

LO STRESS



Nel linguaggio comune, il termine "**stress**" indica **tensione, ansia, preoccupazione, senso di malessere diffuso** associato a conseguenze negative per l'organismo, ma anche per lo stato emotivo e mentale dell'individuo.

In realtà lo stress "è una reazione emozionale intensa aspecifica ad una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva".

- lo stress non deve essere sinonimo di qualcosa di negativo poiché la reazione di stress serve ad ogni organismo per adattarsi plasticamente all'ambiente e alle sue richieste.
- Esso è prodotto sia da situazioni stimolo assolutamente fisiologiche (come un'attività sportiva o un rapporto sessuale) che da fattori stressanti potenzialmente dannosi per l'organismo (per es. introduzione di allergeni).
- L'attivazione biologica e comportamentale dello stress è quindi un fatto naturale, comune e normale che rientra nei meccanismi della vita.

■ **L'eustress** è stress piacevole e positivo.

Non possiamo sempre evitare lo stress e, infatti, a volte non lo vogliamo proprio evitare. Spesso è proprio lo stress controllato che ci dà la forza di competere e di dare il meglio in circostanze come lo sport, il parlare in pubblico o l'interagire con altre persone. Se si sta sostenendo un esame o partecipando a un'intervista di lavoro, si trae beneficio da una certa quantità di stress. Alcuni agenti stressanti possono causare stress sia positivo che negativo. L'esercizio fisico è molto spesso un ottimo agente stressante, ma eccedere può causare lesioni o malattie

■ **Il distress** è uno stress spiacevole, che può portare ad ammalarsi. Lo stress negativo, incontrollato, cronico e intenso, può portare a riduzione dell'efficienza dei meccanismi di allerta e di difesa, anche a livello endocrino, compromissione del sistema immunitario e malattia.

Il termine "stress" è stato introdotto in biologia da W.B. Cannon, ma solo successivamente ebbe una definizione univoca grazie ad H. Selye secondo cui:

“ lo stress è la risposta non specifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata ad esso”.

Selye definì “**Sindrome generale di adattamento**” (SGA) la somma di tutte le reazioni che si manifestano nell’organismo in seguito alla prolungata esposizione ad uno stress.

La SGA è organizzata in tre fasi successive:

- **ALLARME**: una reazione di stress acuto in cui vengono mobilizzate le difese dell’organismo (innalzamento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della tensione muscolare, diminuzione delle secrezioni salivari, aumentata liberazione di cortisolo, ecc.).

AGENTI STRESSANTI

Esistono stress fisici (uno shock elettrico, l’esposizione al freddo, ecc...), metabolici (riduzione dei livelli glicemici), psicologici (una prova d’esame), psicosociali (un evento di perdita o lutto). Ciascuno di questi stressor, pur inducendo una generale attivazione dei meccanismi della risposta, è caratterizzato da una preferenziale stimolazione di uno o più sistemi (nervoso o endocrino).

Oltre alla natura dello stressor sono molto importanti anche l’intensità, la frequenza e la durata dello stimolo nel condizionare l’entità della risposta: stressor troppo potenti, frequenti e prolungati sono in grado di superare la possibilità di resistenza dell’organismo, e di iniziare un processo patologico. Un ultimo aspetto è rappresentato dal grado di novità, prevedibilità e soprattutto evitabilità dello stimolo. Se si tratta di qualcosa di mai fronteggiato in precedenza o imprevedibile o inevitabile induce nel soggetto una risposta più ampia di quella indotta da uno stimolo noto o al quale egli sia in grado di sottrarsi.

La **malattia** insorge quando questo stato di attivazione si protrae nel tempo .

Molto spesso stimoli di tipo psicologico, talvolta anche a carattere neutro, determinano lo stesso stato di attivazione preparatorio all'attacco e alla fuga.

Sindrome e sintomi da stress



Sindrome e sintomi da stress

Protratta nel tempo la risposta da stress può portare a un'attivazione fisiologica e psichica eccessiva, imponendo all'organismo sforzi esagerati e innaturali; ciò causa dapprima ad un periodo di *sopportazione - resistenza* e, più avanti, ad un periodo di *esaurimento*, di logorio: *si è clinicamente sani, ma si procede a fatica*. Solo nella fase avanzata dello stress, i danni si manifestano con sintomi ben definiti e con patologie specifiche. a questo punto, un dato organo si trova ad avere *diminuite capacità di difesa* nei confronti di un'attivazione patogena (presentando quella caratteristica già nota nella medicina classica come *locus minoris resistentiae*), ogni volta in cui, con la risposta di stress, l'organismo viene sollecitato, tornerà *sempre più lentamente* al suo livello di funzione normale aumentando ulteriormente la *suscettibilità alla malattia*.

■ Sintomi soggettivi organici:

- - *Palpitazioni*
- - *Secchezza in bocca e in gola*
- - *Abbondanti sudorazioni*
- - *Frequente bisogno di urinare*
- - *Appetito a volte mancante a volte eccessivo*
- - *Disturbi digestivi e diarrea*
- - *Cefalea da tensione*
- - *Tensione premestruale o salto del ciclo*
- - *Dolori al collo o alla parte bassa della schiena*
- - *Tremori, tic*

■ **Tra i sintomi soggettivi psicologici:**

- - *Ansia, irrequietezza, stato d'allarme*
- - *Depressione*
- - *Perdita della gioia di vivere*
- - *Senso di stanchezza*
- - *Senso di debolezza, di vertigine o di irrealtà*
- - *Incapacità di attenzione e di concentrazione*
- - *Disturbi del sonno*
- - *Aumentato consumo di sigarette*
- - *Aumentato consumo di tranquillanti o di stimolanti*
- - *Consumo di alcol o di droghe*

I principali disturbi in cui il distress ha un peso più o meno diretto sono:

- - *Disturbi cardiovascolari*
- - *Ipertensione*
- - *Cefalee*
- - *Emicrania*
- - *Disturbi gastrointestinali*
- - *Ulcere peptiche*
- - *Colite ulcerosa*
- - *Disturbi del sonno*

Il modello psico-neuro-endocrino-immunologico di più recente definizione spiega che qualunque fattore fisico o psichico che assume connotazioni stressanti per il nostro organismo incide sulla salute del nostro organismo e se si protrae nel tempo causa malattia.

Esperimenti di laboratorio su topi e su cani sottoposti a stress hanno determinato la comparsa di carcinoma.