



PopUp: diversi  
Motori di ricerca

FreeFind: cerca in  MedPop  Web

vai



## 4.7 Patologia & Terapie dello stress ← PT

Patologia e terapie

vedi anche →Terapie dello stress

[Home](#) [.php](#) [.html](#) [.pdf](#) [GoogleDocs](#)

[Patologia](#) [Terapia](#) [Ormonale](#) [Stress](#)

### 4.7 Patologia & Terapie dello stress

indice (sopprimi)

1. Prefazione
2. Stress psichico
  - 2.1 Introduzione
  - 2.2 Tipi di stress
3. Tattiche e strategie di gestione conflittuale
4. Strumenti antistress
  - 4.1 Retrospettivi
  - 4.2 Previsionali
  - 4.3 Operativi
5. Farmacologia anti-stress
6. Annessi
  - 6.1 Impressum
  - 6.2 Immagini
  - 6.3 Commenti
  - 6.4 Allegati

Peter Forster & Bianca Buser



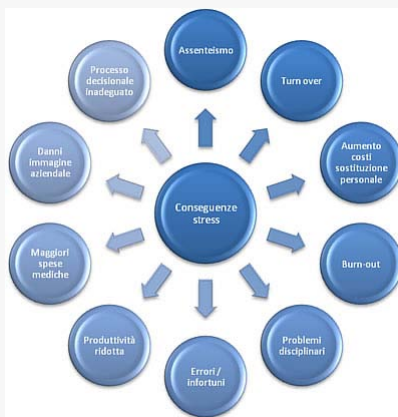
Cura, illustrazioni, collegamenti:  
Daniela Rüegg

[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](#)

## 1. Prefazione

Tempo fa mi sembrava di vivere in un mondo di fannulloni che giustificavano la loro malavoglia nel fare con "l'essere stressati". Il loro unico vero stress era invece la noia, della quale non si rendevano conto, ma nemmeno si immaginavano di poterne soffrire al punto da essere stupefatti alla mia domanda in merito. In questi casi la terapia adatta sarebbe stata un "anti-noia", ma non essendo un animatore, mi sarebbe stato difficile applicarla e così mi sono rimasti pochissimi pazienti del genere.

Di un altro gruppo di pazienti ho notato che faticavano parecchio a gestire i minimi contrasti che poneva loro la vita. Con il tipico atteggiamento del "tutto dovuto" ritenevano (e lo esprimevano in continuazione) che in fondo "l'inventore del mondo" aveva sbagliato tutto. Il loro maggiore impegno si concentrava nel voler pacificare le ambivalenze tra i valori sociali e pulsioni biologiche negli altri e in sé; impresa che secondo il mio concetto di vita è inutile, vana, destinata a fallire e fonte di continuo stress psichico. Anche di questi me ne sono rimasti pochi, grazie alla mia incomprensione verso il loro concetto di vita; ma ammiro parecchi di loro perché hanno trovato la strada per risolvere i difficili compiti della loro vita; non hanno avuto più bisogno di me da quando non trattano più come malattia i contrasti sociali/biologici ma li vivono come una condizione umana da gestire bene o male.



La maggior parte dei miei attuali pazienti ha invece dei problemi molto concreti di frustrazione con dei sintomi somatici. Non ritengono i problemi quotidiani una malattia, nè prendono la loro difficile infanzia come tale, ma si rendono conto che:

- Sono momentaneamente sopraffatti dagli eventi.
- Limitati da scomodi condizionamenti.
- Dispongono di strumenti poco taglienti.
- Sono rimaste loro poche risorse
- da utilizzare con maggior criterio ed economicamente.
- Hanno una gran voglia di liberarsi di questo tessuto oppressivo.

In queste situazioni, oltre alle pure tecniche acquisite nel mio mestiere riesco a dare un colpo di mano e rendere servizio a chi ne ha bisogno; questo basandomi sempre su un principio insegnatomi da mia sorella, esperta nell'ambito psichiatrico, che si raccomanda di non affrontare questi temi prima che "la pressione del disagio" sia sufficientemente forte da indurre il paziente a chiedere un consiglio "espressis verbis"! Altrimenti lo si priva della possibilità di riuscirci da solo, con tutti gli effetti motivanti e quindi lo si indebolisce, il che è decisamente antiterapeutico.

