

# Stress

Autore: P. Forster

## Introduzione, Fisiologia, Patologia, Terapie, Fonti



Le immagini sono linkate  
ai relativi originali e le  
icone ai relativi testi.

### Stress

[Introduzione allo stress](#)

[Fisiologia dello stress](#)

[Patologia dello stress](#)

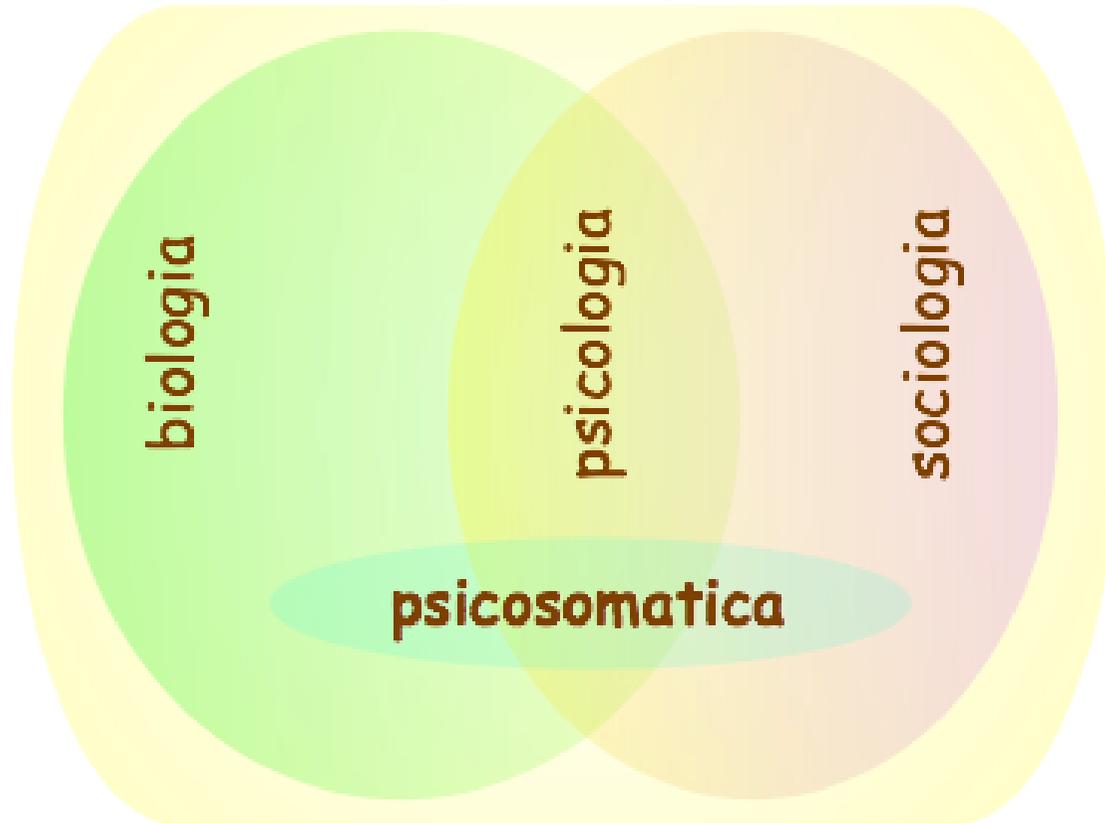
[Terapie dello stress](#)

### Fonti

[Album grafica](#)

[Redazione online](#)

# Introduzione: Definizione, Psicosomatica

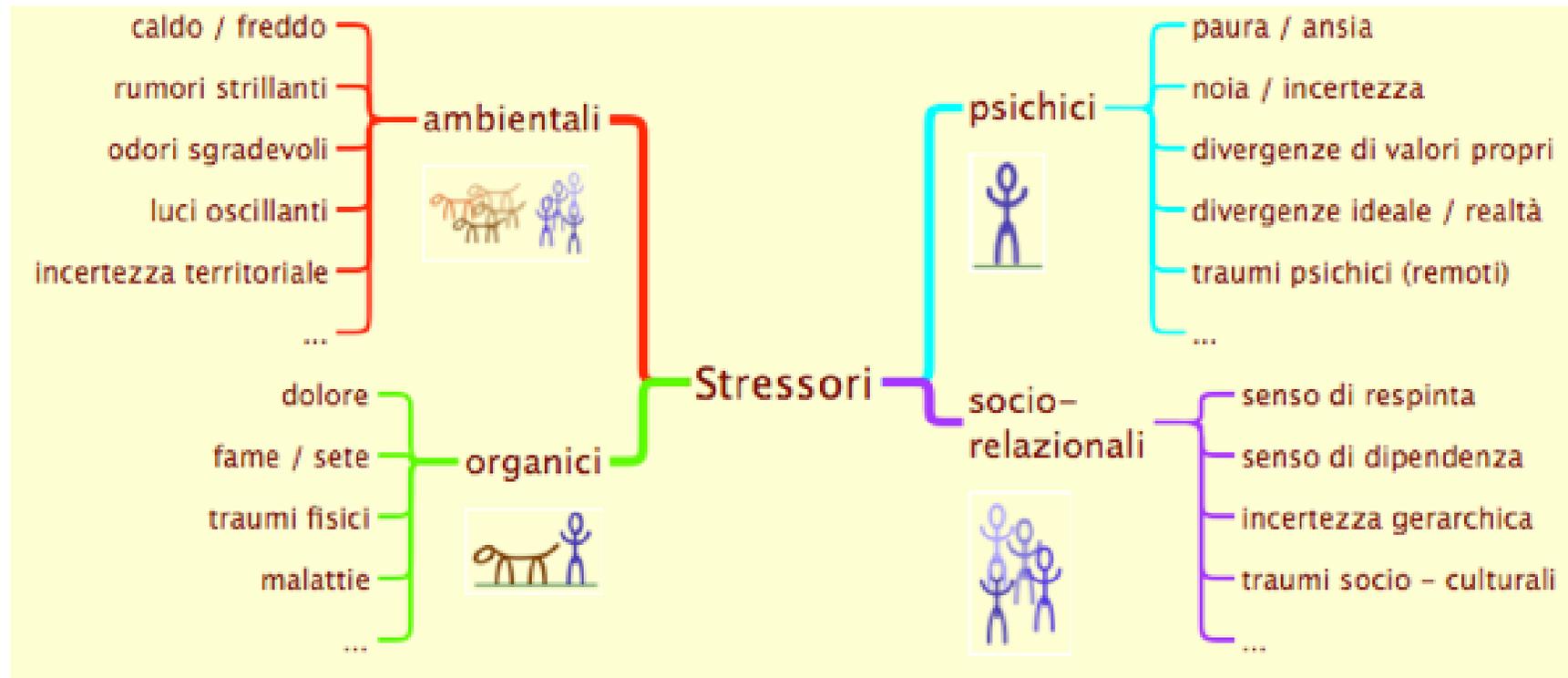


Si definisce **stress** la reazione degli animali e quindi anche degli esseri umani alle *sollecitazioni* (stressori). Tali sollecitazioni sono da intendere come processi di *adattamento* dell'organismo a *condizioni variabili* inerenti sia l'ambiente sia l'*organismo* stesso.

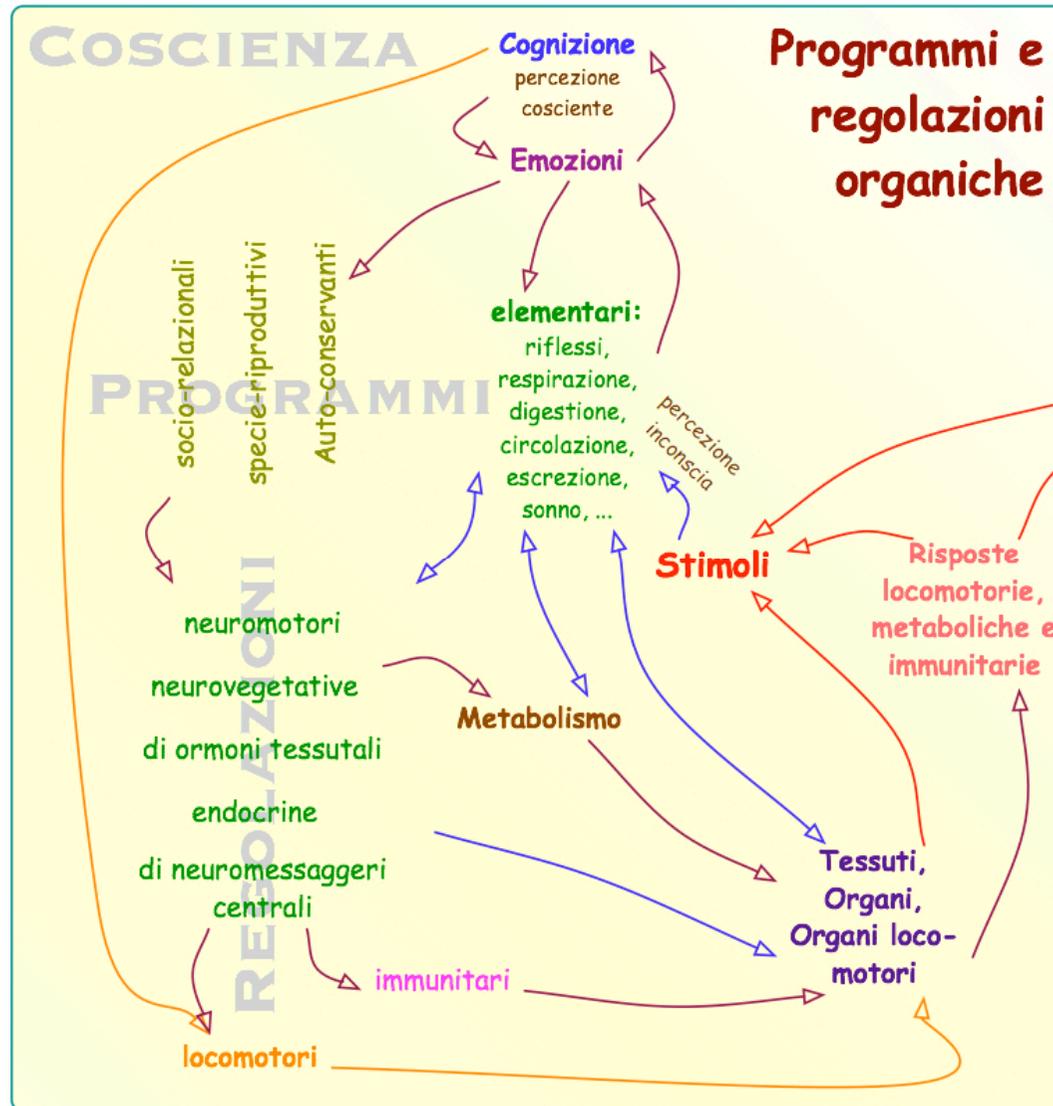
La medicina **psicosomatica** ne fa il suo principale oggetto di studio, osservando le interferenze tra fatti fisiologici, psichici e socio-relazionali.

