



LO STRESS CRONICO: CONOSCERLO, PREVENIRLO E CURARLO

di Giovanna Caruana

Ha senso parlare ancora di stress? In fondo se ne parla tanto, la parola stress risulta una delle più inflazionate nel linguaggio comune.

Ma è stato detto tutto in materia di stress, e, soprattutto, è stato detto quello che bisogna veramente sapere?

Spesso si sentono medici dire: - "Guardi lei non ha niente, è soltanto un po' stressato" - "E cosa devo fare, dottore?" - "Niente, deve solo stare tranquillo".

Frasi che non chiariscono niente e confondono le idee.

E' importante, quindi, fare chiarezza. Definire esattamente cosa si intende per stress, come si manifesta, come è possibile prevenirlo e curarlo. Lo stress quando è cronico è una malattia seria, che non va sottovalutata. E' necessario diagnosticarlo in tempo, suggerendo gli interventi giusti.

Fu Hans Selye, medico austriaco trasferitosi in Canada, a dare una prima definizione di stress. Lo chiamò "sindrome generale di adattamento" o "sindrome aspecifica", intendendo un insieme di sintomi che irrompono nell'organismo in reazione ad un qualsiasi evento stressante. E' aspecifica poichè, di fronte a qualsiasi evento stressante, la persona reagisce attivando dei sistemi psicofisiologici autonomi (cioè indipendenti dalla volontà) sempre uguali.

Quindi, la primissima reazione, detta "di allarme", è quella di un'attivazione generica, chiamata infatti *arousal*. Successivamente, l'organismo, trovandosi ancora di fronte all'evento stressante e dovendo resistere ad esso rimanendo attivato, mette in campo la produzione di ormoni come il cortisolo, l'adrenalina, la noradrenalina, che hanno il compito di prolungare ulteriormente l'attivazione psicofisiologica.

Nel frattempo, la valutazione consapevole contribuirà a trovare la soluzione idonea per quel problema, e, se e quando il problema verrà risolto o l'evento stressante sarà cessato,

l'organismo potrà tornare ad una condizione di *baseline*, ovvero di tranquillità ed equilibrio interno, una condizione di non attivazione.

Lo stress è appunto quella condizione di tensione psicofisica che si innesca spontaneamente in quanto necessaria per far fronte ad una situazione avvertita come pericolosa, o impegnativa, o allarmante. In una parola, stressante.

Lo stress è uno sforzo, una pressione temporanea nella sua accezione buona, fisiologica. E in questo caso, si parla di *Eustress* per distinguerlo dal *Distress* o stress cronico. Mentre nel primo caso quello che si innesca è un "Circuito del Benessere" poichè dopo l'arousal si torna più o meno lentamente al baseline, nel secondo caso si attiva invece un "Circuito della Malattia" in quanto ciò che caratterizza negativamente lo stress cronico è proprio un'irreversibilità della condizione di arousal, senza la possibilità di ritorno al baseline. L'organismo rimane attivato in maniera cronica, perdurante. E questo crea delle conseguenze assai sfavorevoli sia nel breve che nel lungo termine.

Ma procediamo per gradi. In cosa consiste l'attivazione psicofisiologica?

La reazione spontanea del nostro organismo agli eventi esterni stressanti è regolata dal *Sistema nervoso autonomo*, che si esprime attraverso due sistemi: il *simpatico* e il *parasimpatico*. Il *Sistema Simpatico* viene attivato durante una situazione di emergenza: l'organismo viene allertato e preparato all'azione (attacco, fuga), il cuore pompa sangue più velocemente aumentando i battiti (oltre 75 al minuto) e concentrandolo nei muscoli che sono contratti e pronti ad agire, aumenta la pressione sanguigna, la respirazione è corta, toracica e, a volte, apneica, l'energia prodotta deve essere concentrata nei muscoli e ritirata da dove non serve, quindi si seccano le mucose e si raffreddano le estremità del corpo (mani, piedi), inoltre, si bloccano i movimenti peristaltici dell'intestino, assieme alle funzioni normali dell'organismo in stato di quiete e infine vengono prodotti ormoni che accentuano e mantengono l'eccitazione (cortisolo, adrenalina, noradrenalina). Il *Sistema Parasimpatico* si attiva invece in situazioni di calma e riposo: il cuore batte sotto i 75 battiti al minuto, la pressione si normalizza e il sangue irrori tutto il corpo, la temperatura corporea è omogenea, le mucose sono ben irrorate, la respirazione è diaframmatica con respiri profondi e lunghi, i muscoli sono rilassati, le funzioni normali dell'organismo si ripristinano (digestione, crescita, immagazzinamento di energia, difese immunitarie), e vengono prodotte le Endorfine (i neurotrasmettitori del piacere) e la Serotonina (ormone del buon umore).