Con questo spirito ho stilato la seguente dispensa, ricordandomi gli insegnamenti di mia nonna:

- Le difficoltà della vita sono da affrontare e da gestire.
- Si può crollare sotto il peso ma anche rialzarsi
- perché la sfida è l'impulso per la crescita
- il cambiamento, il suo motore.
- l'ambivalenza della natura e della cultura una condizione umana.

## 2. Stress psichico

[Stress secure.netsolhost.com](http://Stress.secure.netsolhost.com) ◇ [Tipi di stress angelini.it](http://Tipi.di.stress.angelini.it) ◇ [Fisiologia dello stress](#)  
Tutoria/Stress

Sono trattati i seguenti argomenti:  
[Introduzione](#) ◇ [Tipi di stress](#)

### 2.1 Introduzione

Sono trattati i seguenti argomenti:  
[Motivi di stress psichico](#) ◇ [Classificazione dello stress](#) ◇ [Fonti di stress](#)

#### Motivi di stress psichico

Tra l'ambivalenza delle diverse necessità, desideri e frustrazione delle scelte, laddove è possibile, di sei atteggiamenti devi soprattutto respingerne tre:

- *Sfida e noia.*
- Anti-tesi tra la *voglia* e il *dovere* (natura e cultura).
- Gestione del *piacevole* e dell'*utile*.



#### Classificazione dello stress.

Lo stress è classificato in:

- Organico.
- Emotivo.
- Relazionale.
- Sociale.



#### Fonti di stress psichico

Principalmente basate su:

- Paura (emotivo).
- Incertezza (relazionale).
- Orgoglio (sociale).
- ...

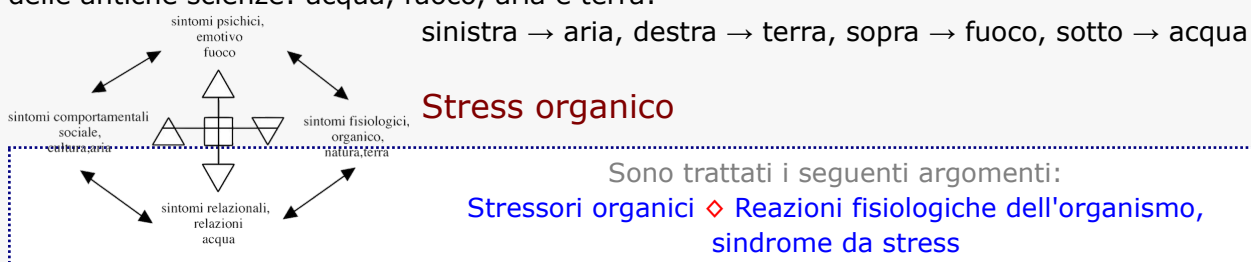
## 2.2 Tipi di stress

*Tipi di stress stress-lavoro.com*

Sono trattati i seguenti argomenti:

Stress organico ♦ Stress emotivo ♦ Stress relazionale ♦ Stress sociale ♦ Conflitti tra lo stress organico, emotivo, relazionale e sociale

Le frustrazioni non sono delle malattie, ma delle condizioni umane. Si potrebbe classificarle, ma a livello sintomatico si esprimono spesso anche in altre categorie perché in realtà esse sono inseparabili. Allo schema seguente ho aggiunto la classificazione secondo gli elementi delle antiche scienze: acqua, fuoco, aria e terra:



### Stressori organici

- Eccesso o deficienza di qualcosa di organico, emotivo, relazionale, sociale.
- Spesso stimoli nocivi, spiacevoli, dolorosi, ma anche forti emozioni "positive".
- Minacce: paura, ansia; disgrazie: lutto, ira.
- Soggettivo e basato su determinate situazioni
- La maggior parte degli stressori è legata ad impulsi esistenziali o sensazioni come:
  - Fame, sete e il contrario.
  - Caldo, freddo.
  - Rumore, puzza, luce, movimenti, silenzio, sterilità, buio, staticità.
  - Percezioni tattili e di equilibrio, rassicuranti o preoccupanti.
  - Dolore ed estasi.
  - Spaventi e monotonia.