[Introduzione allo stress](#)  
[Redazione online](#)

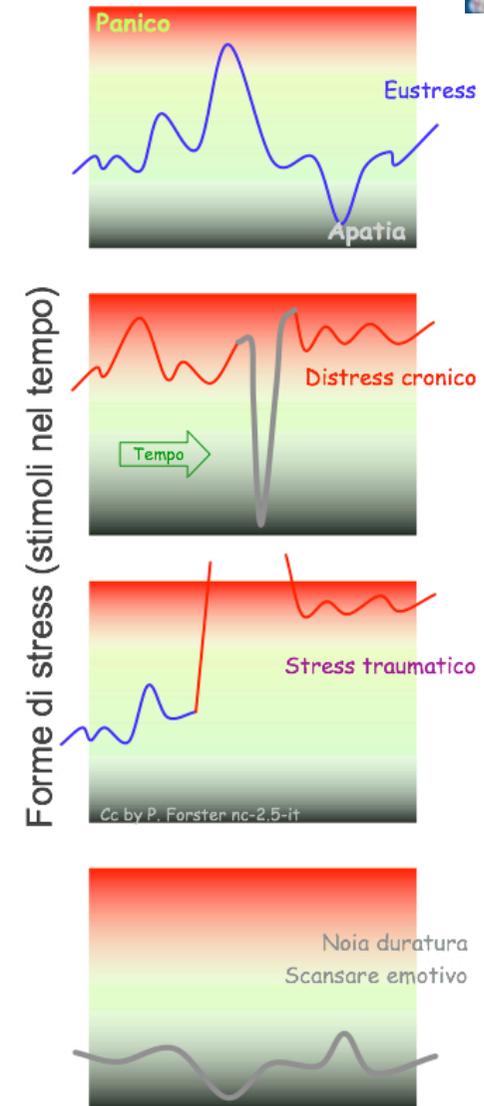
# Stressori



# Programmi e regolazioni organiche, Forme dello stress



Cc by P. Forster nc-2.5-it





# Fisiologia: Elaborazione organica di stimoli

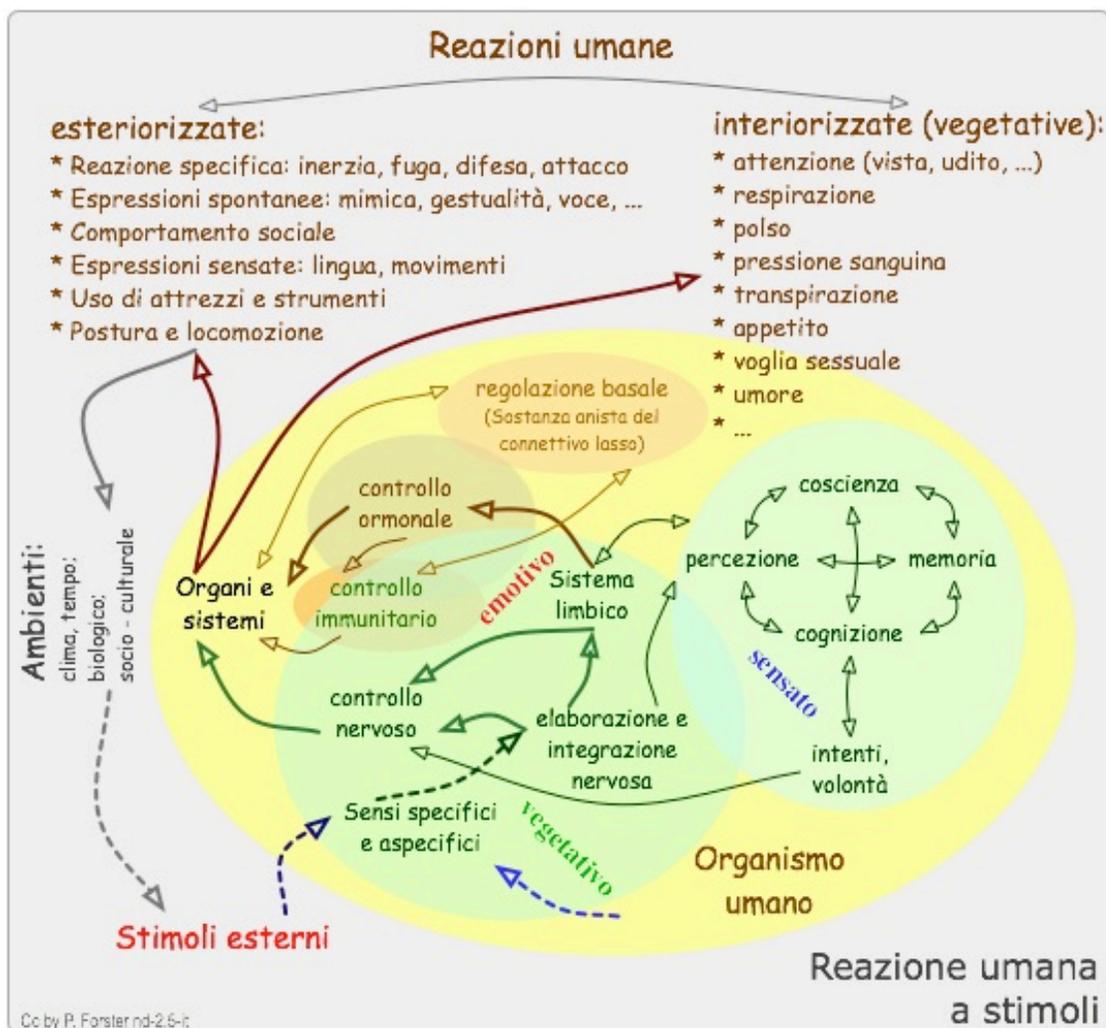


Nei mammiferi, l'elaborazione degli **stimoli** coinvolge pressoché tutti i sistemi di un organismo: lo stimolo viene **percepito** inconsciamente dai **sensi** specifici e aspecifici, poi viene condotto dai **neuroni sensibili periferici** al sistema nervoso **centrale** e integrato ed elaborato in diverse tappe. Lo stimolo raggiunge quindi il sistema *talamico*, che mette in moto gli *istinti* e il sistema *limbico* che lo trasforma in *emozione*. In questa forma arriva alla *corteccia cerebrale* ed è finalmente percepito *cognitivamente*.

[Fisiologia dello stress](#)  
[Redazione online](#)



# Reazioni umane a stimoli



Si osservano due tipi di **reazioni** umane agli stimoli:

- *impressioni*: risposte interiorizzate, manifestazioni intime di stati (stati fisici, stati d'animo)
- *espressioni*: risposte esteriorizzate, manifestazioni comportamentali.

