

CRN
ISAC

STRESS

Ferdinando Brancaleone



Lo stress secondo Hans Selye

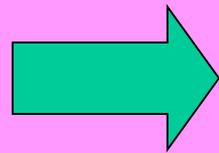
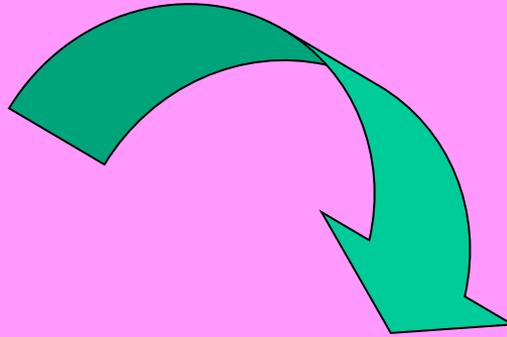
“Lo stress è la risposta del corpo
ad ogni richiesta operata su di
esso”



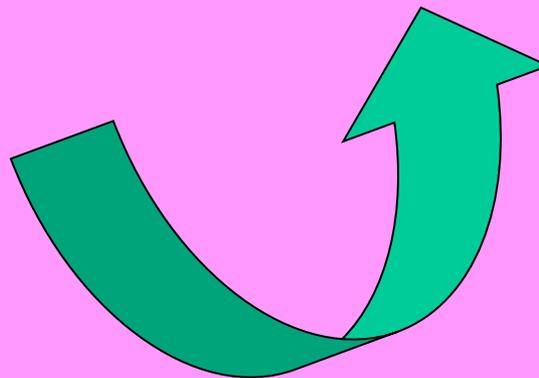
STIMOLI
FISICI

STIMOLI
BIOLOGICI

STIMOLI
PSICO-SOCIALI



ORGANISMO



STRESS
(risposta
fisiologica
a-specifica)

Stressori biologici e fisici

- cambi di stagione
- disastri ambientali
- fattori alimentari e dietetici
- fattori microbici e virali
- inquinamento e fattori meteorologici
- sbalzi di temperatura e pressione atmosferica
- radiazioni e rumori
- jet-lag (spostamento fusi orari)
- sforzi fisici
- traumi organici

Scala valutazione riadattamento sociale

- morte del coniuge	100
- separazione dal coniuge	65
- matrimonio	50
- riconciliazione col coniuge	45
- pensionamento	45
- miglioramento degli affari	39
- uscita di casa di un figlio	29
- difficoltà di rapporto coi superiori	23
- cambiamento orario o condizioni di lavoro	20
- vacanza	15

EUSTRESS

DISTRESS





Conseguenze dei vari gradi di stress

Distress da attivazione scarsa:

- **Sonnolenza**
- **Distrazione**
- **Pensiero “sfocato”**
- **Scarsa coscienza del pericolo**
- **Decisioni incongrue**

Eustress da attivazione media:

- **Efficienza**
- **Concentrazione**
- **Pensiero “a fuoco”**
- **Congrua coscienza del pericolo**
- **Decisioni ottimali**

Distress da attivazione eccessiva:

- **Ansia e rabbia**
- **Attenzione “fluttuante”**
- **Pensieri “catastrofici”**
- **Coscienza agitata del pericolo**
- **Decisioni affrettate**