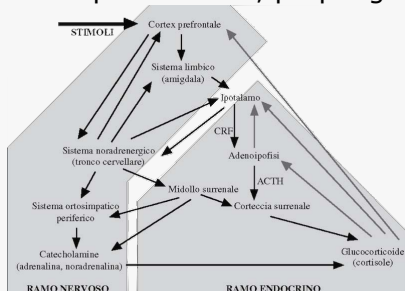
## Reazioni fisiologiche dell'organismo, sindrome da stress

*Disturbi da stress lookfordiagnosis.com* ♦ *Sindrome da stress facebook.com*

Sono trattati i seguenti argomenti:

Ipersecrezione glicocorticoidi (cortisole) ♦ Ipersecrezione mineralcorticoidi (aldosterone) ♦ Ipersecrezione catecolamine (adrenalina, noradrenalina) ♦ Ipersecrezione ADH (antidiuretico)

Come promemoria, propongo di seguito il relativo modello fisiologico:



### Ipersecrezione glicocorticoidi (cortisole)

- Catabolismo proteine e lipidi tissutali.
- Gliconeogenesi, iperglicemia.
- Diminuzione linfociti e risposta immunitaria.
- Diminuzione eosinofili e risposta allergica.

### Ipersecrezione mineralcorticoidi (aldosterone)

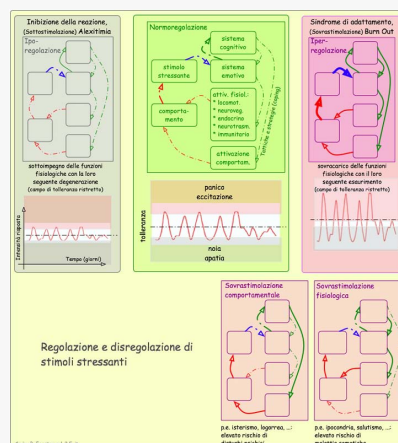
Ritenzione Na e H<sub>2</sub>O → ipervolemia, edemi.

### Ipersecrezione catecolamine (adrenalina, noradrenalina)

- Aumento frequenza cardiaca.
- Aumento pressione.
- Iperglicemia.

### Ipersecrezione ADH (antidiuretico)

- Diminuzione urina.
- Ritenzione di acqua → ipervolemia → Iperensione.

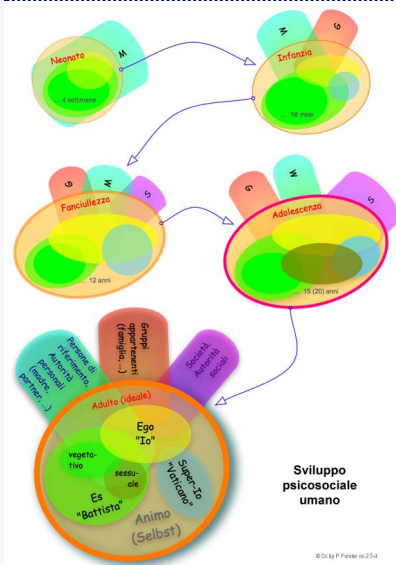


## Stress emotivo

- Immagine di sè stessi (autoimmagine ideale) e contrasti con essa.
  - Caso (grazia, disgrazia) verso destino (determinismo) e soggettiva alleanza con il caso o la fata.
  - Io, i miei valori e le mie pulsazioni.
  - Autonomia e dipendenza.
  - Responsabilità e menefreghismo. Competenza e incapacità.
- Bisogni e soddisfazioni emotive:
  - Autoctone: immagine ideale di sè stessi.
  - Relazionali: verso persone emotivamente vicine.
  - Sociali: ruoli contrastanti soggettivi e pretese degli altri.
- Speranze, sogni, preoccupazioni.

## Stress relazionale

*Stress da ambiente da lavoro culturaandbenessere.com*



- Simpatie, antipatie, indifferenza.
- Generosità ed avarizia.
- Immagine relazionale e contrasti con essa.
- Esclusività ed eternità nelle relazioni.
- "Mio, tuo, nostro" e divergenze relazionali.
- "Giochi" e rituali relazionali.
- Certezze, sorprese, avventure, illusioni, delusioni relazionali.
- Gelosia e invidia relazionale.



