



Patologia dello stress

Redazione online



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

Autore: [Peter Forster](#)

Su questa pagina ... (nascondi)

1. [Prologo](#)
2. [Stress \(Eustress\)](#)
3. [Distress cronico \(stress\)](#)
4. [Noia, Scansione dell'emotività](#)
5. [Stress traumatico](#)
6. [Reazioni cognitive allo stress](#)
7. [Stress: amplificatore di fattori rischio](#)
8. [Sindrome di adattamento, Esaurimento nervoso, Burn out](#)
9. [Proposte: Patologia dello stress](#)



Patologia

1. Prologo

La patologia dello stress si deduce dalla fisiologia, in base a cosa succede se i regolatori sono in continuazione occupati a regolare stressori e a cosa succede in seguito ad assenza di stimoli sollecitanti:

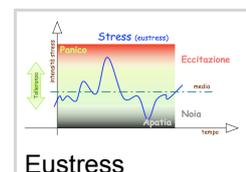
- in sovrastimolazione (distress, traumi) si possono esaurire
 - prima gli organi direttamente coinvolti regolati e
 - poi cedono i relativi regolatori perché non c'è più risposta
- in sottostimolazione (noia, scansione dell'emotività) possono degenerare
 - gli organi direttamente coinvolti e
 - poi cedono i relativi regolatori, perché non c'è più risposta

Normalmente il disfunzionamento di organi non viene abbinato allo stress, ma a numerose altre cause. Per questo motivo, studi epidemiologici dimostrano, che lo stress è un "amplificatore" delle più svariate malattie.

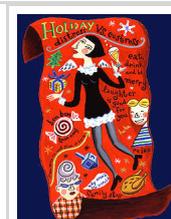
Solo i sindromi terminali di una tale decompensazione (cedimento di regolatori nervosi, endocrini, emotivi, cognitivi) sono poi abbinati allo stress.

2. Stress (Eustress)

Il discorso sullo stress non è una domanda di assenza o di presenza (qualitativa), ma una domanda di quantità in un certo lasso di tempo (quantitativo). Abbiamo assolutamente bisogno di stimoli per non finire in apatia, per non arrivare ad una degenerazione di regolatori e deficienza di emozioni.



D'altronde grandi sbalzi e troppi stimoli in un breve lasso di tempo, non ci lasciano il tempo di ristoro e di recupero. Degli sfoghi mancanti anche a seppur modesti stimoli ci lasciano in uno stato di continua allerta senza ristoro, che con il tempo fa esaurire i regolatori e diminuisce così la



tolleranza agli stimoli.

Sfogo

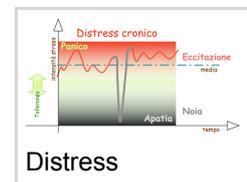
Sollecitazioni

Eustress porterebbe quindi ad avere una vita movimentata, motivata, con successi, insuccessi e una certa quantità di sfoghi.

3. Distress cronico (stress)

Distress cronico è definito come un esempio di vita con un continuo livello di stressori (pur piccoli), che tiene in continua attivazione i sistemi regolativi neurologici (simpatico, ...) e ormonali (catacolamine, cortisole, ...).

Questo causa una serie di sintomi e disagi quali ipertensione, diabete II, iper- o ipoacidità gastrica, ritenuti fattori di rischio per varie malattie. La continua situazione di allerta diminuisce la tolleranza a stimoli e diventa un circolo vizioso.



Distress

I tentativi reattivi comportamentali sono per lo più di tre tipi:

- iperreazione a pur irrilevanti stimoli con comportamenti di megalomania e/o isterismo. Attacchi di panico davanti a fatti rilevanti ineluttabili con ev. susseguenti attacchi di ira incontrollabili e sentimenti di non imputabilità.
- iporeazione anche a rilevanti stimoli (scostamento di emozioni) con comportamenti di vittimismo e/o malinconici. Attacchi di panico davanti a fatti rilevanti ineluttabili con ev. susseguenti periodi di profonda depressione e sentimenti di colpa.
- iperreazione a irrilevanti e iporeazione a rilevanti stimoli con comportamenti alternanti di vittimismo e megalomania.