I due sistemi sono antagonisti, nel senso che se si attiva l'uno si disattiva l'altro, ma non sono nemici: collaborano e si alternano in un equilibrio psicofisiologico, in risposta a ciò che l'ambiente richiede.

Diventa ora chiaro perchè è un problema per il nostro organismo quando non si riesce più a tornare dalla condizione di arousal alla condizione di baseline, cioè dal sistema simpatico al parasimpatico. Quando il simpatico rimane attivato a lungo (stress cronico), non solo non abbiamo più la possibilità di ricaricarci e di riposarci, ma l'eccitazione prolungata è essa stessa dannosa poichè collegata alla produzione di sostanze che a lungo andare sono dannose per il nostro benessere psicofisico.

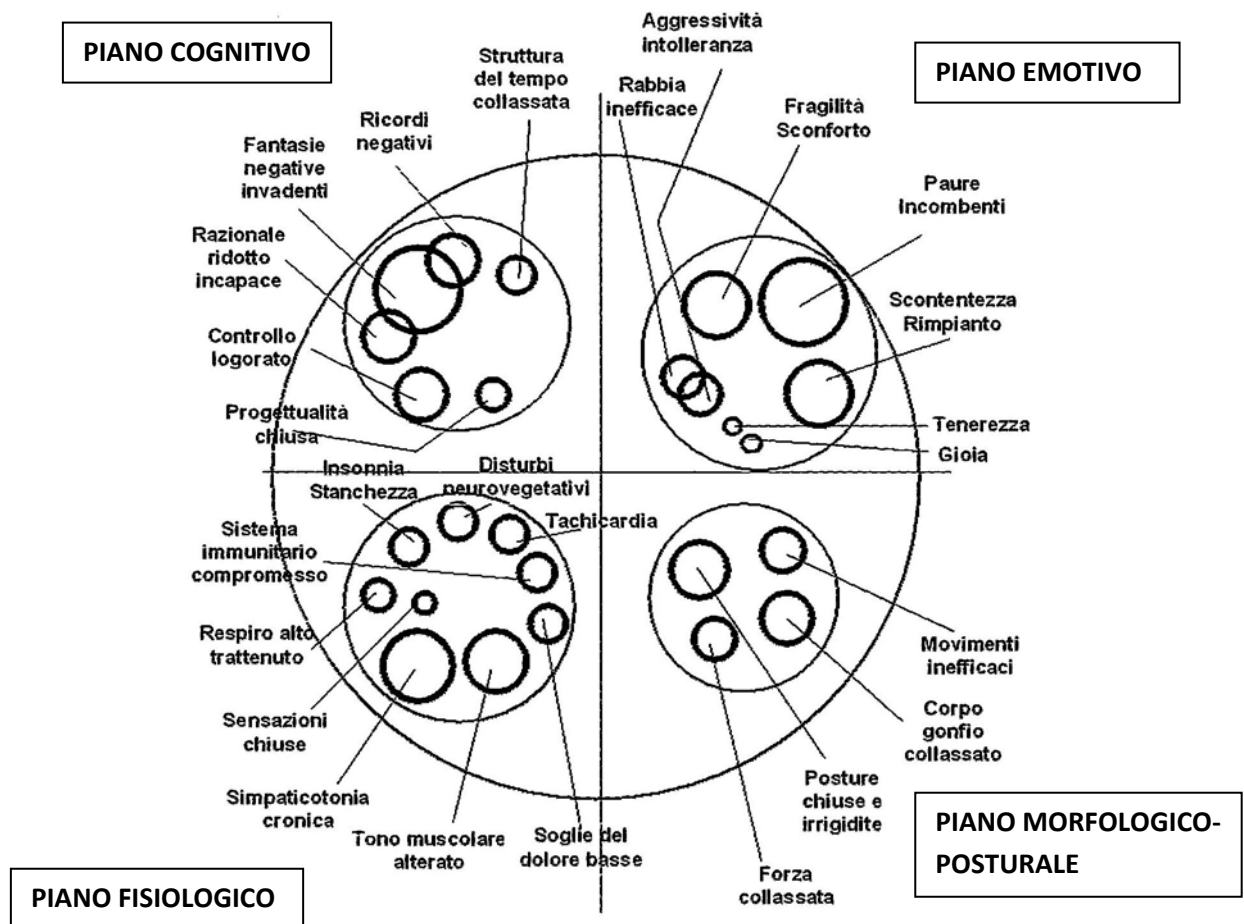
E' stato infatti visto che lo stress cronico è direttamente correlato a disturbi come l'ansia, la depressione, i disturbi del sonno, la stanchezza cronica, l'irritabilità, le difficoltà di concentrazione e attenzione, i pensieri ripetitivi, l'impotenza sessuale, le cefalee, le coliti e i disturbi della digestione. E' inoltre correlato, a lungo termine, con la comparsa di malattie cardiocircolatorie, diabete, malattie della pelle, stati infiammatori, tumori, indebolimento del sistema immunitario.