## Stress sociale

- Libertà, uguaglianza, fraternità, costrizione, elitarismo, menefreghismo.
- Immagine sociale (di ruolo) e violazioni.
- Valori e tabù.
- Sicurezze e sfide.
- Ruoli, posizioni.
- Equilibrio/squilibrio di compiti, responsabilità, competenze.
- Conflitti di ruoli.
- Solidarietà e distanziamento.
- Successo e insuccesso.
- Elitarismo e qualunquismo.
- Orgoglio, invidia sociale.
- Potere e impotenza.
- Opportunismo e opposizione.
- Libertà e costrizione (condizionamenti).



## Conflitti tra organico, emotivo, relazionale e sociale

Piacevole, soddisfacente, giusto e utile sono in eterno conflitto e creano ambivalenze impacificabili. In una situazione concreta bisogna spesso sceglierne una, il che significa subire la frustrazione delle tre negate. Meglio non optare sempre per la medesima.

### 3. Tattiche e strategie di gestione conflittuale

[Gestire lo stress psicologo.torino.it](http://Gestire%20lo%20stress%20psicologo.torino.it)

Io gestisco sia i miei valori sia le mie pulsazioni in modo vivibile per tutti e tre con diversi atteggiamenti, strumenti o comportamenti:

- Paralisi (finto morto) e panico.
- Ritualità e scemenze.
- Previsione e revisione.
- Anarchia e pianificazione.
- Intuito e ragionamento.
- Resistenza ed opportunismo.

### 4. Strumenti antistress

[Combattere lo stress scuolamassaggio.it](http://Combattere%20lo%20stress%20scuolamassaggio.it) ♦ [La bioenergetica nella terapia antistress www.camminando.net](http://La%20bioenergetica%20nella%20terapia%20antistress%20www.camminando.net)

Gli strumenti "antistress terapeutici" più consueti ai diversi livelli sono:

- |   |   |
|---|---|
| • Diversi tipi di psicoterapie come colloqui terapeutici. | • Psicoanalisi.                                 |
| • Bioenergia.   | • Tecniche distensive muscolari e respiratorie. |
| • NLP: programmazione neurolinguistica.                   | • Rimedi "antistress".                          |
| • Tecniche di visualizzazione.                            | • Tantissimi altri.                             |

Tutti sintomatici e descritti esaurientemente nelle relative opere che formano delle intere biblioteche. Il loro concetto comune è all'incirca "come mi tiro fuori dalla melma". Per chi ci si trova dentro e per chi trova che sia tutto un pantano, questo concetto è certamente di primordiale importanza. Di questo non parlerò o parlerò poco, perché esistono miriadi di offerte su tali "aiuti" e non mi sento concorrenziale. Inoltre, mi sento a disagio trattando le sfide della vita come se fossero una malattia.



Un altro approccio, meno noto negli ambienti della naturopatia, è come evitare "la melma" o almeno "come gestirla al meglio" ed è di provenienza piuttosto manageriale (campo in cui se ne intendono di stress e della propria gestione). Citerò parecchi "strumenti" allo scopo di mettere a disposizione delle varie idee applicabili per delle problematiche molto diverse.

Come terapeuta consiglio di provarle man mano tutte, per dei piccoli compiti personali. Ci vogliono la carta, la matita, la mente e un po' di tempo indisturbato. Strada facendo s'impara quale strumento si presta meglio per certe problematiche e si dispone di "compiti" parziali da consigliare a certi clienti per la volta seguente. Molto presto si dividono così le pecore piagnucolose da quelle che intendono dare anche del proprio (come, fra l'altro, ogni bravo terapeuta). Solo che come relazione terapeutica, questa non funziona se il terapeuta dà del proprio e il cliente non ne ha la minima intenzione.

Sono trattati i seguenti argomenti:  
**Retrospettivi** ♦ **Previsionali** ♦ **Operativi**

## 4.1 Retrospettivi

Punto della situazione, riconoscere la problematica. Le tecniche retrospettive/analitiche hanno un senso pratico solo se vengono usate come strumento per delle previsioni e dei controlli operativi.

Sono trattati i seguenti argomenti:  
**Specchi bianchi e neri** ♦ **Contabilità del tempo** ♦ **Contabilità sui mezzi e le risorse** ♦ **Analisi dei disturbi** ♦

### Specchi bianchi e neri

- Annotare per 2 settimane gli eventi disturbanti (quantificati), poi per altre 2 settimane gli eventi gratificanti.
- Classificare secondo gli "elementi" e l'importanza. Cosa è evitare e che cosa è cercare?

