

# Guida pratica Stress

Una guida per affrontare lo stress





## Indice

<b>Stress: cos'è esattamente?</b>	<b>5</b>
<b>Conseguenze dello stress a lungo termine</b>	<b>9</b>
<b>Cosa può aiutare?</b>	<b>13</b>
<b>Consigli per la vita quotidiana</b>	<b>17</b>
<b>Metodi di rilassamento</b>	<b>21</b>



I fattori di stress sono molto individuali e possono avere cause sia professionali che personali. L'elevata pressione lavorativa, i conflitti interpersonali o gli oneri finanziari sono esempi di fattori di stress. La particolarità risiede nella diversa percezione, valutazione e gestione di questi fattori di stress. Tenere un diario dello stress può essere utile per analizzare più a fondo i fattori di stress.

**Stress: cos'è esattamente?**

## Stress: cos'è esattamente?

Sulla strada per un colloquio di lavoro, il treno è in ritardo, i bambini si svegliano in ritardo causando mancanza di tempo, il computer si blocca poco prima della scadenza per la consegna del lavoro e questo va perso: molti di noi si sono già trovati in una di queste situazioni o in situazioni simili. Questi esempi di situazioni stressanti sono noti come «fattori di stress». I fattori scatenanti dello stress variano da persona a persona. Dipendono dalle tensioni e pressioni che si verificano nella vita quotidiana.

Lo stress è una reazione naturale dell'organismo. La risposta sotto forma di stress si è sviluppata nel corso dell'evoluzione per poter reagire rapidamente al pericolo fuggendo o combattendo. Questa reazione ci accompagna fino ad oggi. Se una situazione viene percepita come pericolosa, eccitante o impegnativa, si attiva una risposta allo stress.

Che cosa succede nel corpo durante una tale reazione di stress? Le pupille si dilatano per una migliore visione. Il polso, la pressione sanguigna e la frequenza respiratoria aumentano per ottimizzare la concentrazione e le prestazioni. Le prime reazioni rapide sono controllate principalmente dagli ormoni noradrenalina e adrenalina.

## Stress: cos'è esattamente?

Il cortisolo, l'«ormone dello stress», è responsabile della reazione allo stress a lungo termine.

Se e in che misura una situazione viene percepita come stressante dipende dalle risorse dell'individuo, dal modo in cui affronta lo stress e dalla sua struttura della personalità.

Si possono distinguere due tipi diversi di stress:

**Stress positivo (eustress):** l'eustress si verifica in situazioni che possono essere eccitanti e impegnative, ma che allo stesso tempo sono percepite come risolvibili, come ad esempio un esame, la nascita di un bambino, il proprio matrimonio o una sfida sportiva. Gli ormoni dello stress rilasciati hanno lo scopo di aiutare a superare la sfida aumentando le prestazioni e la concentrazione. Una volta superato il compito, si instaura una sensazione di soddisfazione. La tensione diminuisce e gli ormoni dello stress non vengono più prodotti. La fase di stress è quindi di durata più breve.

## Stress: cos'è esattamente?

**Stress negativo (distress):** quando ci si sente sopraffatti da un determinato compito o situazione, si verifica il cosiddetto distress. Questa situazione di stress blocca e impedisce di affrontare i problemi in modo razionale. I fattori di stress sono ricorrenti e persistono per un periodo prolungato. Non esiste una fase di recupero tra le fasi di stress. Mancano le risorse per affrontare lo stress. Lo stress cronico può avere un impatto negativo sul corpo e sulla psiche e favorire determinate malattie.



**Conseguenze dello stress a lungo termine**

## **Conseguenze dello stress a lungo termine**

### **Conseguenze fisiche dello stress**

In alcune persone, lo stress a breve termine provoca problemi all'apparato digerente, come diarrea o stitichezza, mal di stomaco e bruciore di stomaco. Questi possono evolversi in problemi cronici del tratto gastrointestinale a causa dello stress prolungato. Anche il sistema cardiovascolare è negativamente influenzato dallo stress a lungo termine, ed è associato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari come ipertensione, aritmia cardiaca, infarto o ictus. Il sistema nervoso può reagire allo stress a lungo termine con mal di testa ed emicrania; l'apparato muscolo-scheletrico con tensione muscolare e mal di schiena. Anche la riduzione della fertilità e reazioni cutanee possono esserne la conseguenza. Inoltre lo stress a lungo termine indebolisce il sistema immunitario, rendendo più facile l'insorgenza di raffreddori e infezioni.