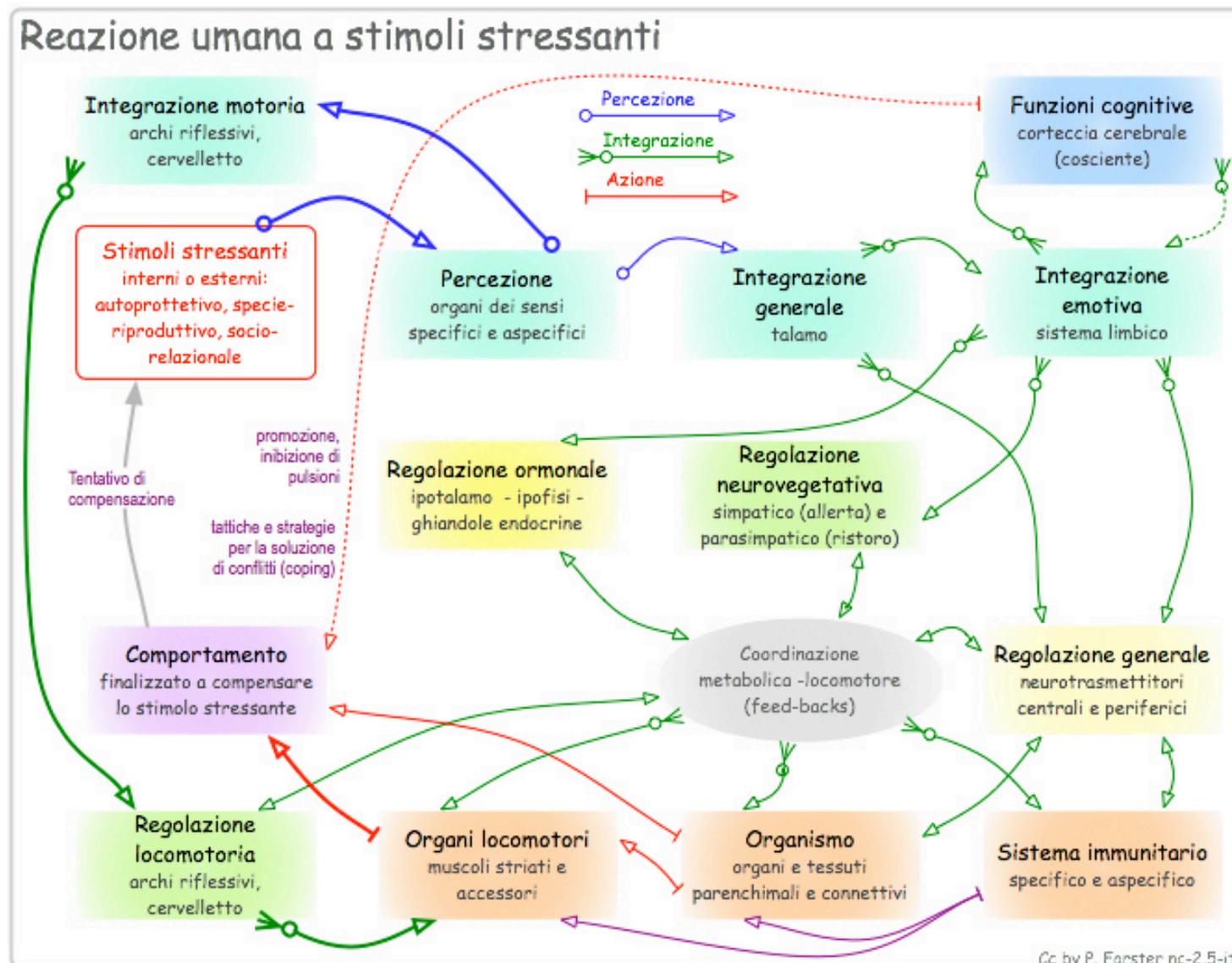
Specialmente le **espressioni** pubbliche sono fortemente determinate da fattori *culturali* (per definizione *antibiologici*). La *cognizione* "corregge il tiro" del primo impulso spontaneo.

Le **impressioni** invece sono solo parzialmente controllabili (finchè sono moderate) a livello:

- *corticale* (cognitivo, cosciente) e
- \* *neurolocomotore* (muscolatura striata),