Evento frustrante	imprese	emozioni	relazioni	materiale
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
J				
...				

### Contabilità del tempo

- Elenco delle attività annue (mensili) e abbinamento delle relative ore impiegate (8760 p.a.; 730 p.m.).
- Dove impiegare più e meno ore?

	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>	

Evento appagante	imprese	emozioni	relazioni	materiale
O				
P				
Q				
R				
S				
T				
U				
V				
X				
...				

Totale	Investimento iniziale:		Esercizio (primo anno):	
	Unità	Valore	Consumo	Valore
Totale		26'850		62'040
Terreni	m <sup>2</sup>			
Immobili	m <sup>2</sup>			6'000
Mezzi di produzione		14'000		
Mobili		5'000		
Veicoli				
Macchine & Impianti		2'000		
Attrezzature, Software		7'000		
Lavoro		7'000		20'000
operativo	ore	50	20	40'000
diagnostico	ore	100	20	4'000
gestionale	ore	200	20	2'000
Servizi esterni		2'000		1'500
Materiali e Trasporti		1'500		2'000
d'ufficio		500		600
d'esercizio		1'000		2'000
Energie e Telecomunicazione		350		4'440
ricambi, telefoni, fax		200		2'400
posta		150		600
Informazione		2'000		1'500

### Contabilità sui mezzi e le risorse

Con la stessa procedura come per il tempo, viene elaborata la contabilità dei soldi, della proprietà, del personale degli altri mezzi e delle risorse.

### Analisi dei disturbi

- Elencare i più frequenti disturbi sugli argomenti sopraindicati e classificarli secondo la gerarchia del fastidio e dell'importanza.
- Programma sull'eliminazione/elusione dei disturbi con degli eventuali esercizi e delle preparazioni.



## 4.2 Previsionali

Le tecniche previsionali hanno un senso solo se si rispettano le risorse attualmente disponibili; altrimenti creano un ulteriore stress per via della sensazione d'incapacità durante le fasi di realizzazione. Le risorse disponibili si possono rilevare dalle retrospettive analitiche.

Sono trattati i seguenti argomenti:

Obiettivi, scopi, mete ◇ Mansionari, procedure ◇ Esiti prevedibili ◇ Programmi, piani ◇ Budget ◇

### Obiettivi, scopi, mete

- Quantificati e controllabili.
- Fattibili con dei piccoli passi (a tappe).

### Mansioni, procedure

Compiti, responsabilità, competenze (diritto) operative, dispositive, gestionali.

### Esiti prevedibili

Susseguenze e parallelismi, conseguenze e sinergie.

### Programmi, piani

Durate e termini; risorse finanziarie, materiali, personali; comunicazione.

Programmi - sub-programmi			
	Carichi	Responsabilità	Competenze

	Investimento iniziale: (divestimenti)			Esercizio (primo anno): (Consumo)		
	[Unità]	Quant. [Val./numita]	[Fr. Valore]	[Consumo anno]	[Val./numita]	[Fr. Valore anno]
Totale		30.850				62.040
Terreni m²						
Immobili m³						6.000
Mezzi di produzione		14.000				
Mezzi		2.000				
Veicoli		2.000				
Macchine & Impianti		3.000				
Attrezzature Software		7.000				
Lavoro		2.000		calcolato a sistema di calcolo		
operativo	ore	50	20	1.000	2.000	20
dispositivo	ore	100	20	2.000	200	20
gestionale	ore	300	20	4.000	100	20
Totale				7.000	2.200	40
Servizi esterni		2.000				1.500
Materiali e Trasporti		1.500				2.000
Ufficio		500				600
esercizio		1.000				2.000
Energie e Telecomunicazione		350				1.440
miscel.reletr.ocl		200				2.400
posta		150				600
Informazione		2.000				1.500

### Budget

Tempo, liquidità, risorse.

## 4.3 Operativi

Le tecniche operative richiedono come base delle previsioni sensate, altrimenti rimangono attivismo senza alcuno scopo.