Se si manifestano sintomi come depressione persistente, disturbi del sonno, sensazione di sovraccarico, problemi di concentrazione, riduzione dell'interesse per le attività, ansia grave o una sensazione generale di disperazione, è consigliabile rivolgersi a un professionista. Gli specialisti possono effettuare una valutazione completa e fornire raccomandazioni personalizzate per affrontare e trattare queste sfide.

## Conseguenze dello stress a lungo termine

### Conseguenze psicologiche dello stress

Lo stress costante spesso porta a irritabilità, irascibilità o abbattimento. Molte persone si sentono meno capaci di sopportare lo stress a lungo, sono distratte e dormono male. L'autostima può essere compromessa. Nel peggiore dei casi, ciò può portare a una sindrome di burn-out o a una depressione. Ecco perché è importante rilassarsi consapevolmente nei periodi di stress.



La meditazione è un processo di allenamento mentale che prevede, ad esempio, la concentrazione sul respiro o su un pensiero. La pratica regolare migliora l'attenzione, la resistenza allo stress e l'equilibrio emotivo. Gli effetti neurologici mostrano un aumento dell'attività nelle regioni del cervello associate all'autoregolazione e all'elaborazione emotiva.

**Cosa può aiutare?**

## Cosa può aiutare?

### Ridurre lo stress

Alcune situazioni di stress non possono essere evitate nella vita quotidiana, nemmeno con la migliore gestione, ma altre sì. È quindi importante andare a fondo nelle cause dei fattori di stress. In caso di stress costante, è fondamentale effettuare un'accurata valutazione e analisi delle fonti di stress, delle proprie priorità e delle situazioni in cui lo stress si presenta con particolare frequenza. A volte bastano piccoli cambiamenti per ridurre le situazioni stressanti.

### Riduzione dello stress

Il livello degli ormoni dello stress diminuisce solo se il corpo ha abbastanza tempo per riposarsi e rigenerarsi. Tuttavia, proprio nelle fasi di stress, spesso non ci concediamo sufficienti periodi di riposo. È ora particolarmente importante prendersi pause adeguate e creare piccoli spazi di libertà nella vita quotidiana. Lo sport e le tecniche di rilassamento sono metodi particolarmente efficaci per ridurre lo stress. Consigli specifici per ridurre lo stress sono illustrati a partire dalla pagina 17.

## Cosa può aiutare?

### Rimedi erboristici per lo stress

L'irrequietezza e il nervosismo, così come i disturbi del sonno legati allo stress e l'ansia da esame, possono spesso essere alleviati con l'uso di rimedi a base di piante. A seconda del preparato, possono essere utilizzati anche nei bambini e negli adolescenti.

Diverse piante medicinali possono aiutare a ridurre lo stress. La natura offre un'ampia gamma di piante dall'effetto calmante. Queste includono, tra le altre:

- **Valeriana:** a dosi più elevate facilita l'addormentamento e il mantenimento del sonno, mentre a dosi più basse ha un effetto calmante.
- **Farfaraccio:** gli ingredienti del farfaraccio hanno un effetto antispasmodico e alleviano la tensione dovuta allo stress, l'emicrania e la cefalea tensiva.
- **Fiori d'arancio:** i fiori dell'arancio amaro hanno un effetto calmante.
- **Ashwagandha:** le radici e le foglie di questa pianta medicinale hanno un effetto calmante.

## Cosa può aiutare?

- **Passiflora:** la pianta ha un effetto ansiolitico e allevia l'irrequietezza nervosa.
- **Melissa:** questa pianta medicinale dal profumo di limone ha un effetto ansiolitico e antispasmodico e allevia l'irrequietezza nervosa.
- **Lavanda:** la lavanda è nota per le sue proprietà calmanti.
- **Luppolo:** le sostanze amare contenute nel luppolo hanno un effetto calmante e antispasmodico. Il luppolo ha un effetto simile alla melatonina e può essere usato per trattare i disturbi del sonno.