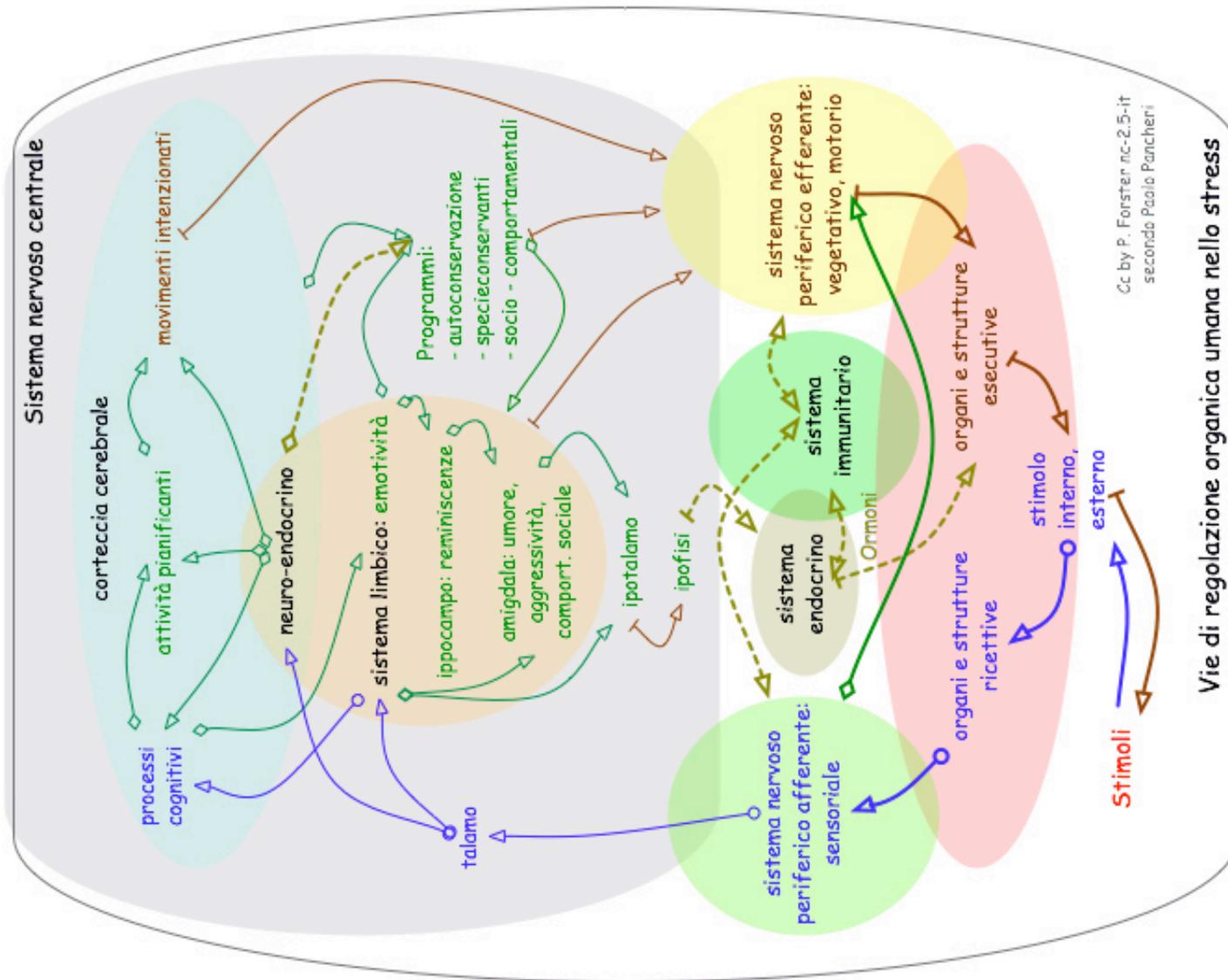


# Reazione umana a stimoli stressanti



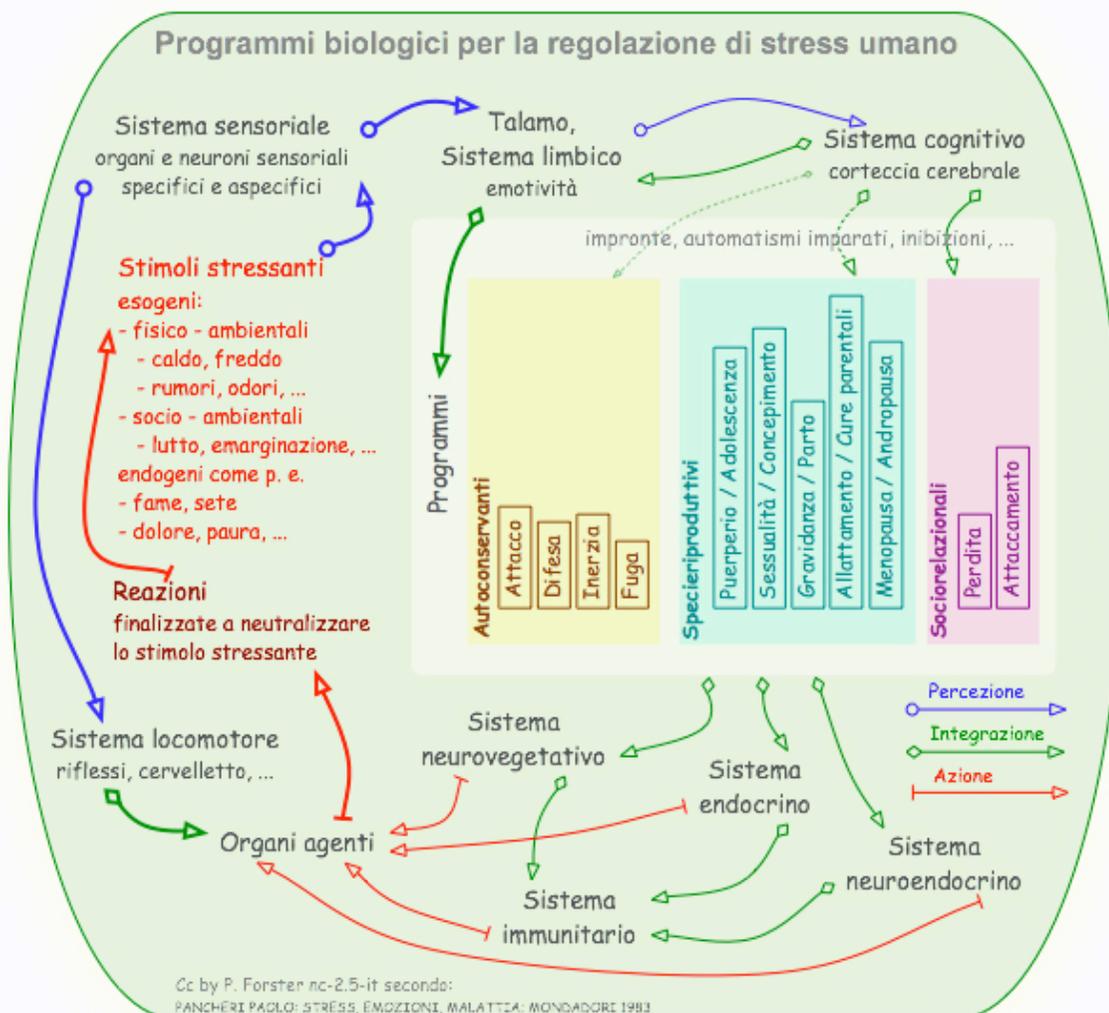


# Vie di regolazione organica





# Programmi biologici per la regolazione

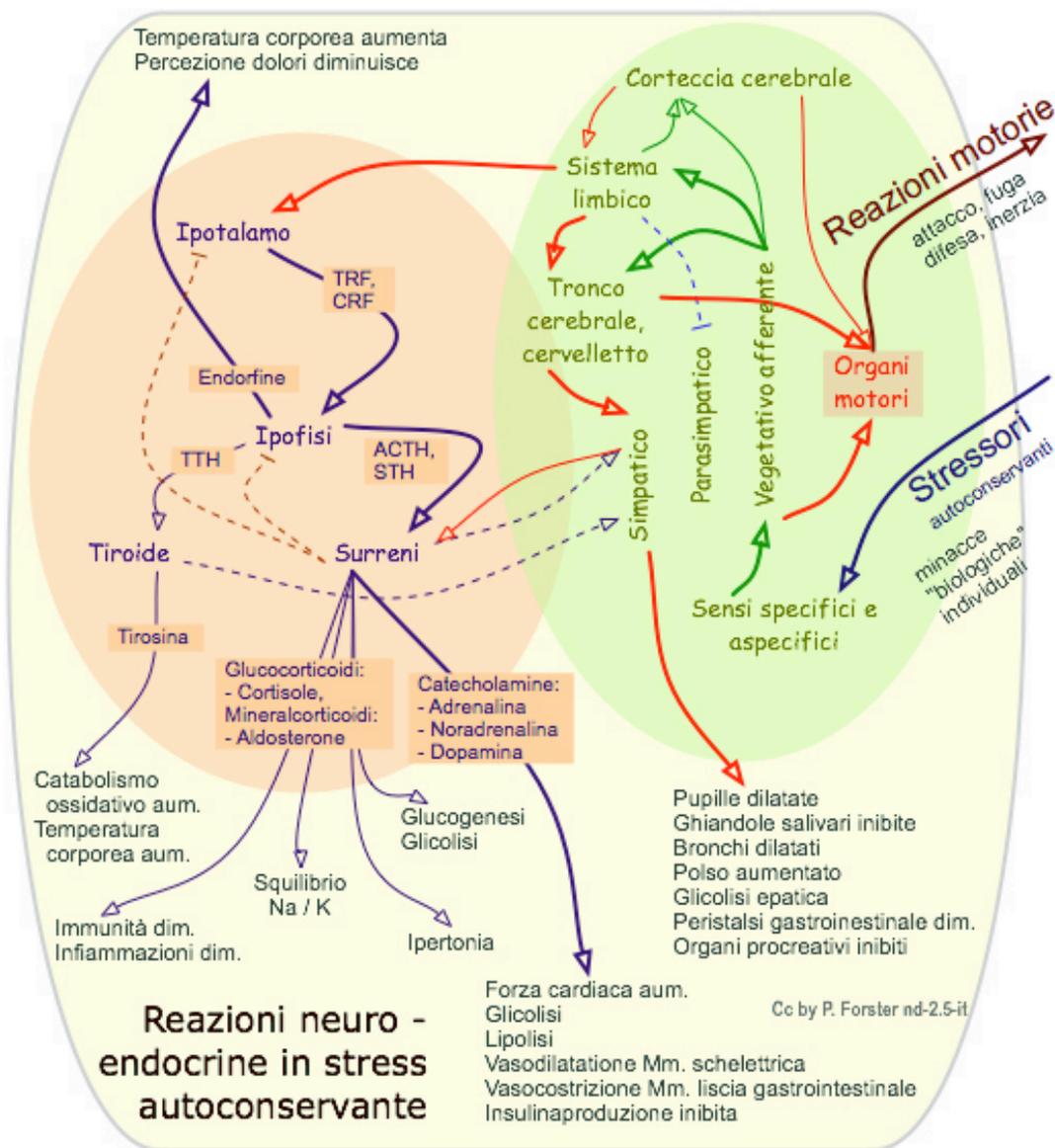


**Stressori**, dopo una reazione iniziale riflessiva, istintiva ed emotiva attuano, a seconda del caso, un determinato programma per il controllo e la regolazione di una risposta sensata:

- **auto-conservante**: p.e. in caso di sonno, sete, fame, ...
- **specie-riproduttivo**: p.e. in caso di eccitazione sessuale, adolescenza, gravidanza, davanti a bimbi abbandonati, ...
- **socio-relazionale**: p.e. in caso di confronti con inferiori, superiori, colleghi, ...



# Reazioni neuro - endocrine



Il grafico accanto tenta di raggruppare i nessi tra i sistemi

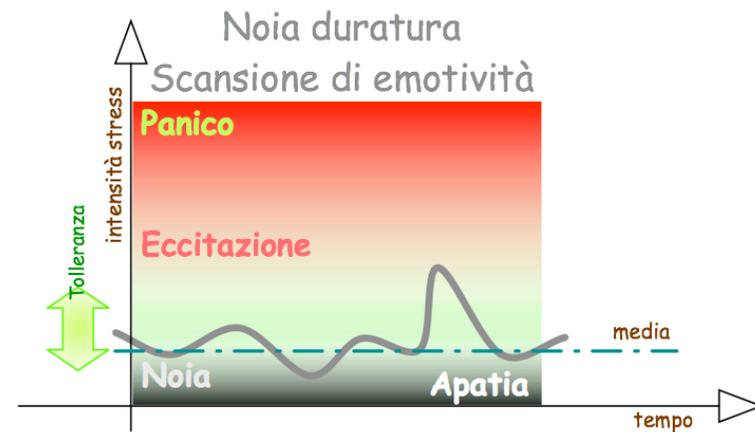
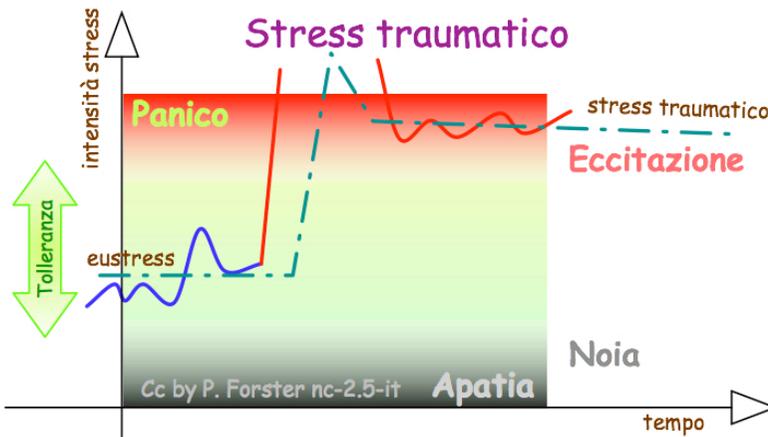
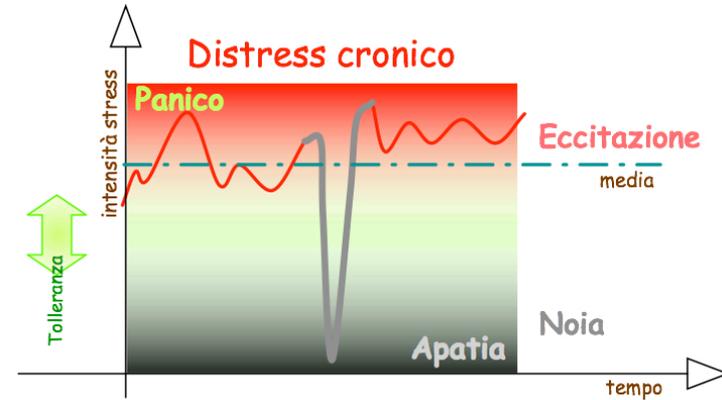
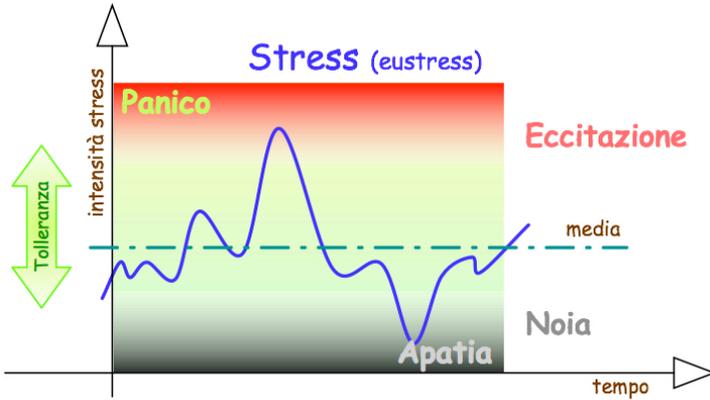
- **nervoso**,
- **endocrino** (ormonale) e
- **locomotorio**