Sulla relazione tra stress cronico e sistema immunitario, recenti studi hanno dimostrato che alcune cellule di quest'ultimo verrebbero bloccate o stimulate da ormoni e neurotrasmettitori implicati nel sistema vegetativo autonomo. In particolare, si è osservato che l'attivazione del parasimpatico produce la stimolazione delle difese immunitarie, mentre l'attivazione del simpatico produce l'inibizione del sistema immunitario. Sappiamo bene che una riduzione della risposta immunitaria, specie se prolungata, espone l'organismo alla malattia e accelera, in molti casi, il decorso negativo di malattie già in atto.

Chiarito questo, e chiarito che abbiamo bisogno di uno stress buono, fisiologico, in alcuni momenti della nostra vita, ma sicuramente non di quello cronico, la domanda che ci dobbiamo porre è: *come e perchè si cronicizza lo stress?*

La risposta a questa domanda è il frutto di innumerevoli ricerche in campo clinico che sono state realizzate nell'ambito della Psicologia Funzionale e che hanno portato alla scoperta del *Filtro Funzionale*. Questo non è altro che il modo in cui ognuno di noi reagisce agli eventi stressanti con il coinvolgimento di tutto l'organismo: emozioni, pensieri, valori personali, ricordi, modo prevalente di respirare, tono muscolare, condizione posturale, funzionamento del sistema vegetativo, ormonale, ecc. E' il modo in cui funzioniamo, in cui ci rapportiamo a noi stessi e al mondo e, secondo questa concezione, l'innescarsi dello stress cronico dipende proprio da come si presenta il Filtro Funzionale, cioè da come funzioniamo prima ancora che si presenti l'evento stressante. Il Filtro può essere già alterato a causa di esperienze negative pregresse, che hanno lasciato una traccia indelebile nel funzionamento profondo della persona. Ed è per questo che lo stesso stressor non provoca mai reazioni uguali, ma viene percepito in modo assai diverso da un soggetto all'altro. Quello che invece è più o meno invariato nel soggetto stressato è il presentarsi di alcune caratteristiche del suo funzionamento profondo.

In particolare, quando parliamo di Filtro Funzionale, dobbiamo riferirci ad una modalità di rappresentazione del Sè utilizzata in Psicologia Funzionale: il Diagramma Funzionale. Per convenzione, il Sè viene rappresentato su quattro Piani Funzionali (Cognitivo, Emotivo, Fisiologico e Posturale) all'interno dei quali vengono individuate le Funzioni, ovvero le caratteristiche distintive con cui si esprime il Sè, cioè la persona. Nella figura viene rappresentato il **Filtro Funzionale di una persona con Stress cronico** (Diagramma Generale).



