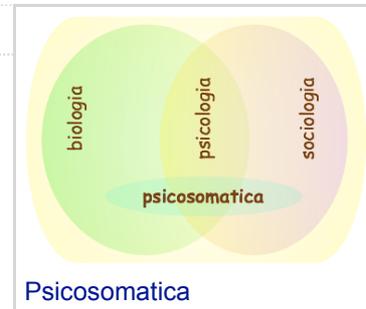


Stress: [Indice](#), [Introduzione](#), [Fisiologia](#), [Patologia](#), [Terapie](#), [Lucidi](#), [Album](#), [Fonti](#)

Autore: [Peter Forster](#)

Su questa pagina ... (nascondi)

1. Prologo
2. Regolazione e controllo negli organismi viventi
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. Stressori
5. Definizioni
6. Commenti



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 <=> Stress formano quindi un circolo vizioso difficile da decifrare in termini di causa ed effetto e che causa notevoli grattacapi terapeutici.*



Stress

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

2. Regolazione e controllo negli organismi viventi

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

- reazioni riflesse
 - respiratorie
 - digestive
 - circolatorie
 - escretive
 - procreative
 - relazionali
- sonno

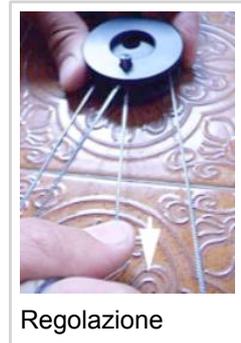


Regolazioni

- 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.



Regolazione

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

3. Terminologia e classificazioni

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.

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.

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



auto-conservante



specie-riproduttivo



socio-relazionale

stress

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!



conflitti

3.3 Conflitti tra i programmi di elaborazione dello stress

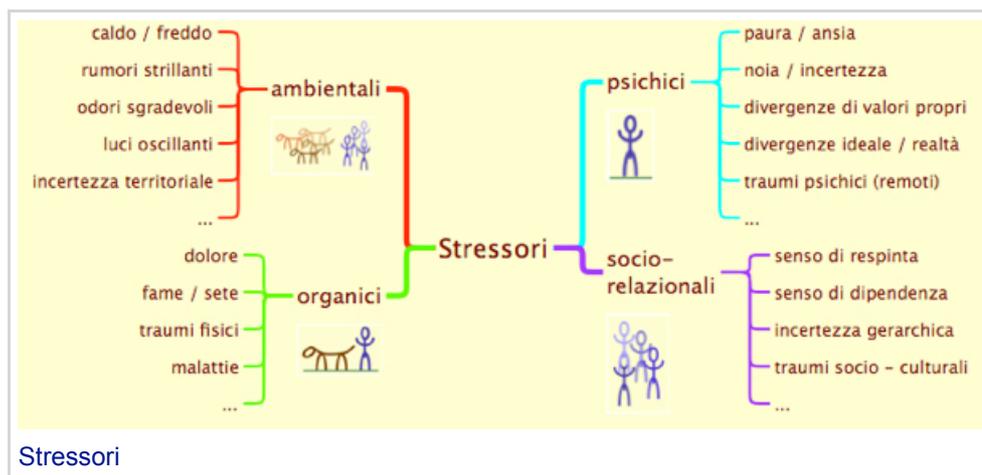
E' evidente che tra i programmi di autoconservazione, specie - riproduzione e socio - relazionali sorgono spesso dei conflitti. Essi sono accentuati dai contrasti che hanno già con le funzioni elementari della vita.

4. Stressori

Di stressori ce ne sono a miriadi. Ciò che può risultare un fattore di stress per una persona, può invece rivelarsi 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 catatonia 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



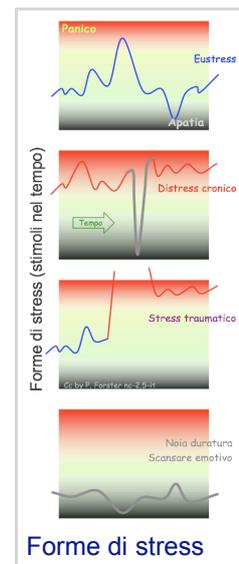
di metterci possibilmente nella condizione di vivere un susseguirsi di situazioni sia tranquille sia impegnative, e di essere in grado di gestirle. Ciò è un fattore molto soggettivo. Il grafico accanto raggruppa classi diverse di stressori, più o meno soggettivi:

- dolore, odore sgradevole, rumore, ecc.
- eccitazione sessuale, allevamento dei figli, ecc. ...
- preoccupazioni, affezioni, 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).

5. Definizioni

1. Lo stress è normalmente classificato secondo il suo potenziale patogeno in:
 - normale, gestibile: eustress
 - continuo, a bassa intensità: distress cronico
 - accidentale, esistenziale, momentaneo: stress traumatico
 - 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:
 - elementare organico (p.e. malattie, incidenti)
 - di auto-conservazione
 - di specie-riproduzione
 - socio-relazionale
3. Si distinguono pure le mosse sequenziali che servono ad affrontare uno stimolo potenzialmente stressante in:
 - preparazione
 - attivazione
 - attuazione della reazione



Patrizia Borsa, Bianca Buser, Daniela Rüegg curavunt

Proposte alla pagina

[Impressum](#) | [Recapiti](#) | [HOME](#) | [Blog Novità](#) | [Blog Casistica](#)
[Immagini](#) | [Dispense](#) | [Lucidi](#) | [Strumenti](#)
[Gruppo di galenica](#) | [Corso di materia medica](#) | [Tutoria](#) | [Gruppo di lavoro corporeo](#)