per il programma  *dell'autoconservazione.*

Risulta frammentario, e per motivi didattici, ho infatti tralasciato il

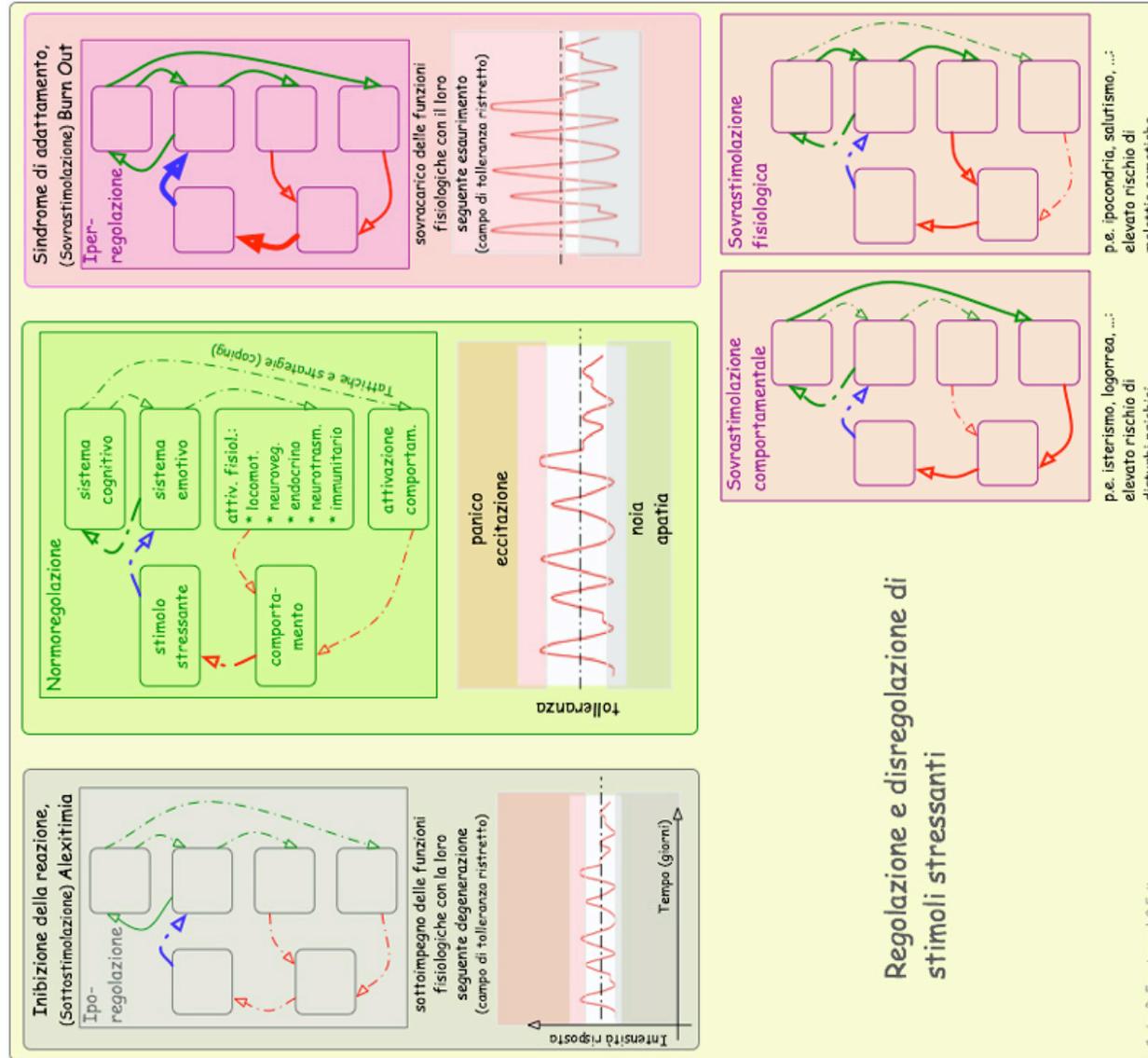
- \* sistema **motorio** della muscolatura *liscia*,
- \* il sistema **neuromessaggero** centrale e
- \* degli **ormoni tessutali** nonché il
- \* sistema **immunitario**.

# Patologia: Astress, Eustress, Distress, Traumi



[Patologia dello stress](#)  
[Redazione online](#)

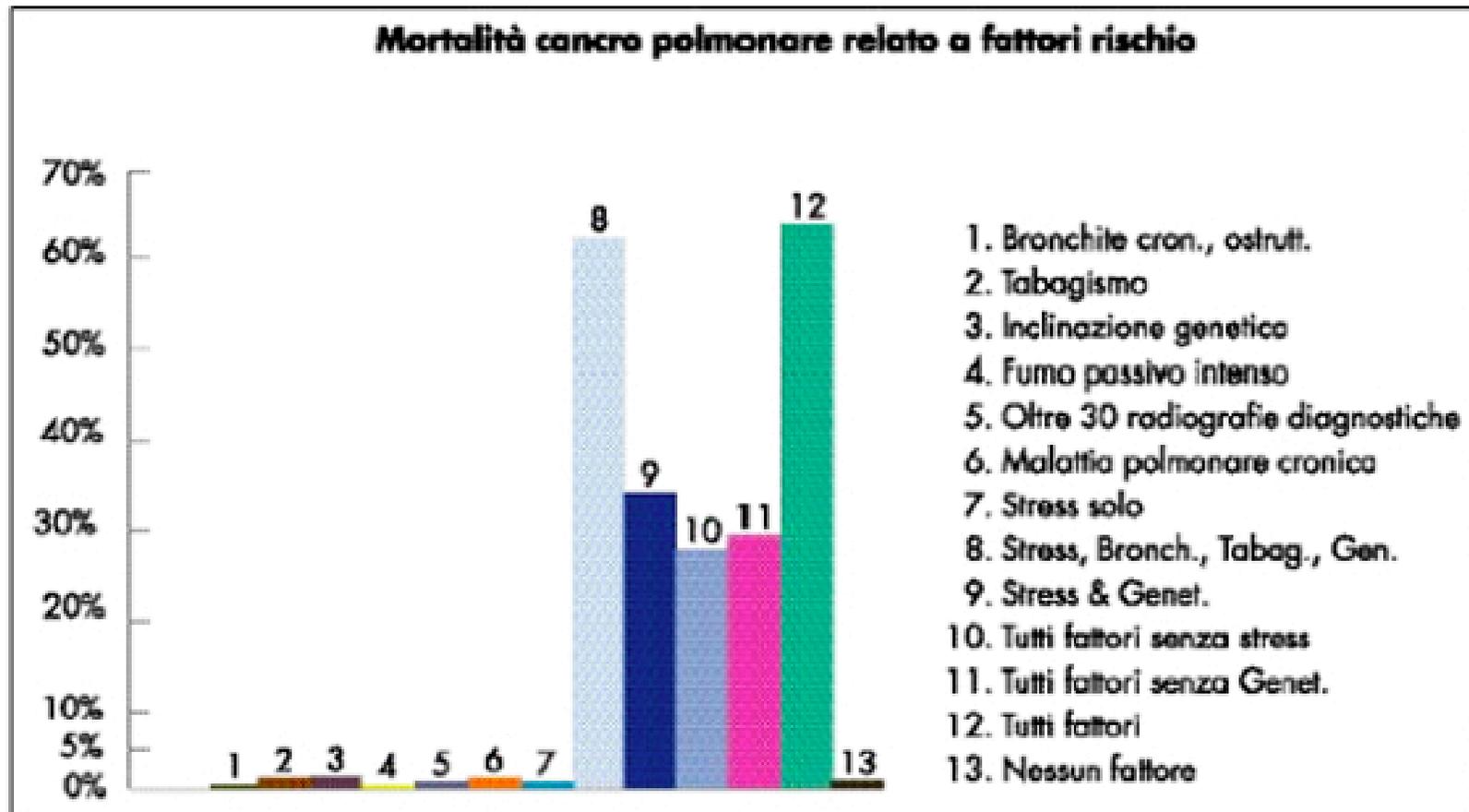
# Regolazione e disregolazione di stimoli stressanti