FISIOLOGIA DELLO STRESS

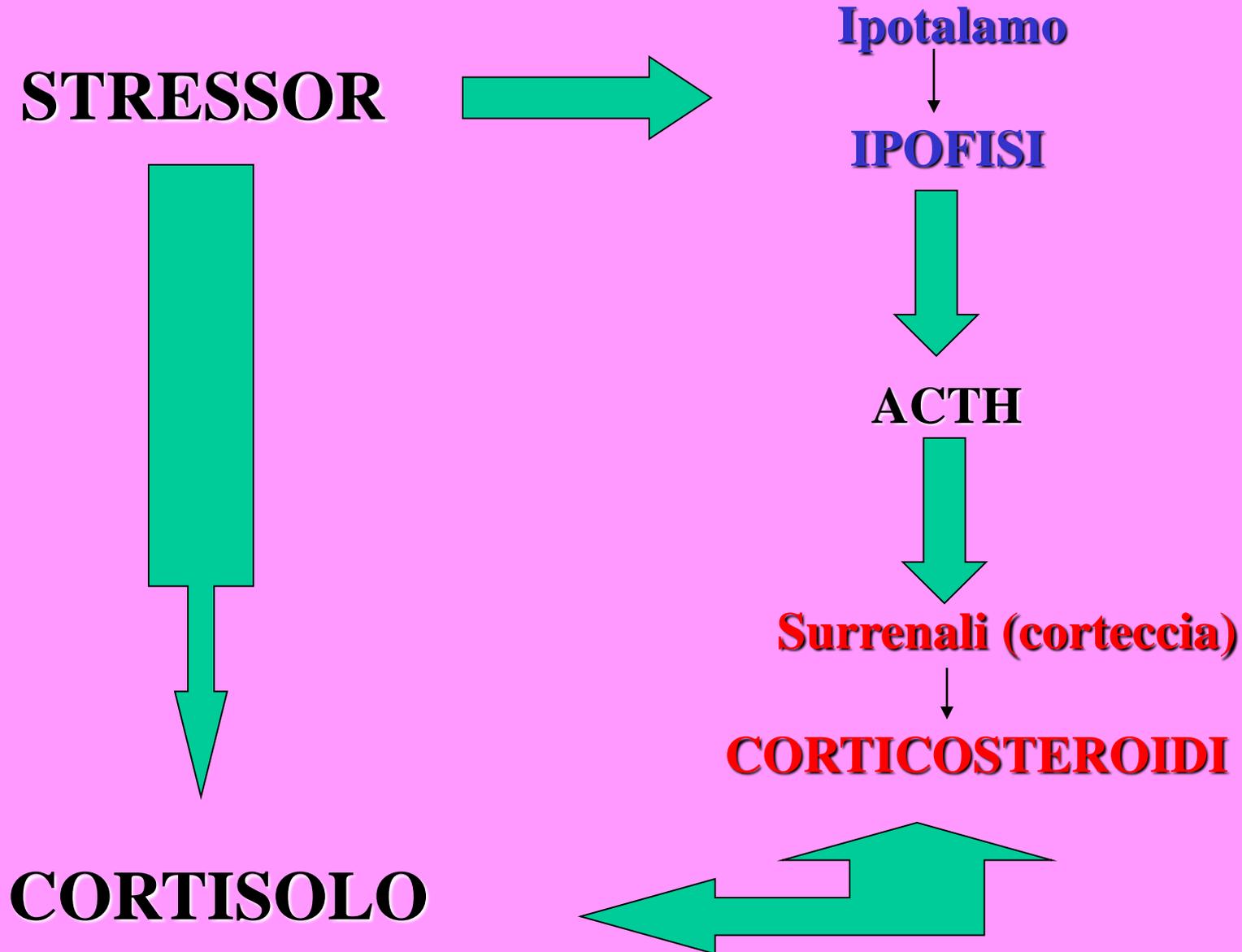
(secondo H. Selye)

RISPOSTA A-SPECIFICA DA STRESS

Lo stressor agisce sull'ipotalamo, che, attraverso la produzione del fattore CRF induce la secrezione di ACTH e, quindi, di ormoni corticosteroidi.

Questi ultimi producono involuzione del timo, atrofia dei linfonodi, inibizione delle reazioni infiammatorie ed ulcere gastroduodenali

VIA ENDOCRINA

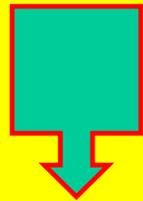


- VIA NERVOSA (S.N.V.)