Le situazioni di stress possono influenzare l'organismo in modi diversi, per questo può essere utile combinare alcune piante medicinali. Esistono preparati che combinano gli effetti di diverse piante. Per esempio, la melissa e il farfaraccio calmano il tratto gastrointestinale e la passiflora calma la mente.

Gli specialisti possono aiutarvi a scegliere il giusto preparato.





## Consigli per la vita quotidiana

Per evitare conseguenze negative e durature dello stress, è importante agire a tempo e consapevolmente:

**Lo sport e l'esercizio fisico** accelerano la riduzione degli ormoni dello stress. Pertanto, soprattutto in periodi stressanti, lo sport non dovrebbe essere trascurato. Le attività sportive di gruppo hanno una componente sociale che favorisce anche la riduzione dello stress.

**Le tecniche di rilassamento** come gli esercizi di respirazione, il rilassamento muscolare progressivo, il training autogeno o la meditazione possono essere d'aiuto. Per facilitare l'approccio, alla fine di questa guida troverete delle brevi istruzioni. Esistono anche numerosi corsi professionali per imparare queste tecniche in modo più dettagliato.

La routine quotidiana deve prevedere **pause e tempi di riposo** sufficienti. Questo vale sia per il lavoro che per la vita privata. Piccoli rituali rilassanti che possono essere integrati saldamente nella routine quotidiana possono essere un buon metodo per raggiungere questo obiettivo.

## Consigli per la vita quotidiana

Nei periodi di stress è necessario prestare particolare attenzione a **una dieta equilibrata**. Alimenti il più possibile non processati, nonché frutta e verdura rafforzano il sistema immunitario e proteggono dalle conseguenze dello stress.

La disidratazione provoca stanchezza, scarsa concentrazione e mal di testa, quindi è importante assicurarsi un adeguato apporto di liquidi, preferibilmente sotto forma di **acqua o tè non zuccherato**.

**Le passeggiate nella natura** sono particolarmente indicate per ridurre lo stress. La luce del sole, l'aria fresca e l'esperienza della natura hanno un effetto calmante.

Lo stress disturba il sonno e il sonno disturbato aumenta a sua volta lo stress. **Una buona igiene del sonno** può aiutare a dormire più serenamente. In caso di occasionali disturbi del sonno legati allo stress, le piante medicinali come la valeriana, il lippolo e la melissa possono essere d'aiuto.

Incontrare gli amici o trascorrere del tempo con la famiglia può rafforzare le proprie risorse. **Un ambiente sociale** intatto contribuisce in modo significativo a rendere meno gravose le situazioni stressanti.

## Consigli per la vita quotidiana

In caso di tensione costante o di disturbi fisici o psicologici più gravi, è necessario consultare uno specialista.





Esistono diversi metodi di rilassamento. L'effetto desiderato varia da persona a persona. Alcuni trovano tranquillità attraverso la meditazione, mentre altri si rilassano con l'attività fisica come lo yoga. La scelta deve essere adattata alle esigenze e alle preferenze personali.

## Metodi di rilassamento

# Metodi di rilassamento

## Esercizi di respirazione

### Rilassamento attraverso la respirazione addominale consapevole

1. Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena o sedersi in posizione eretta con la schiena dritta. Appoggiare le mani piatte sul ventre con le punte delle dita che si toccano leggermente.
2. Respirate in modo uniforme e senza sforzarvi. Cominciate a far fluire lentamente l'aria attraverso il naso fino a raggiungere l'addome. Il ventre dovrebbe gonfiarsi leggermente verso l'esterno e le dita dovrebbero allontanarsi leggermente. Poi espirate lentamente attraverso la bocca.
3. Fate il prossimo respiro solo quando ne sentite il bisogno.
4. Ripetete il procedimento finché non vi sentite rilassati.