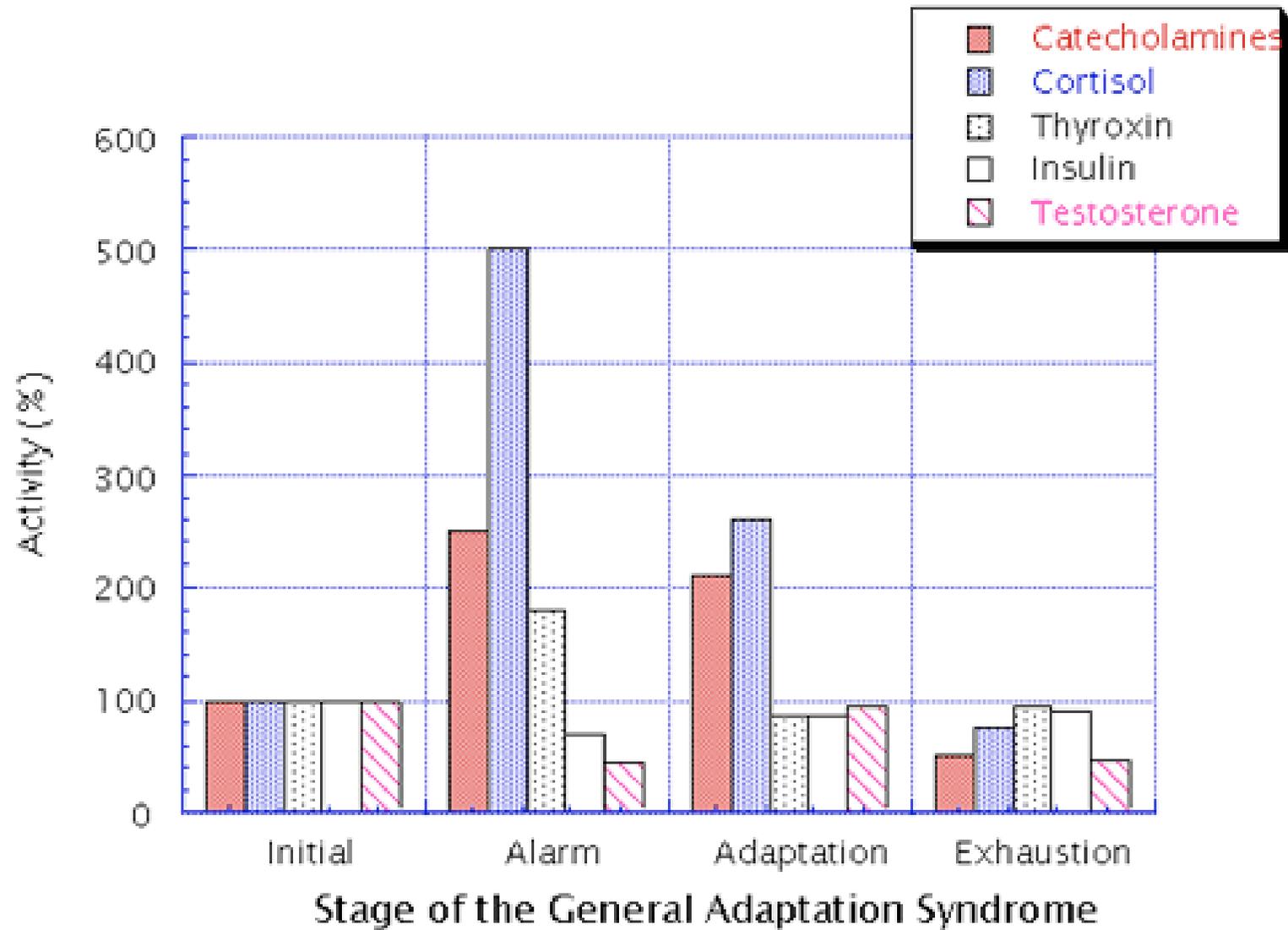
# Distress relato a tumori polmonari



## Distress



# Sindrome di adattamento e livelli ormonali

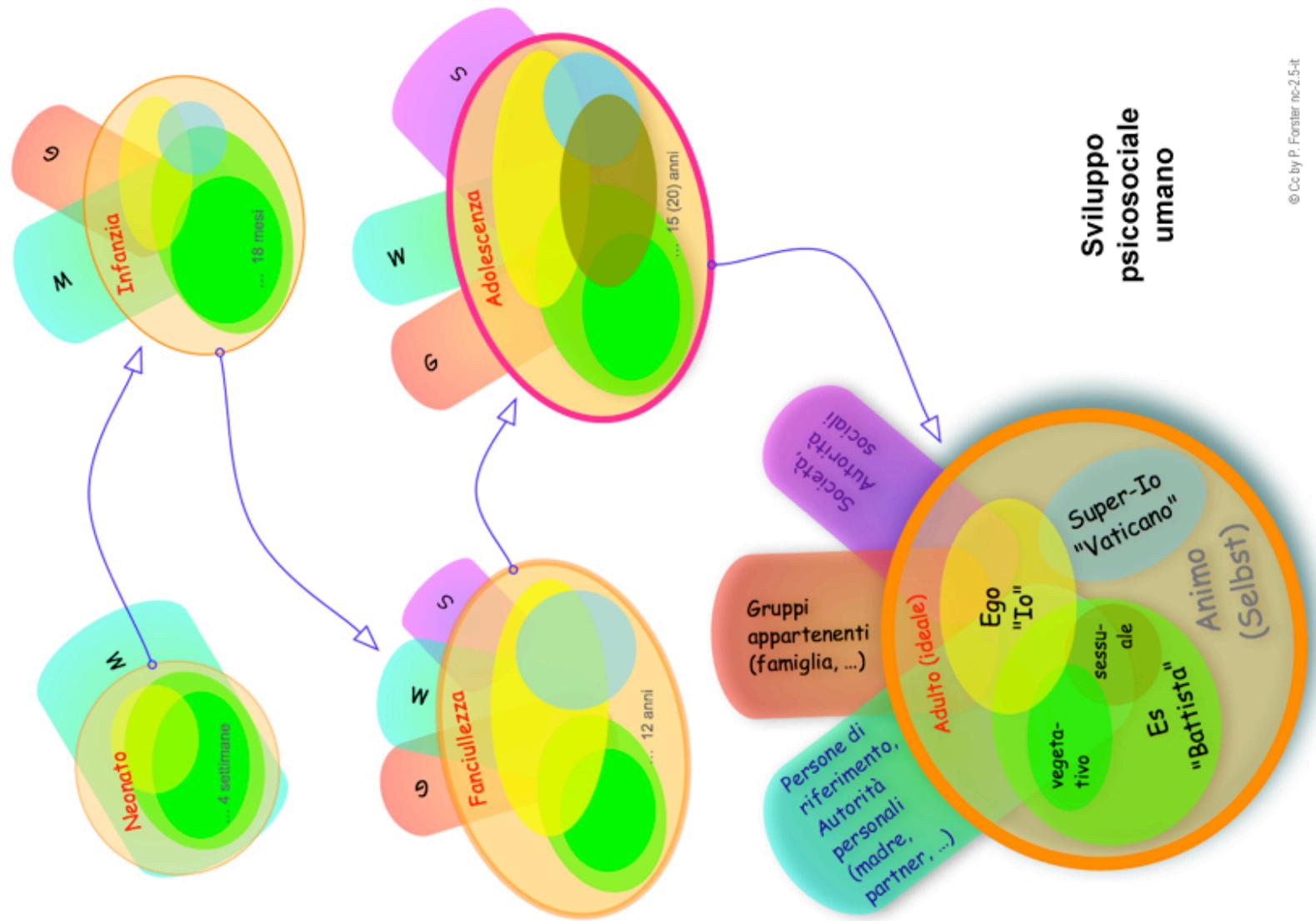


# Terapie: Grado di autoregolazione cognitiva



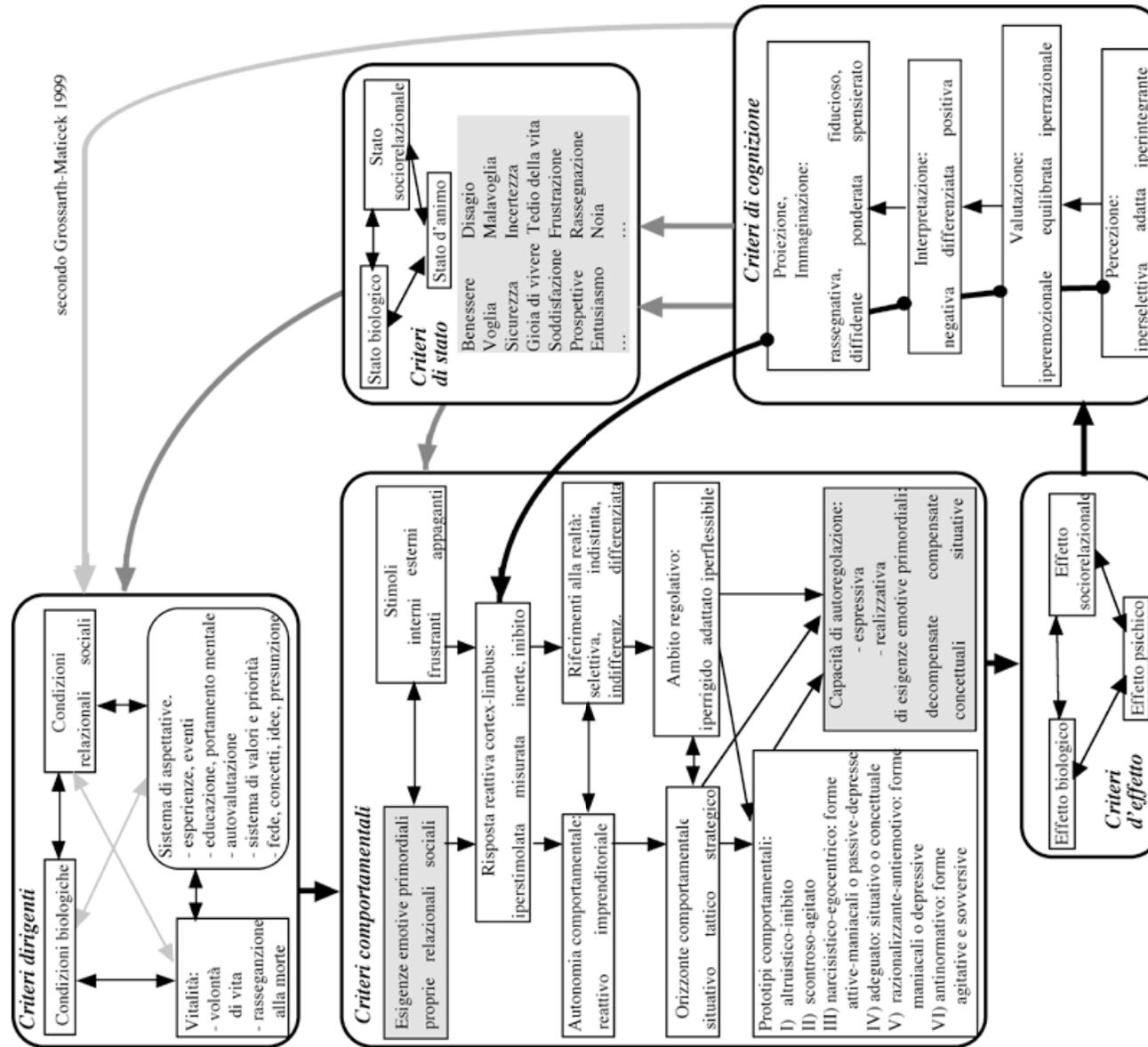
Autoregolazione		Quanto è sviluppata questa facoltà? (grado di affermazione)					
x		molto forte o molto spesso		forte o spesso		medio-forte o raro	
		molto forte o molto spesso		debole o raro		molto debole o molto raro	
		1	2	3	4	5	6
	Indicare con crocetta il grado di affermazione: 1 => affermazione debolissima o rarissima 6 => affermazione fortissima o spessissima						
	Nome e indirizzo:						
	1 Parlo con altri di miei problemi e aspettative personali e psichiche						
	2 Sono attivo in modo per me piacevole (sport, professione, relazioni, ...)						
	3 Il mio comportamento verso persone emotivamente importanti mi permette a mantenere la mia autonomia interna						
	4 In generale l'espressione dei miei desideri e esigenze e della loro soddisfazione è ...						
	5 Se sono disturbato il mio equilibrio e benessere interno, sviluppo delle attività che li correggono						
	6 Avendo problemi interrelazionali, sviluppo delle attività che li rendono gestibili						
	7 Modifico il mio comportamento fino a raggiungere i risultati desiderati						
	8 Mi comporto in modo di creare condizioni che mi stimolano (relazionali, fisici, ...)						
	9 Evito generalmente sovraccarico fisico e psichico						
	10 Prego in Dio che mi aiuti a superare i miei problemi						
	11 Mi distanco di persone che a lungo non soddisfano le mie esigenze emotive						
	12 Ho rispetto di me stesso						
	13 La mia vita fa senso e mira degli obiettivi						
	14 Mi nutro in modo a me piacevole						
	15 Le mie attività fisiche sono piacevoli						
	16 Mi distanco di stati e condizioni che alla lunga non mi fanno bene						
	17 Organizzo la vita quotidiana che permette a distendermi regolarmente						
	18 In stati psichici negativi non mi rassegno, ma sviluppo attività per superarli						
	19 Mi comporto in maniera di soddisfare le mie esigenze e che sia accettabile anche per gli altri						
	20 Sintonizzo le mie attività in modo che mirano al mio benessere (nutrizione, lavoro, movimento, relazioni, ...)						
	21 Osservo attentamente il mio stato fisico						
	22 Osservo attentamente il mio stato psichico-emotivo						
	23 Sto attento alle conseguenze del mio comportamento sia per me sia per gli altri						
	24 Se il mio comportamento provoca insuccesso, ipotizzo comportamenti alternativi						
	25 Adatto il mio comportamento agli effetti: evito quelli che portano insuccesso e mantengo gli altri						
	26 L'insuccesso non mi scombussola ma mi stimola a modificare l'approccio						
	27 Eseguo giornalmente diverse attività che si completano e mi fanno bene						
	28 Se non trovo l'accesso a una persona emotivamente importante, mi stacco di lei						
	29 Riesco a vivere contento e disteso sia con sia senza una persona emotivamente importante						
	30 Mi do da fare di trovare nuove prospettive e comportamenti per risolvere problemi in modo piacevole e originale						
	31 Il mio comportamento è autonomo, non dipendo a lungo andare negativamente di nessuno						