Sono trattati i seguenti argomenti:

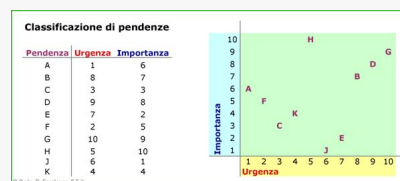
Controlli, resoconti ♦ Priorità ♦ Time management (gestione del tempo) ♦  
Carico/rilassamento ♦ Decisioni ♦ Rischi ♦ Disturbi ♦ Motivazione ♦

### Controlli, resoconti

di programmi e budget; successi e insuccessi (serali, settimanali, mensili, annui).

### Priorità

Classificare le attività per urgenza e importanza, poi fare una lista con la deduzione di sequenza.



### Time management (gestione del tempo)\*

La mattina per 5..10 min.: fissare solo dei termini in tempo. Classificare in gruppi. Lasciare il tempo per gli imprevisti.\* Dopo aver finito un compito, cancellarlo e scegliere il prossimo.\* La sera 5 min. ripartire con i compiti non fatti.

### Carico/rilassamento

Prevedere periodi di rilassamento giornaliero, settimanale e annuo.

### Decisioni

Non prendere nessuna decisione senza lasciare delle alternative (altrimenti è costrizione!); elencare vantaggi/svantaggi/rischi per ogni alternativa. Se la decisione è presa, non riprenderla, se non per delle esigenze esistenziali.

Valutazione di rischio alternative A, B, C					
Rischio	esistenziale	dannoso	fastidioso	eccitante	neutro
materiale		B	C, A	B	A
emotivo		C	A	B	C
relazionale	B		A	B	A
sociale		C	B	A	
Alternativa	Probabilità di fallimento				
A	5%				
B	10%				
C	2%				

### Rischi

Classificarli in materiali, emotivi, relazionali, sociali con grado "esistenziale", "dannoso", "fastidioso", "eccitante".

### Disturbi

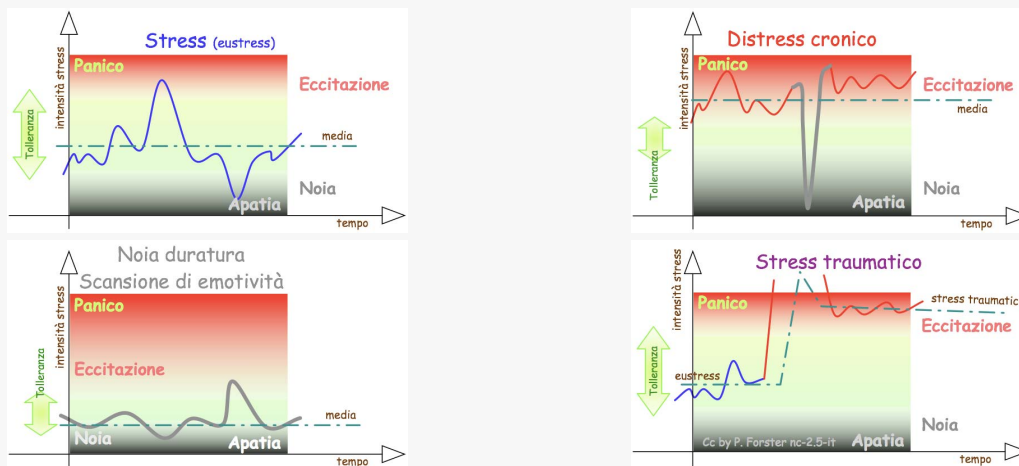
Evitare quelli piccoli e frequenti; affrontare subito quelli fastidiosi spontanei; eliminarli o accettarli (se il santo non vale la candela).

### Motivazione

Creare/cercare situazioni gratificanti; chiarire subito delle situazioni ambigue; risolvere dapprima le piccole faccende noiose; poi le medie faccende opprimenti.

## 5. Farmacologia anti-stress

Rimedi anti-stress [secure.netsolhost.com](http://secure.netsolhost.com) ♦ Molecole anti-stress [molecularlab.it](http://molecularlab.it)



Normalmente un paziente stressato chiede dei medicinali che sopprimano i suoi sintomi emotivi e/o fisici provenienti dallo stress. Questi sintomi possono indicare una situazione di spiccata simpatotonia (iperattività, sovraccarico, eccitazione... ) o già una situazione di esaurimento (cedimento, impotenza d'azione, stanchezza cronica... ).