## Metodi di rilassamento

### Respirazione alternata

1. Posizione di partenza: sedersi con la schiena dritta e chiudere gli occhi.
2. Posizionate il pollice sulla narice destra e l'anulare sulla narice sinistra. Chiudete la narice destra esercitando una lieve pressione sulla narice destra con il pollice. Respirate solo dalla narice sinistra.
3. Ora chiudete la narice sinistra ed espirate attraverso quella destra.
4. Al prossimo respiro, inspirate attraverso la narice destra ed espirate attraverso la sinistra.
5. Ripetete il procedimento finché non vi sentite rilassati.

### Training autogeno

Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena o sedersi in posizione eretta con la schiena dritta. Chiudete gli occhi e respirate profondamente nell'addome. Pronunciate le seguenti frasi nella vostra mente o ad alta voce per 5–6 volte.

#### 1. **Formula della calma**

«Sono calmo/a. Sono completamente calmo/a.»

#### 2. **Esercizio di pesantezza**

Concentratevi sulla sensazione di pesantezza nelle parti del corpo corrispondenti:

«Il mio braccio destro è pesante»

«Il mio braccio sinistro è pesante»

«Le mie braccia sono pesanti»

«La mia gamba destra è pesante»

«La mia gamba sinistra è pesante»

«Le mie gambe sono pesanti»

#### 3. **Esercizio del calore**

Concentratevi sulla sensazione di calore:

«Il mio braccio destro è caldo»

«Il mio braccio sinistro è caldo»

«Le mie braccia sono calde»

«La mia gamba destra è calda»

«La mia gamba sinistra è calda»

«Le mie gambe sono calde»

#### 4. **Esercizio di respirazione**

«Il mio respiro fluisce leggero e regolare»

#### 5. **Esercizio cardiaco**

«Il mio cuore batte completamente calmo e regolare»

#### 6. **Esercizio del plesso solare**

«La mia pancia è piacevolmente calda»

#### 7. **Esercizio per la fronte**

«La mia fronte è fresca e liscia»

#### 8. **Ripresa**

Se non utilizzate il training autogeno per addormentarvi, assicuratevi di pronunciare la formula di ritiro alla fine:

«Braccia immobili!»

Piegate le braccia energicamente più volte e stiratevi. Aprite gli occhi. Bentornati!

### Rilassamento muscolare progressivo

Posizione di partenza: sedetevi in posizione eretta con la schiena dritta e i piedi a terra. Potete chiudere gli occhi o tenerli aperti, a seconda di come vi è più comodo. Cercate di rilassare i muscoli e di respirare tranquillamente.

1. **Mani e avambracci:** stringete la mano destra a pugno e contraetela insieme all'avambraccio destro. Dopo 5 secondi, rilasciate bruscamente la tensione. Sentite come i muscoli si rilassano gradualmente. Ripetete l'esercizio con il lato destro. Quindi eseguite l'esercizio due volte con il lato sinistro e infine due volte con entrambe le braccia contemporaneamente.
2. **Muscoli del viso:** corrugate la fronte, mordete delicatamente i denti e premete le labbra. Mantenete questa posizione per 5 secondi prima di rilasciare bruscamente la tensione. Sentite come si diffonde la sensazione di rilassamento.

3. **Spalle e collo:** tirate le spalle verso i lobi delle orecchie. Mantenete questa posizione per 5 secondi e poi rilassate i muscoli. Sentite come i muscoli si rilassano lentamente.
4. **Muscoli addominali:** tirate l'ombelico verso l'interno e mantenete questa posizione. Rilassate i muscoli dopo 5 secondi. Concentratevi nuovamente sul rilassamento dei muscoli.
5. **Gambe e glutei:** contraete i muscoli dei glutei e tendete entrambe le gambe. Premete i talloni contro il pavimento e tirate su le dita dei piedi. Rilasciate la posizione dopo 5 secondi e sentite come il rilassamento si diffonde nei muscoli.

**zeller** 

**zeller**  **medical**

**Un servizio di:**

Max Zeller Söhne AG

Seeblickstrasse 4

8590 Romanshorn

Telefono +41 71 466 05 00

Fax +41 71 466 05 05

info@zellerag.ch

**www.zellerag.ch**