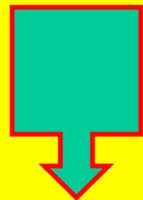
- Ortosimpatico



- Ghiandole surrenali (midollo)



CATECOLAMINE (adrenalina e noradrenalina)



Risposta Ergotropa

- **SINERGISMO** (via endocrina-via nervosa)

- **Corticosteroidi** (cortisolo)

- **Catecolamine** (adrenalina – noradrenalina)

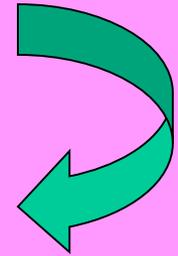


- indebolimento difese immunitarie

- diminuzione di linfociti ed immunoglobuline

- **lesioni della mucosa gastrica**

Sindrome Generale di Adattamento

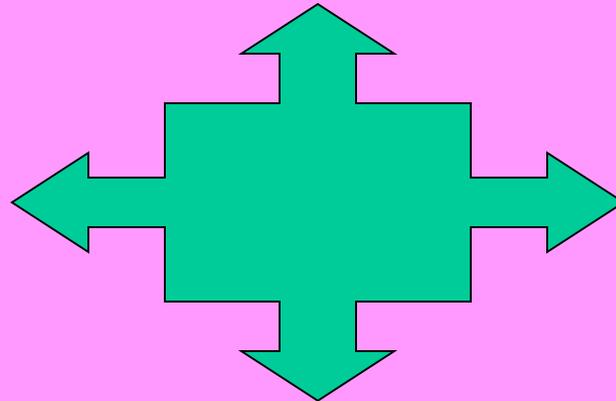


Reazione difensiva dell'organismo



FASI

ALLARME



ESAURIMENTO

RESISTENZA



LO STRESS secondo J.MASON

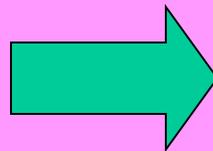
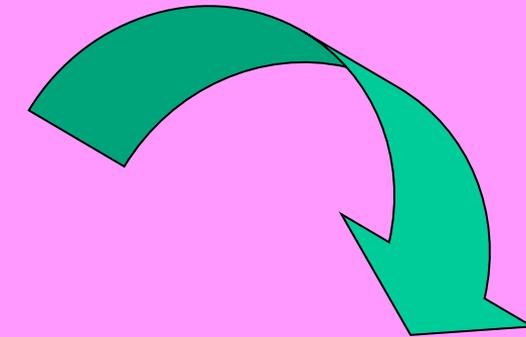
Sia gli stimoli psico-sociali che gli stimoli fisico-biologici producono la reazione di stress, essenzialmente attraverso la mediazione dell'eccitamento emozionale da essi prodotto.



