

SALUTE



STRESS: STRATEGIE DI GESTIONE E IMPATTO SULLA SALUTE

Consigli utili
per vivere meglio

Lo stress è una risposta psico-fisica nei confronti di richieste ambientali alle quali le persone sono chiamate ad adattarsi, talvolta modificando il proprio stile di vita. Un evento viene percepito come stressante quando la persona avverte uno squilibrio tra ciò che le viene richiesto e le sue risorse a disposizione in quel determinato momento. Possiamo distinguere lo stress funzionale (eustress) dallo stress nocivo (distress): il primo è una risposta utile e necessaria, porta le persone ad agire di fronte agli ostacoli in modo positivo e finalizzato al recupero di una condizione di stabilità, mentre il secondo genera una rottura dell'equilibrio psicofisico dell'individuo. Questa distinzione dipende sostanzialmente dalle differenze individuali e dalla durata dell'esposizione allo stress. Pertanto la risposta da stress può essere acuta, quindi limitata nel tempo, o cronica, cioè prolungata. Tuttavia è soggettiva, poiché dipende da come le persone interpretano gli eventi e sentono di poterli affrontare, da una vulnerabilità individuale e dalle capacità di fronteggiamento. Ne consegue che, uno stesso evento, può essere eccessivamente stressante e nocivo per qualcuno, ma non per qualcun altro. Alcuni eventi di vita, cambiamenti ambientali, imprevisti, fattori biologici (malattia, traumi fisici) e psicologici (lutto,

problemi familiari, relazionali) possono essere potenzialmente stressanti perché impongono un cambiamento al quale, istintivamente, le persone sono portate a resistere: è proprio questa resistenza che può prolungare la risposta da stress, inducendo stress cronico, a discapito dell'utilizzo di strategie più efficaci. Il periodo storico in cui viviamo è caratterizzato da cambiamenti veloci soprattutto in ambito tecnologico e lavorativo, ci espone a modelli di riferimento che spesso hanno davvero poco in comune con la realtà delle persone. In ambito lavorativo, ad esempio, i continui progressi tecnologici ci vogliono sempre pronti ad adattarci a nuove realtà, nuovi contenuti, nuovi modi di interpretare il lavoro e noi stessi come lavoratori. La continua richiesta di essere sempre performanti in ogni situazione non è realistica, poiché sono necessari tempi di adattamento, peraltro soggettivi per ognuno di noi, a situazioni del tutto nuove ed inaspettate in cui sembra, talvolta, non poter godere di un risultato raggiunto, perché già impegnati a lavorare sul prossimo step. Ed ecco che si perde la possibilità di fermarsi, ascoltarsi, darsi tempo e vivere il momento presente, sempre impegnati in una dimensione, quella del futuro, che di fatto, non conosciamo. Un'altra caratteristica peculiare dello

stress è che non ha età. Eventi stressanti possono essere vissuti in ogni fase della vita e sono percepiti come tali in relazione allo sviluppo e alle capacità acquisite. La pandemia che ha scosso il mondo negli ultimi due anni è un chiaro esempio di come gli effetti dello stress abbiano coinvolto in modo diverso le persone in relazione al loro lavoro, stile di vita, condizioni di salute e supporto sociale. Ognuno di noi ha messo in atto, con le risorse che aveva a disposizione, strategie diverse per fronteggiare la pandemia e i cambiamenti che essa ha inevitabilmente portato. È ormai accertata la correlazione tra stress e funzionamento organico: molti disagi fisici (alcune forme di cefalea, disturbi del sonno, disordini alimentari, disturbi gastro-intestinali, processi infiammatori etc) sono riconducibili a stress cronico. Esso interviene su più livelli, abbassando le difese immunitarie dell'organismo, aumentando la possibilità di andare incontro a patologie. Bisogna tenere presente che lo stress può riversarsi sul corpo con disagi di varia natura, ma gioca un ruolo importante anche nel trattamento e nelle ricadute. Acquisire e migliorare le abilità di gestione dello stress acuto diminuisce la probabilità che esso si cronicizzi e che quindi diventi pericoloso per la salute. È perciò importante incrementare queste

abilità al fine di mantenere un equilibrio psico-fisico ottimale e intervenire precocemente, in un'ottica di prevenzione. La salute non può essere definita solo come assenza di patologia, ma come uno stato di benessere fisico, mentale e sociale (OMS). Questa definizione di salute ci porta a riflettere sulla necessità di considerare l'individuo come un'unità, in cui mente e corpo sono strettamente legati influenzandosi a vicenda e sulla necessità di promuovere interventi di prevenzione. Lo stress non è di per se una malattia, il trattamento dipende dalla durata, dall'intensità e dall'importanza dei sintomi associati. La maggior parte delle richieste di aiuto arrivano ai professionisti della salute in uno stato cronico e questo rende più arduo e lungo qualunque tipo di intervento, seppur possibile. Interventi professionali come le tecniche di rilassamento muscolare, la mindfulness, sono efficaci nel prevenire/ridurre risposte da stress, poiché promuovono l'autoconsapevolezza, la condivisione e l'armonia mente-corpo. Nei casi in cui lo stress sia cronico e accompagnato a sintomi potenzialmente dannosi per la salute, può essere opportuno un intervento psicologico/psicoterapico e laddove sia possibile è sempre auspicabile un lavoro multidisciplinare che coinvolga più figure professionali.



Dott.ssa Sara Elefante

Psicologa,
Psicodiagnosta
Specializzanda
in Psicoterapia
Cognitivo
Comportamentale
c/o Obiettivo
Salute

- Visita oculista completa
- Visita ortottica
- Esoftalmometria
- Patologia oculare dell'infanzia
- Topografia corneale
- Microscopia Endoteliale
- Tonometria (a contatto e non a contatto)
- Pachimetria
- Autorefrattometria
- Biomicroscopia del segmento anteriore e della retina
- Biometria
- Fluorangiografia retinica
- Retinografia
- Campimetria computerizzata
- OCT (tomografia ottica a coerenza)
- Angio OCT
- Ecografia Bulgare
- Interventi di chirurgia oculistica
- Oftalmologia pediatrica
- Trattamento dell'occhio secco

GODETEVI LA VISTA

CENTRO OCULISTICO DOTT. ANTONIO TARANTINO

Contattaci per un consulto specialistico!
Vi aspettiamo in via Campania, 181 a Taranto

TEL: 099-7373332 MOBILE: 320-7961200

WWW.OCULISTATARANTINO.IT