Spesso si notano anche delle alterazioni smisurate o scordinate dei due stadi e/o una bassissima tolleranza a delle variazioni ambientali.

L'esperienza terapeutica dimostra stranamente che:

- Clienti adrenergici chiedono (o si automedicano) spesso con dei rimedi "tonificanti" come se avessero paura di cadere in una vagotonia (recupero) mentre
- clienti colinergici (esauriti) chiedono (o si automedicano) spesso rimedi "calmanti" come se avessero paura di cadere in una simpatotonia (iperattività).
- Quasi nessuno chiede un rimedio che aumenti la capacità di tolleranza (normatonia).

Come terapeuta è facile cadere in questa trappola e rinforzare il sintomo, rispettivamente non notare che invece occorrerebbe una maggiore tolleranza operativa tra l'isterismo e la rassegnazione.

L'altra trappola è quella di basarsi troppo sulla farmacologia; può servire molto nel caso acuto per aiutare a uscire da una situazione insopportabile, ma non cambia la relazione del paziente con la sua realtà, causa del suo stress.

Finché il paziente non riesce ad accettare una situazione o a cambiarla in un senso meno conflittuale, non c'è guarigione. E che medicamento propongo a quei miei pazienti che si stressano in continuazione perché "la realtà" non corrisponde alla loro immagine morale? La dispensa [Malattie del sistema nervoso](#) presenta sufficientemente delle proposte relative ad una medicazione per diversi sintomi dello stress. La tabella seguente elenca i diversi ingredienti:

<b>rimedio</b>	<b>vago</b>	<b>normo</b>	<b>simp.</b>	<b>dose giornaliera</b>
Piper methist.	xxx	xx		p.es.KAVAFORM,KAVASEDON
Tinct.Avena		xxx		sera 10ml
Tinct.Canapa	x	xx		sera 2ml
Tinct. Iperico	x	xx		10ml
Tinct.Passiflora	x	xx		6ml
Tinct. Scutellaria	x	xx		3ml
Infuso Tiglio		xx		1l
Tinct. Luppolo	xx	x		sera 1ml
Tinct. Valeriana	xx	x		sera 5ml
Infuso Camomilla	xx	x		1/2l
Tinct. Lavanda	xx	x		3ml
Micronutrienti		xx	x	p. es.BEROCCA
Tinct. Dmiana		xx	xx	mattina2ml
Tinct.Ginseng		xx	x	mezzogiorno 5ml
Tinct. Piscidia		x	x	3ml
Tinct. Cola		x	xx	mattina 5ml
O.E. Rosmarino		x	x	dopo i pasti 1gt.
Caffè			xx	4tazze
Tè nero			x	5tazze

## 6. Annessi

### 6.1 Impressum

4<sup>a</sup> edizione

da Patologia e terapia MmP Vol.II PT

*Autori e relatori:*

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

**Bianca Buser**, terapeuta di tecniche corporee, aromaterapia e fitoterapia applicata.

*Versione web:*

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

*Testo a cura di:*

**Consuelo Pini, Benedetta Ceresa, Mario Santoro**

*Impaginazione e stampa:*

**Laser**, Fondazione Diamante, Lugano

Cc by P. Forster & B. Buser  
nc-2.5-it

1<sup>a</sup> edizione 1996 ♦ 2<sup>a</sup> edizione 2002 ♦

3<sup>a</sup> edizione 2005 ♦ 4<sup>a</sup> edizione 2010



## 6.2 Immagini

**Specchio nero**

Lettera	Emozioni	Relazioni	Materiali
A	####		
B	###		
C	###		
D	###		
E	###		
F	###		
G	###		
H	###		
I	###		
J	###		
K	###		

**Specchio bianco**

Lettera	Emozioni	Relazioni	Materiali
A	###		
B	###		
C	###		
D	###		
E	###		
F	###		
G	###		
H	###		
I	###		
J	###		
K	###		

**Contabilità spesa del tempo**

Attività	Spesa (ore)
Alimentazione e cura del corpo	2'300
Senso, erotico, coccole, distinti	390
Gestione della vita	100
Condizioni e impegni	20
Pianificazione	20
Altri	50
<b>Lavoro e distinti</b>	<b>2'400</b>
Lavoro	2000
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
Relazione, cura sito, ...	2'100
Distrazione	500
...	300
<b>Totale</b>	<b>8'250</b>