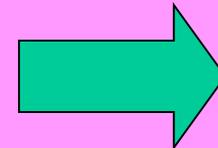
**STIMOLI
FISICI**

**STIMOLI
PSICO-SOCIALI**

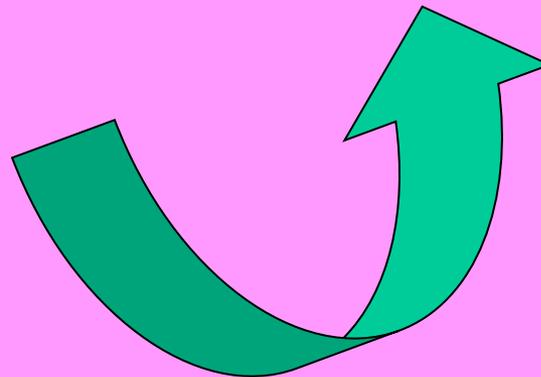
**STIMOLI
BIOLOGICI**



**ATTIVAZIONE
EMOZIONALE**



**S
T
R
E
S
S**



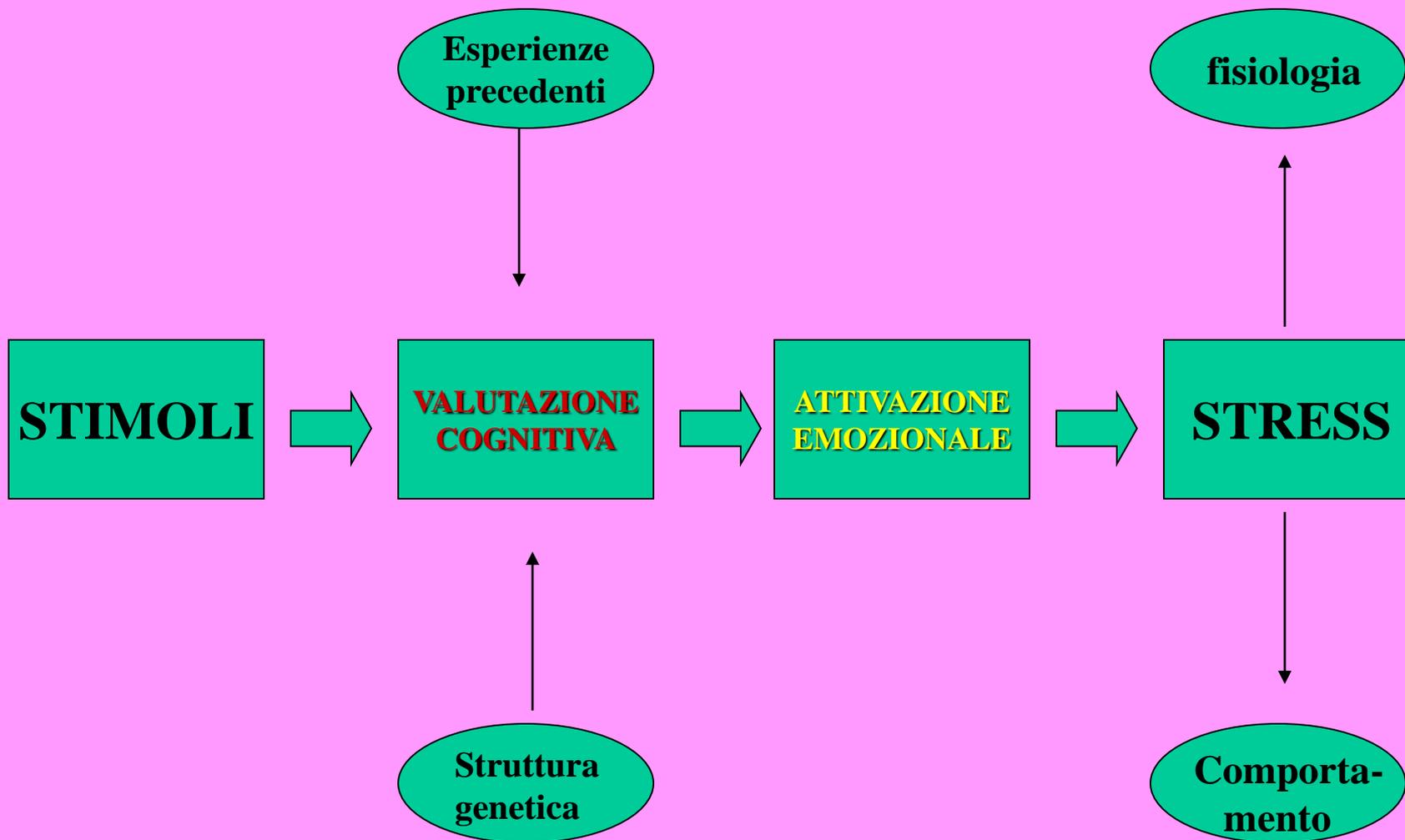
SRESS PSICOLOGICO SECONDO

R. LAZARUS:

Gli stimoli che raggiungono l'organismo vengono valutati, a livello cognitivo, dal punto di vista del loro significato, prima di produrre una reazione emozionale