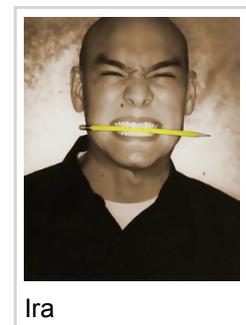
Ansia

Il distress cronico (stress) non è una malattia ma un primordiale fattore di rischio ed è più rilevante di:

- un'alimentazione "malsana",
- tabagismo,
- obesità,
- ipertensione,
- ipercolesterolemia, ... ;

perché amplifica notevolmente i rischi legati a questi fattori.

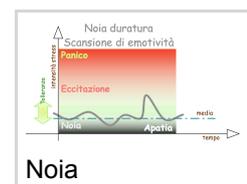
Perché non c'è una campagna di servizi sanitari contro lo stress?



Ira

4. Noia, Scansione dell'emotività

La noia duratura è caratterizzata da pochi e deboli stimoli su un lungo lasso di tempo. Questa diminuzione di intensità media fa regredire i sistemi di regolazione e gli organi di mira con conseguente restringimento anche del campo di tolleranza a stimoli intensi.



Noia

Il meccanismo non subentra solo in seguito a scarsità di stimoli esterni (come p.e. in seguito a lunga detenzione isolata) ma altrettanto per lunga intenzionata fuga e/o scansione di emotività.

Questa impassibilità pare sia un'ideale rincorso da alcuni giovani: la chiamano "coolness", ai tempi conosciuto come narcisismo.

Il rischio di questo tipo di "assenza di eustress" è, che stressori rilevanti inevitabili potrebbero mandare in eccitazione, panico e disorientamento la vittima procurandole dei traumi, mentre per un soggetto meno impassibile, la sfida potrebbe essere un divertimento.

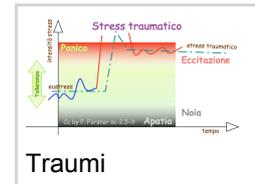


Keep cool

5. Stress traumatico

Lo stress traumatico è un'evento ineluttabile che ci colpisce di botto. Può trattarsi di un fatto:

- esistenziale, che colpisce maggiormente il programma di auto-difesa (p. es. un grave incidente).
- familiare, che colpisce maggiormente il programma di specie-riproduzione (p. es. la morte di un figlio o abusi sessuali).
- sociale, che colpisce maggiormente il programma socio-relazionale come la perdita del lavoro).
- spesso tali eventi si sommano pure.



Traumi

È evidente, che un evento di questa gravità non colpisce meno una persona in eustress che una persona in distress. La differenza sta nel fatto che, una persona con un campo di tolleranza maggiore agli stressori ha più probabilità di elaborare in un periodo ragionevole il suo triste destino.



Disperazione



Terremoto

Certe disgrazie invece sembrano più grandi di noi: traumi come la sopravvivenza in un campo di concentramento o l'aver subito una guerra, possono pesare in modo patologico per tutta la vita.

È diventato un commercio dei "giusti", di compagnie assicurative e dei loro avvocati, offrire ogni bizzarria come "terapia antitraumatizzante". Bisogna invece ammettere, che non abbiamo la più pallida idea di come dare sostegno in un caso simile (oltre che far capo all'empatia umana).



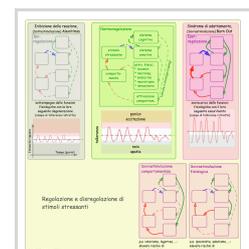
Lutto

Personalmente, in merito, mi aiutano i lavori di Verena Kast.

6. Reazioni cognitive allo stress

Come esseri umani non abbiamo molta scelta di reazione cognitiva sullo stress: Possiamo reagire smisuratamente, con tutte le forze emotive, verso ogni stressore minore. Questo a lungo va a scapito:

- delle riserve fisiologiche incorrendo nel rischio di malattie somatiche e/o disturbi mentali come salutismo, ipocondria, ...
- delle riserve mentali con conseguente isterismo, logorrea e/o il rischio di disturbi psichici paranoici.



Fisiopatologia

Possiamo evitare e/o sfuggire sistematicamente a situazioni emozionali

rischiose.