**Classificazione di pendenze**

Lettera	Pendenza	Urgenza	Importanza
A	1	6	6
B	8	7	7
C	3	3	3
D	9	8	8
E	7	2	2
F	2	5	5
G	10	9	9
H	5	10	10
I	6	1	1
J	6	4	4
K	4	4	4

**Valutazione di rischio alternative A, B, C**

Rischio	esistenziale	dannoso	fastidioso	eccitante	neutro
materiale	B	C	C, A	B	A
emotivo	B	C	C, A	B	A
relazionale	B	C	C, A	B	A
sociale	B	C	C, A	B	A

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

## 6.3 Commenti

alla pagina PT / 4.7 Patologia & Terapie dello stress: ev. cliccare sul titolo per stilare dei commenti.

## 6.4 Allegati

### Pagine nel gruppo *Patologia e Terapie PT*:

\* Dispense MmP: Patologia & Terapie ◇ 0.1 Patologia generale ☺ ◇ 0.1.1 Mutazioni cellulari ☺ ◇ 0.1.2 #Mutazioni tessutali ◇ 0.1.2.1 Infiammazioni ☺ ◇ 0.1.2.2 Neoplasmi ☺ ◇ 0.2 #Malattie umane FTP 2 ◇ 0.3 #Introduzione alla psicopatologia PTO 3 ◇ 0.4 Fitoricettario popolare ☺ ◇ 0.5 #Terapia ortomolecolare PTO 4 ◇ 0.6 #Dietetica DT ◇ 1.1 Malattie infettive ◇ 1.2 Elementi di oncologia ◇ 2.1 Patologia e terapie dermiche: indici ◇ 2.1.1 Malattie e cure dermiche ◇ 2.1.2 Fitoterapia dermica ◇ 2.2 Malattie scheletriche ◇ 2.3 Malattie delle articolazioni ◇ 2.4 Malattie muscolari ◇ 2.5 Postura e movimento ◇ 3.1 Malattie del sistema nervoso ◇ 3.1.1 Diagnostica nervosa ◇ 3.1.2 Malattie del sistema nervoso centrale ◇ 3.1.3 Malattie di nervi periferici ◇ 3.1.4 Disturbi neurovegetativi ◇ 3.2 Malattie degli organi dei sensi ◇ 3.2.1 Malattie dell'occhio ◇ 3.2.2 Malattie dell'orecchio ◇ 3.3 Disturbi endocrini ◇ 4.1 Disordini del sangue ◇ 4.2 Malattie cardiache ◇ 4.3 Malattie vascolari ◇ 4.4 Crollo circolatorio (choc) ◇ 4.5 Malattie linfatiche ◇ 4.6 Malattie immunitarie ◇ 5.1 Malattie respiratorie ◇ 5.2 Apparato digerente ◇ 5.2.1 Bocca - esofago - stomaco ◇ 5.2.2 Intestino - infezioni - parassiti ◇ 5.2.3 Fegato - cistifellea - pancreas ◇ 5.3 Patologia metabolica e alimentare ◇ 5.4 Malattie urinarie / renali ◇ 5.5 Patologia idroelettrolitica ◇ 5.6 Patologia acido-alcalinica ◇ 6 Patologia procreativa ◇ 6.1 Malattie e terapie genitali ◇ 6.1.1 Infezioni genitali e malattie veneree ◇ 6.1.2 Disordini dell'apparato genitale femminile ◇ 6.1.3 Disordini dell'apparato genitale maschile ◇ 6.1.4 Fitofarmaci per l'apparato genitale femminile ◇ 6.1.5 Fitoterapia genitale ◇ 6.1.5a Immagini ricette: Malattie genitali ◇ 6.2 Crescita e sviluppo ◇ 6.2.1 Gioventù ◇ 6.2.2 Età avanzata ◇ 6.3 Patologia genetica ◇ Modulo/Titolo ◇ Sabbiera patologia ◇



Domini di MedPop

[CSA](#) [Enciclopedia](#) [Forum](#) [Immagini](#) [MedPop](#) [Novità](#) [Redazione](#)

© Cc by P. Forster & B. Buser nc-2.5-it



Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php/PT/47>  
ultima modifica June 20, 2010, at 08:20 PM