La reazione di stress, sia nei suoi aspetti fisiologici che comportamentali, è resa, dunque, parzialmente specifica





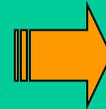
STRESS:

Risposta dell'organismo ad ogni richiesta di modificazione effettuata su di esso

Tale risposta:

Si manifesta sia a livello fisiologico che a livello comportamentale:

E' mediata da un'attivazione emozionale, indotta da una valutazione cognitiva del significato dello stimolo



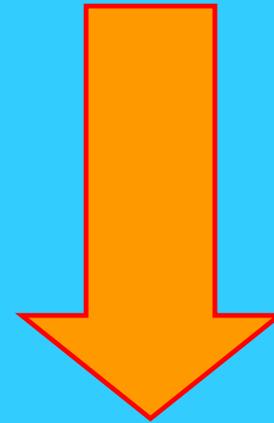
E' relativamente a-specifica (può innescarla un'ampia gamma di stimoli)



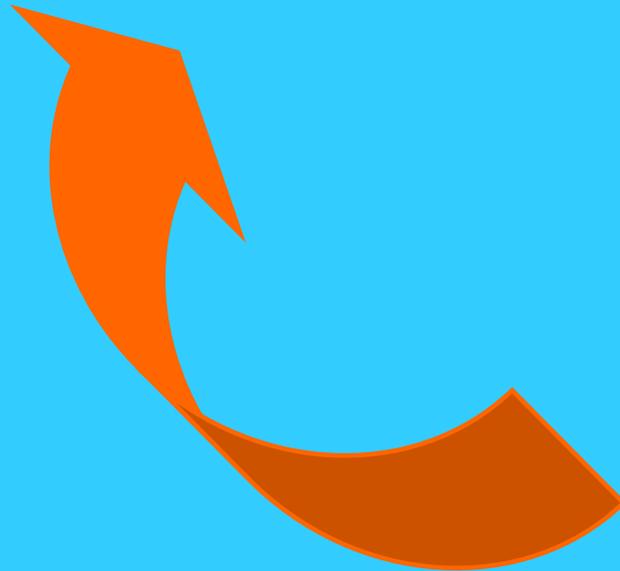
E' personalizzata in rapporto al significato dello stimolo per il singolo individuo e alle sue modalità di reazione psico-fisiologica

- **Struttura genetica**
- **Imprinting**
- **Ambiente fisico**
- **Malattie precedenti**
- **Fattori emozionali**

- **sistema endocrino**
- **sistema neuro-vegetativo**
- **sistema immunitario**



DIFESE
(reattività del 'terreno')



La reattività del terreno (le condizioni delle difese biologiche) è influenzata direttamente dal sistema endocrino, immunitario e neuro-vegetativo



Modello integrato:

L'equilibrio ed i reciproci rapporti tra le modalità di espressione psico-fisiologica e psico-comportamentale delle emozioni possono condurre, per il contributo di una serie di concause, allo sviluppo della malattia somatica o del disturbo psico-comportamentale.

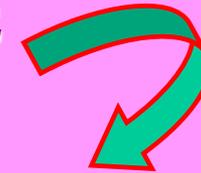
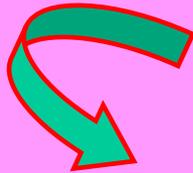
STIMOLI



VALUTAZIONE COGNITIVA



ATTIVAZIONE EMOZIONALE



PROGRAMMA PSICO-BIOLOGICO

PROGRAMMA PSICO-COMPORTAMENTALE



REAZIONI



SPECIFICHE

A-SPECIFICHE



MALATTIA



SOMATICA



REAZIONI



SPECIFICHE

A-SPECIFICHE



MALATTIA



PSICHICA



RITMI DI AUTO-REGOLAZIONE MENTE-CORPO

BIORITMI

- Ritmi stagionali: *infra-diani*
 - Ciclo “femminile”
 - Ciclo “maschile”
 - Disturbi stagionali
 - “malinconia invernale”
 - “noia di febbraio”
 -

