



# Stress: Indice

Redazione online



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

Autore: [Peter Forster](#)

<i>Letture</i>	<i>Stampa</i>	<i>Redazione</i>	<i>Osservazioni</i>
<a href="#">Indice</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">online</a>	Questa pagina.
<a href="#">Introduzione</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">online</a>	Terminologia e contesti dello stress.
<a href="#">Fisiologia</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">online</a>	Circuiti regolativi a stimoli e loro effetti.
<a href="#">Patologia</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">online</a>	Disfunzionamenti e conseguenze regolative e organiche.
<a href="#">Terapie</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">online</a>	Rimediare alle disfunzioni regolative.
<a href="#">Lucidi</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">download</a>	Lucidi per la conferenza.
<a href="#">Album</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">online</a>	Raccolta di grafica originale in merito.
<a href="#">Fonti</a>	<a href="#">.pdf</a>	<a href="#">online</a>	Correlati, Sitografia, Bibliografia.

## Conferenza sullo stress

Proponiamo una serata informativa riguardo allo stress, tenendo presente che ci rivolgiamo a un pubblico non necessariamente esperto in materia.

Siamo dell'avviso che, a lungo termine, si possa compensare la mancanza di un aspetto psicoterapeutico elementare solo con una maggiore competenza sanitaria individuale, anche nel settore socio-psico-somatico, che permetta a ognuno di arrangiarsi da solo e risolvere, senza grandi spese (pubbliche e individuali), i piccoli disturbi emotivi, relazionali e sociali della vita quotidiana.



Un'offerta mancante nel settore dell'istruzione pubblica è quella:

- del metabolismo;
- del sistema nervoso;
- di concetti sul funzionamento dello stress;
- del comportamento d'organismi sotto condizioni "straordinarie" con le relative patologie e sindromi.

Il lavoro terapeutico sullo stress consiste anzitutto in un lavoro comportamentale generico come p. e.:

- test di autoregolazione;
- allenamento all'autonomia.

Oppure in lavori comportamentali specifici come:

- gestione del tempo;
- gestione delle finanze;
- gestione di altre risorse e rischi.

Presenteremo alcune proposte relative ad una medicazione dei diversi sintomi dello stress.

# Stress

**Stress** in senso medico si definisce l'insieme degli stimoli percepiti da un organismo come **sollecitazioni**, sia **cognitive** (coscienti), **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 **condicio 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**.*

Daniela Rüegg e 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](#)