Va da sè che il Diagramma Generale dello Stress cronico è uno strumento molto utile per individuare alcune caratteristiche tipiche del funzionamento in una condizione di stress cronico, ma quando si fa una valutazione sulla persona singola, è ovvio che per ognuno c'è un diagramma specifico, che individua il funzionamento di ogni soggetto nel dettaglio.

A scopo diagnostico-valutativo, il diagramma dello stress cronico mostra chiaramente che uno degli aspetti principali di tale condizione, è costituito dalla percezione di inefficacia sperimentata su ogni piano:

- nel piano cognitivo, il controllo logorato, la razionalità ridotta, il senso di incapacità e la struttura del tempo collassata, portano la persona a convincersi che qualsiasi cosa farà, sarà inutile e che tutti gli sforzi messi in campo non serviranno quasi a nulla
- nel piano emotivo, la rabbia è percepita come inefficace, è intolleranza verso ogni cosa e non porta a modificare la situazione; anzi, conduce verso vissuti di fragilità, sconforto, scontentezza e paura continua di non farcela
- nel piano fisiologico, c'è una tendenza a trattenere (respiro, tono muscolare) e a chiudere le sensazioni, che prolunga ad oltranza la sensazione di inefficacia ed impedisce alla persona di giungere ad una risoluzione dei suoi problemi
- nel piano posturale, l'inefficacia può essere osservata nei movimenti rigidi e a scatti, ma che non portano a nulla, non sono funzionali a qualcosa; nelle posture rigide e chiuse, che danno una sensazione di blocco; e nella forza che quasi non viene percepita più.

A questo punto, è chiaro che non ha più senso chiedersi quali sono gli eventi più stressanti e quelli meno stressanti, creando classifiche generiche, come non è utile cercare semplicemente di evitare gli eventi stressanti: essi fanno parte della vita, alcuni possono essere evitati altri no. Lo stress è un fenomeno talmente complesso che una visione riduttiva non porta realmente né ad una sua comprensione, né tantomeno ad una sua risoluzione.

Chi ha provato a trattare farmacologicamente lo stress per inibire o stimolare la produzione di un neurotrasmettitore o di un ormone, sa bene che i risultati di questi tentativi non sono stati incoraggianti, proprio perché nel fenomeno stress sono implicati innumerevoli aspetti che riguardano il funzionamento intero dell'organismo, come risulta chiaro dalla figura sopra. Agire su uno o pochi aspetti dello stress e non su tutti contemporaneamente, porta inevitabilmente ad un fallimento. E' fondamentale, quindi, agire su tutti i Piani Funzionali per provocare cambiamenti nel Filtro funzionale alterato.

L'intervento integrato sullo stress cronico prevede una serie di azioni metodologiche, che possono essere riassunte nel seguente schema esemplificativo:

Piano Fisiologico: ripristino della respirazione diaframmatica profonda, apertura e riattivazione delle sensazioni profonde, allentamento del tono muscolare, riattivazione e rimodulazione del sistema parasimpatico

Piano Morfologico-posturale: modificazione posturale e ripristino di movimenti morbidi

Piano Cognitivo: riconnessione di sensazioni corporee positive con pensieri positivi e immaginazioni positive (passato, presente e futuro)

Piano Emotivo: ridimensionamento delle paure e riconnessione di stati fisiologici con le emozioni corrispondenti.

Si tratta di un lavoro di rimodulazione dei piani funzionali e di riarmonizzazione , attraverso il quale è possibile superare il senso di inefficacia e impotenza insiti nella condizione di stress cronico, favorendo il riattraversamento e la ricostruzione di alcune Esperienze Basilari del Sè, come la Calma, il Benessere-Piacere, l'Allentamento del Controllo, il Sentirsi, il Lasciare e la Vitalità.

BIBLIOGRAFIA

S. Di Nuovo, L. Rispoli *L'analisi funzionale dello stress* Franco Angeli 2011

Hans Selye, *The Stress of life*, McGraw-Hill, 1978

<http://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/sistema-parasimpatico.html>

<http://it.wikipedia.org/wiki/Stress>

<http://www.psicologiafunzionale.it/sef/stress-cronico-quando-diventa-un-male-pericoloso>

<http://www.psicologi-italia.it/psicologia/stress/951/valutazione-stress.html>