- **Circadiani (24 h. ca.)**
- **Circamensili (29 gg. ca.)**
- **Circannuali (365 gg. ca.)**
- **Ultradiani (> 24 h.)**

RITMI QUOTIDIANI

Ritmi *circa-diani*

Veglia - Sonno

Ritmi *ultra-diani*

- *Pulsazione cuore*
- *Ritmo respiratorio*
- *Battito palpebre*
- *Deglutizione*
- ...

REGOLAZIONE SOMATO-PSICHICA

RITMO ULTRA-DIANO

di auto-regolazione

- Ritmo ciclico orario
 - Ogni 90 – 120 minuti
 - Per 24 ore (veglia e sonno)
 - “Picchi” di rendimento
 - “Valli” di stanchezza
 - Bisogno di “pausa”

REGOLAZIONE

- sistema nervoso (centrale e autonomo)
- sistema endocrino
- sistema immunitario (N. Kleitman)



RITMI ULTRADIANI DIURNI E ALFAGENIA

- Rapporto: **ritmo ultradiano**



onde cerebrali: - *beta* (attività)
- *alfa* (recupero)
- *delta* (sonno...)
- *theta* (sonno...)

**Regolazione
Stress**

COPING



- Il *coping* è “ l’insieme dei tentativi per controllare gli eventi ritenuti ‘difficili’ o superiori alle nostre risorse” (*Lazarus*).

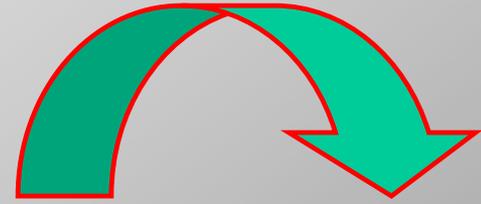
Coping centrato sul problema:

- **Analisi del problema**
- **Elaborazione piano d’azione**
- **Impegno attivo**
- **Azione ponderata**
- **(Richiesta di consiglio)**
- **(Richiesta di aiuto)**

Coping centrato sulla emozione:

- **Impegno a “dimenticare”**
- **Ricerca “lato positivo”**
- **Ricerca comprensione altrui**
- **Focalizzazione su valori alternativi**
- **Rifiuto di focalizzazione sul problema**

IDEE INCONGRUE



- Tutto deve sempre andare come desidero
- Devo sempre dimostrarmi competente e brillante
- Devo essere amato ed elogiato da tutti
- La gente deve trattarmi bene, altrimenti andrebbe punita
- Se qualcosa mi minaccia devo necessariamente sentirmi preoccupato
- Ogni problema deve avere una soluzione ideale, altrimenti sarebbe disdicevole o terribile

**D
I
S
T
R
E
S
S**



IDEE CONGRUE

- Mi accetto come sono.
- In me esistono molte più risorse di quanto immagini.
- Gli ostacoli possono diventare opportunità.
- Posso riuscire a lavorare con calma ed equilibrio.
- Sono contento di essere al mondo.
- Sono in grado di dormire e riposare bene.
- Il mio organismo è in grado di auto-regolarsi efficacemente.



EU-STRESS

INTERVENTI

1. Strategie per ridurre il numero degli stressori:

- Interventi sull'ambiente
- Interventi sulla persona (psicoterapia)

2. Misure per ricalibrare l'attivazione psico-organica:

- Sonno
- Controllo della respirazione
- Biofeedback
- Rilassamento progressivo di Jacobson o di Vogt
- Training Autogeno di Schultz

3. Misure per scaricare la tensione psico-organica

- Esercizio fisico
- Catarsi e Abreazione (durante la Psicoterapia)



Controllo della respirazione



- Ricalibrazione

- Potenziamento

alfa-genia

eu-stress