

LO STRESS (EUSTRESS E DISTRESS): SPIEGAZIONE

Stress e ansia sono strettamente collegati, tant'è che possiamo considerarli come due facce della stessa medaglia; come già detto nelle pagine precedenti il rapporto individuo/ambiente è soggetto a frequenti interazioni di tipo stressorio, le quali possono provocare come conseguenza l'ansia. Gli *stressors*, ovvero gli elementi ambientali (intesi anche come situazioni, esperienze o persone) che producono una sollecitazione sull'organismo, subiscono sempre un'elaborazione di tipo cognitivo, dalla quale dipende in gran parte la reazione della persona. L'ansia deriva da queste elaborazioni, per esempio nel caso in cui la persona percepisca il pericolo come reale e desideri liberarsene. Lo stress in sostanza è la prima sollecitazione che l'organismo subisce quando vi è un cambiamento nell'equilibrio tra organismo e ambiente. L'ansia è una sua possibile conseguenza.

Lo stress può essere di due tipi: **eustress** (eu: in greco, buono, bello) o **distress** (dis: cattivo, morboso). L'eustress, o stress buono, è quello indispensabile alla vita, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive ed interessanti. Un esempio può essere una promozione lavorativa, la quale attribuisce maggiori responsabilità ma anche maggiori soddisfazioni. Il distress è invece lo stress cattivo, quello che provoca grossi scompensi emotivi e fisici difficilmente risolvibili. Un esempio può essere un licenziamento inaspettato, oppure un intervento chirurgico.

Ognuno di noi risponde agli eventi stressanti in modo diverso, questo perché ogni persona fa esperienze diverse e fa proprie strategie interpretative e di pensiero diverse. Inoltre un ruolo fondamentale nell'interpretazione degli eventi, sia interni che esterni, spetta all'apprendimento. Noi *impariamo* a comportarci in un certo modo di fronte a certi stimoli e questi meccanismi di apprendimento agiscono in modo automatico, al di fuori della nostra consapevolezza. Le nostre stesse valutazioni personali degli eventi e delle cose subiscono l'effetto dell'apprendimento e una volta consolidate funzionano in modo relativamente autonomo. Gli schemi comportamentali e di pensiero hanno la funzione di farci risparmiare energia sia fisica che mentale, infatti si basano su esperienze pregresse già elaborate, facilmente rievocabili.

La risposta di stress si esplica in tre fasi; nella prima fase, definita fase **di allarme**, lo stressor suscita nell'organismo un senso di allerta, definito arousal, con conseguente attivazione dei processi psicofisiologici già descritti a proposito della reazione d'ansia (aumento del battito cardiaco, iperventilazione ecc.). Dopodiché, nella **fase di resistenza**, l'organismo tenta di adattarsi alla situazione e gli indici fisiologici tendono a normalizzarsi anche se lo sforzo attuato è molto intenso. Nel caso in cui l'adattamento non sia sufficiente si arriva alla terza fase, **la fase dell'esaurimento**, in cui l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattamento viene a mancare.

Quest'ultima fase è la più pericolosa, in quanto l'esposizione prolungata ad una situazione di stress può provocare l'insorgenza di patologie sia fisiche che psichiche (vedi disturbi d'ansia). In particolare, lo stress cronico attiva un circuito composto da strutture cerebrali e da una ghiandola endocrina (asse ipotalamo-ipofisi-surrene), il surrene, il quale aumenta la secrezione di **cortisolo**. Quest'ormone, anche conosciuto come ormone dello stress, se presente in quantità superiori alla norma provoca vari disturbi.

Tra i sintomi più frequenti dello stress ricordiamo: frequente sensazione di stanchezza generale, accelerazione del battito cardiaco, difficoltà di concentrazione, attacchi di panico, crisi di pianto, depressione, frustrazione, attacchi di ansia, disturbi del sonno, dolori muscolari, ulcera dello stomaco, diarrea, crampi allo stomaco, colite, malfunzionamento della tiroide, facilità ad ammalarsi, difficoltà ad esprimersi e a trovare un vocabolo conosciuto, sensazione di noia nei confronti di ogni situazione, frequente bisogno di urinare, cambio della voce, iperattività, confusione mentale, irritabilità, abbassamento delle difese immunitarie, diabete, ipertensione, cefalea, ulcera.