	32 Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato d'animo piacevole						
	33 Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato corporeo piacevole						
	34 Mi fido regolarmente del mio intuito						
	35 Il mio comportamento mi dà serenità interna						
	36 Il mio comportamento mi dà spesso euforia interna						
	37 Se qualcuno mi minaccia o mi rompe più di quel tanto, sono capace di aggredirlo (verbalmente o fisicamente)						
	38 Se certe persone mi attaccano ingiustificate, cambio il comportamento fino che sono in grado di rispondere con successo						
	39 Se qualcuno mi critica con giusta ragione, tento di modificare positivamente il mio atteggiamento						
	40 Cerco regolarmente stati e persone che mi fanno bene						
	41 Non sono attaccato a persone e stati che non mi fanno bene: a lungo mi distacco						
	42 Tralascio pensieri e comportamenti che a lungo mi inibiscono nelle mie mosse e imprese						
	43 Ammetto dei problemi personali sia davanti a me sia davanti altri						
	44 Avendo problemi, non esito di chiedere aiuto da parte di altri						
	45 Nel contesto della soluzione di una problematica, il mio comportamento è mirato prevalentemente a voglia e benessere						
	46 Non sono rivendicativo e scuso facilmente errori commessi e comportamenti dispettosi						
	47 Osservo continuamente eventi corporei per sapere cosa mi fa bene						
	48 Osservo costantemente le mie interrelazioni con l'obiettivo di migliorare i miei atteggiamenti						
	49 Quando sono inibito di esprimere desideri e esigenze, sviluppo delle attività per far passare l'inibizione						
	50 Quando sono scandalizzato o arrabbiato sviluppo delle attività per far passare queste emozioni						
	Numero crocette						
	Moltiplicatore:	1	2	3	4	5	6
	Punti: Crocette * moltiplicatore						

# Modelli relazionali



© Cc by P. Forster nc-2.5-it

# Modello comportamentale



# Pronto soccorso antistressante



Il pronto soccorso comportamentale antistressante consiste essenzialmente in tre misure:

- **evitare** con tutte le scuse (anche tirate per i capelli) situazioni potenzialmente frustranti.
- **cercare** con tutti i trucchi (e vivere con gusto) situazioni appaganti. In gergo: ogni giorno combinare una bella cazzata ben premeditata. Bianca in questo contesto cita Schopenhauer: " ... cose appaganti sono di solito inutili, amorali o illegali."
- **tentare** di diventare meno dipendenti e più autonomi. In gergo: mandare 'affanculo tutti i rompiscatole.

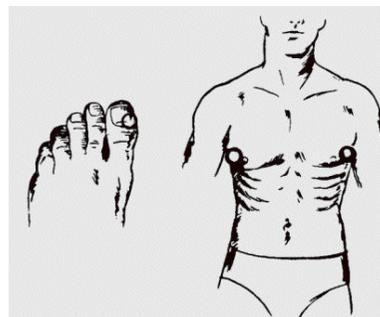
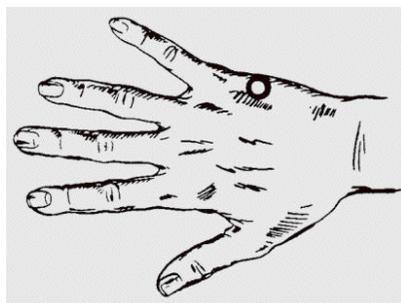
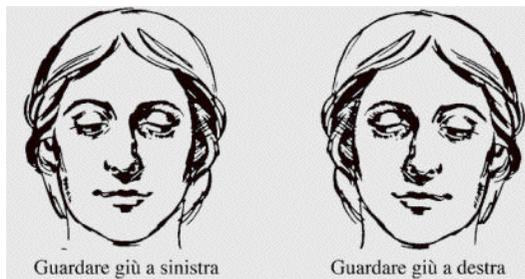
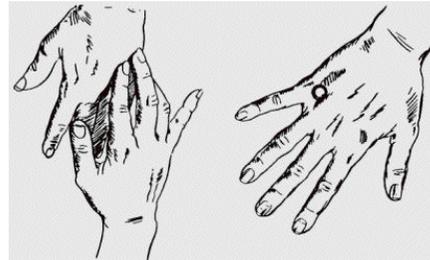
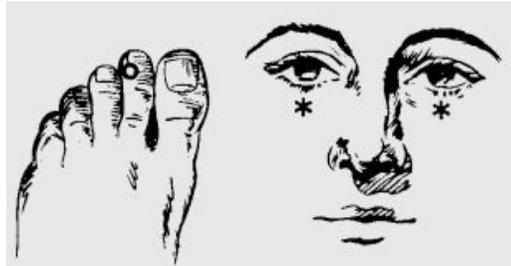
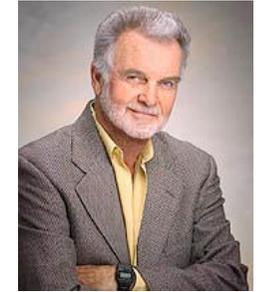
Riassunto: **Non fare i bravi!**



[Terapie dello stress](#)  
[Redazione online](#)

# Autotrattamento di stati di panico

secondo Callahan



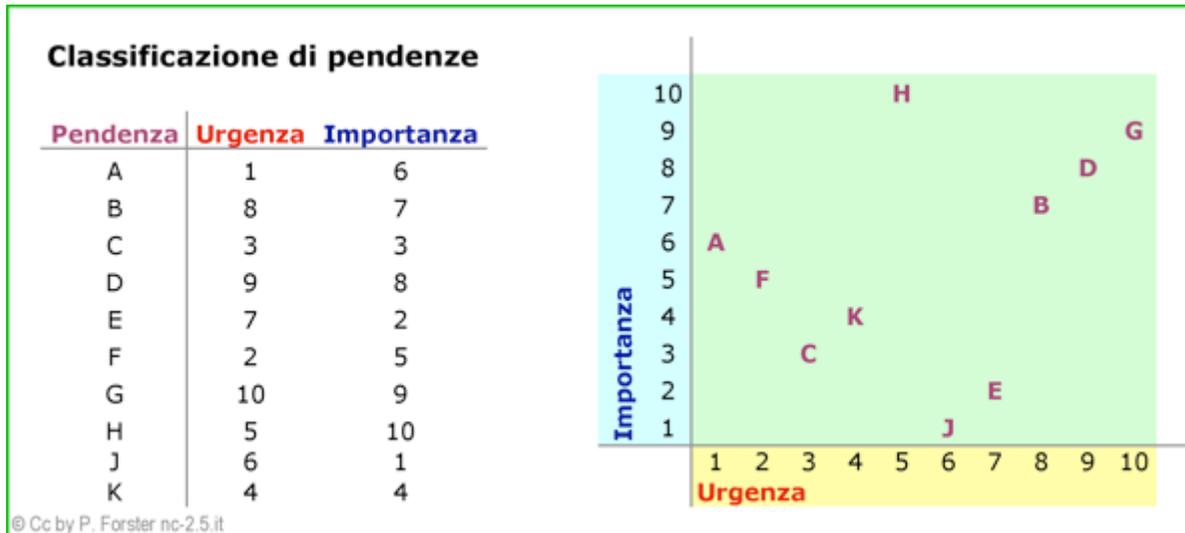
## Trattamento dello stress (come aiuto in situazioni di tentazione, rischio)

1. Posizione eretta, occhi chiusi  
che guardano verso il basso.

2. Piegarsi lentamente in avanti  
mentre contemporaneamente  
gli occhi fanno il movimento  
contrario in modo che alla fine  
guardano verso l'alto.