Questo permette sì una vita con poche sollecitazioni, ma abbassa man mano l'efficacia dei regolatori fisiologici e impoverisce notevolmente le funzioni emotive.

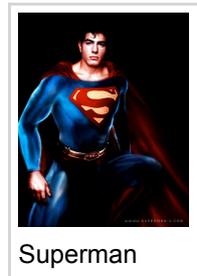
Ambedue restringono notevolmente il campo di tolleranza agli stressori. In caso di rilevanti stressori ineluttabili la situazione diventa critica perché:

- c'è il rischio di cadere in panico e in stati di lungo periodo di disorientamento
- oppure, se riusciamo a reagire con impassibilità (inibendo le correlate emozioni) c'è il rischio di incappare in serie malattie psichiche.

Possiamo tentare di correggere il tiro di volta in volta in maniera che i margini di tolleranza rimangano intatti e l'intensità media, proprio media. È e rimane un tentativo, perché ci possono sempre toccare degli eventi più grandi di noi.



Azzecagarbuglio



Superman



Distrarsi

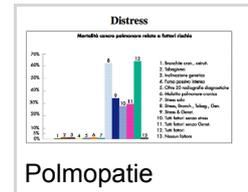
7. Stress: amplificatore di fattori rischio

Il distress cronico e probabilmente anche dei traumi causano anzitutto un'amplificazione rilevante dei fattori a rischio per pressoché tutte le altre malattie degenerative.

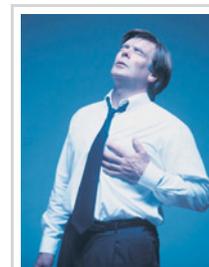
Grossarth-Maticek ha dimostrato questo fatto in un esteso studio epidemiologico riguardo le malattie:

- cardiocircolatorie: ipertensione, infarto cardiaco, ...
- digestive e metaboliche: diabete II, sindrome metabolico, ulcere gastriche e duodenali, ...
- respiratorie: tumori polmonari, ...

La continua sovrastimolazione dei sistemi neurovegetativi e ormonali tiene attivato continuamente le funzioni di allerta e disattivati le funzioni di ristoro. Questo fa esaurire con il tempo gli uni e degenerare gli altri. Il grafico di fianco (Distress) riporta un'esempio di Grossarth-Maticek riguardante tumori polmonari. Altre patologie dimostrano qualitativamente simili correlazioni.



Polmopatie



Cuore



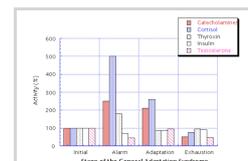
Stomaco

8. Sindrome di adattamento, Esaurimento nervoso, Burn out

Il nostro organismo resiste a lungo a rilevanti stressori: di solito troviamo delle compensazioni emotive e locomotorie.

Se invece la situazione si aggrava, diversi sistemi e organi degenerano e si ammalano sia per mancato uso sia per abuso (amplificazione di altre malattie).

In questo stadio non si fa tanto caso agli stressori (quelli del lavoro precedente sono sostituiti da quelli della malattia stessa).



Adattamento endocrino



Individui dalla costituzione molto robusta superano o non cadono invece in questa fase, finché i regolatori cedono e mettono fuori uso il normale funzionamento dell'organismo.



Esaurimento nervoso

Le mie nonne questo stato lo chiamavano "esaurimento nervoso", Selye parlava di sindrome di adattamento (oggi si usa in aeronautica spaziale), i medici e psichiatri di oggi l'hanno nominato Burn Out.

La deviazione endocrina è poi responsabile per diversi disagi e rischi tipici dello stress, come p.es. l'impotenza, la frigidità, ipercolesterolemia e in stadi progrediti per il sindrome metabolico.



Cronique Fatigue



Burn Out syndrome

In qualunque modo lo si voglia chiamare, si tratta di uno stato di alto pericolo esistenziale per di più "inguaribile", perché non si riesce a "riparare" sistemi biologici trasandati con un po' di medicina e un paio di consigli a buon mercato.

Daniela Rüegg, Bianca Buser 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](#)

8=)___

© Cc by Peter Forster nc-2.5-it

060927 / for