3. Erigersi lentamente mentre  
contemporaneamente gli occhi  
fanno il movimento contrario in  
modo che alla fine guardano di  
nuovo verso il basso.

# Priorità, gestione del tempo, rischi



## Valutazione di rischio alternative A, B, C

Rischio	<i>esistenziale</i>	<i>dannoso</i>	<i>fastidioso</i>	<i>eccitante</i>	<i>neutro</i>
materiale		B	C, A		
emotivo		C		B	A
relazionale	B		A	C	
sociale		C	B	A	

Alternativa	Probabilità di fallimento
A	5%
B	10%
C	2%



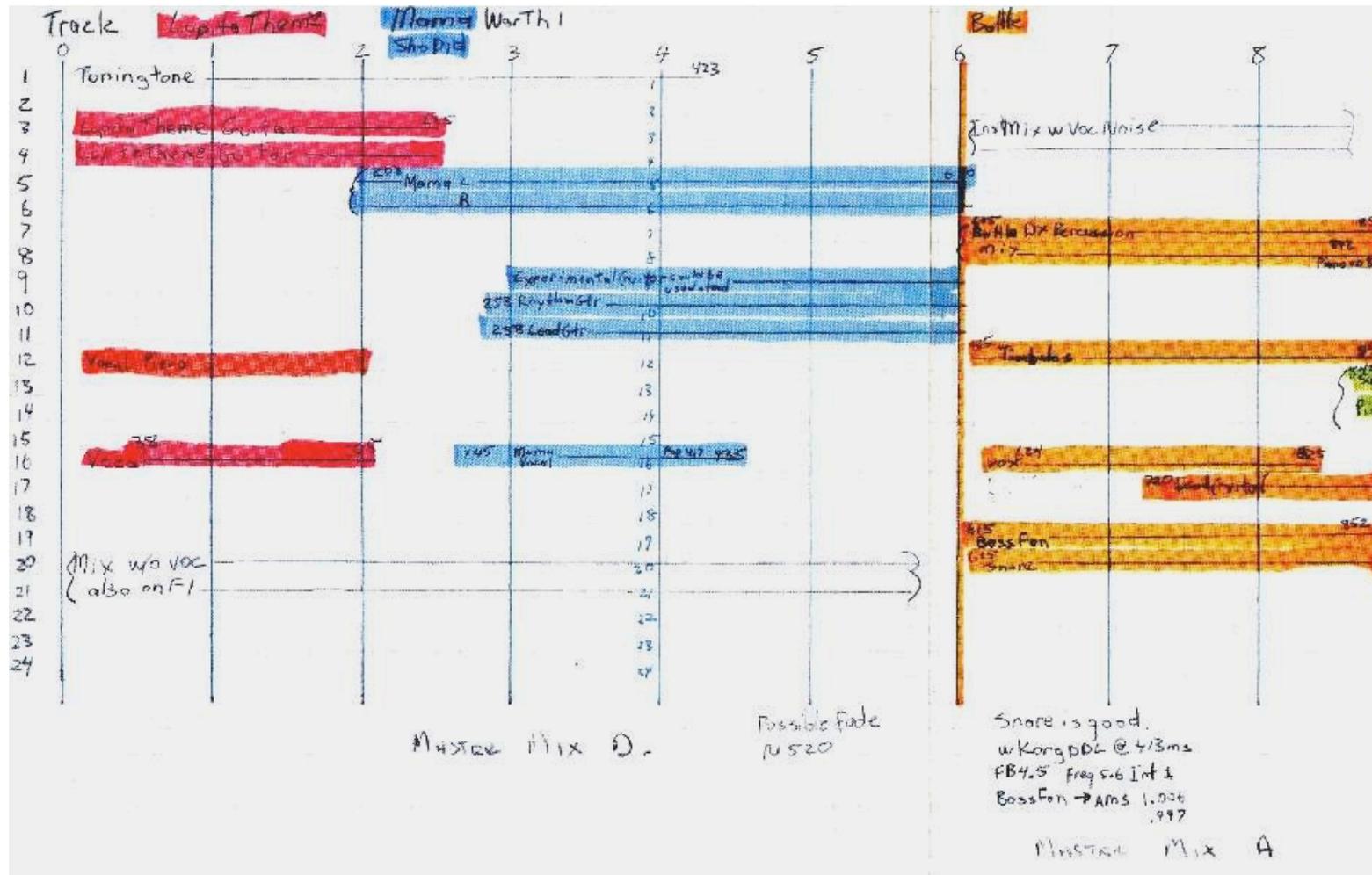
# Mansionari



.....  
Integrazione: vedi organigramma

	Compiti	Responsabilità	Competenze
operativi			
dispositivi			
gestionali			

# Programmi, piani



# Budget



## Valutazione progetto "Studio naturopatico - terapeutico"

esempio: riepilogo budget propositivo

	[Unità]	Investimento iniziale:		Esercizio (primo anno)		
		(Investimenti) Quant./Val./Unità	% Valore	Consumo annuo	Val./unità	% Valore annuo
<b>Totale</b>			<b>267880</b>			<b>627040</b>
Terroni	m <sup>2</sup>					
Immobili	m <sup>2</sup>					affitti: 60000 *
Mezzi di produzione			14000			
Mobili			5000			
Veicoli						
Macchinari & Impianti			2000			
Attrezzature, Software			7000			
Lavoro			7000			40000
operativo	ore	50	20	1000	2000	40000
dispositivo	ore	100	20	2000	200	4000
gestionale	ore	200	20	4000	100	2000
Servizi esterni			2000			1500 *
Materiali e Trasporti			1500			2000 *
d'ufficio			500			600
d'esercizio			1000			2000
Energie e Telecomunicazione			350			4400 *
riscald/elett. Acq.			200			2400
posta			150			600
Informazione			2000			1500

# Specchi, Contabilità del tempo



Specchio nero				
Evento frustrante	imprese	emozioni	relazioni	materiale
A	++++ II		IIII	II
B				
C				
D				
E		++++		
F		III		
G		++++ ++++ II	II	
H				
J	II			
...				

Specchio bianco				
Evento appagante	imprese	emozioni	relazioni	materiale
O		II	I	
P				
Q				
R	IIII			
S				II
T			III	
U		I		++++
V	I			
X	I			
...				

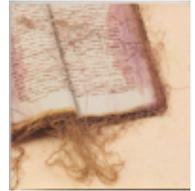
Contabilità spesa del tempo annuo		
	ore	subtotali
<b>Dormire</b>	<b>2'920</b>	
<b>Alimentazione e cura del corpo</b>	<b>550</b>	
...		183
...		367
<b>Sesso, erotica, coccole, dintorni</b>	<b>290</b>	
<b>Gestione della vita</b>	<b>100</b>	
Contabilità e imposte		20
Pianificazione		70
altri		10
<b>Lavoro e dintorni</b>	<b>2'400</b>	
Lavoro		2'000
Strada		350
Impegni relazionali lavoro		50
<b>Vari altri impegni fissi</b>	<b>500</b>	
Famiglia		400
Relazioni private		100
<b>Resto</b>	<b>2'000</b>	
Studio		400
Redazione, cura sito, ...		1'100
Distrazione		500
...		300
...		200
<b>Totale</b>	<b>8'760</b>	

# Fitoterapici



Rimedio	per iperattivi		per ipoattivi	dose giornaliera
Piper methisticum	+++	++		p.es. KAVA ...
Valeriana	+++	++		Tinct. ... 10 ml
Triptofane	+++			sera 1 gr
Luppolo	++	+		Tinct. sera ... 1 ml
Camomilla	++	+		Infuso ... 1/2 l
Lavanda	++	+		Tinct. ... 3 ml
Canapa	+	++		Tinct. sera ... 2 ml
Iperico	+	++		Tinct. ... 10 ml
Passiflora	+	++		Tinct. ... 6 ml
Scutellaria	+	++		Tinct. ... 3 ml
Avena	+++			Tinct. ... 10 ml
Tiglio	++			Infuso ... 1 l
Fenilalanina			+++	mattina 1 gr
Damiana		++	++	Tinct. mattina ... 2 ml
Nux Colae		+	++	Tinct. mattina ... 5 ml
Caffè			++	... 5 tazze
Tè nero			++	... 5 tazze
Micronutrienti		++	+	p.es. 1 BEROCCA ®
Ginseng		++	+	Tinct. mezzogiorno ... 5 ml
Piscidia		+	+	Tinct. ... 3 ml
Rosmarino		+	+	Aeth. 1 gt. dopo i pasti

## Fonti: Stress



- **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*; Psycos

# Sitografia Stress

## Links all' Enciclopedia di Medicina popolare

- [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

It. Wikipedia: [Stress](#)

Wiki Commons: [Stress Immagini](#)