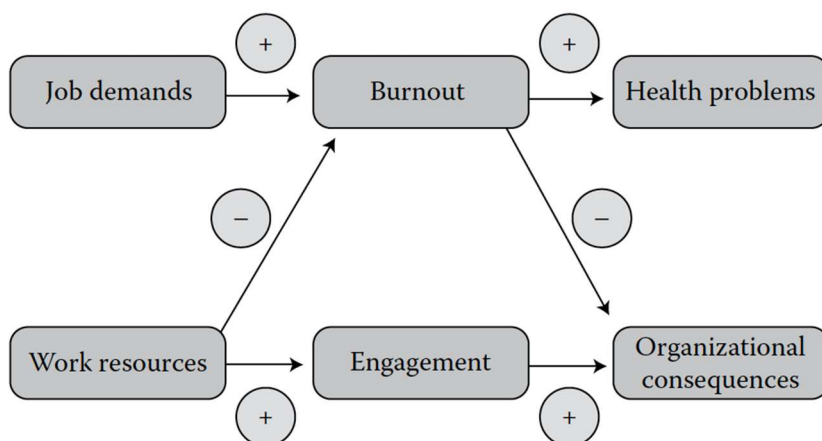


Stress management e strategie di coping

Dott. Alessandro Mirabilio

Il mantenimento dell'equilibrio rappresenta la finalità principale per mantenere stabile un sufficiente livello di benessere. Al presentarsi di un periodo intenso di *stress* sia esso di origine interna o esterna la capacità da parte dell'individuo di gestire e fronteggiare adeguatamente (*coping*) tale stressor ne determina un recupero ai livelli precedenti lo stimolo stesso e quindi un recupero in vista di un futuro e possibile ritorno di eventuali stressors (*resilienza*).

Per coping quindi si intende il tentativo di ristabilire l'omeostasi tramite il fronteggiamento ristabilendo l'equilibrio. Esso è l'insieme dei provvedimenti adottati per combattere il distress. Gli effetti di un eccessivo accumulo di stress si traducono in un sovraccarico con la comparsa di una evidente sintomatologia psicofisica dovuta ad un effetto immunodepressivo generalizzato e comportano anche un calo della performance in termini lavorativi le cui conseguenze negative possono manifestarsi in problemi ben più gravi e vasti nell'ambito dell'ambito lavorativo stesso (Martinussen et Hunter, 2018)¹.



¹ Martinussen Monica and Hunter David R. (2018). *Aviation Psychology and Human Factors*, 2nd Edition, Taylor & Francis Group LLC.

Tempistica.

Per aumentare la propria capacità di fronteggiamento è utile prima di tutto conoscere quali sono i propri punti deboli per così dire, cosa ci produce stress da di dentro e cosa in noi rende un evento stressante quando oggettivamente esso non lo è oppure quando fa sì che un qualcosa effettivamente stressante lo sia ancor di più. Si può quindi lavorare sul prima, i durante ed il dopo.

In generale è bene lavorare su se stessi, *trasformando i devo in voglio ed i bisogni in desideri.*

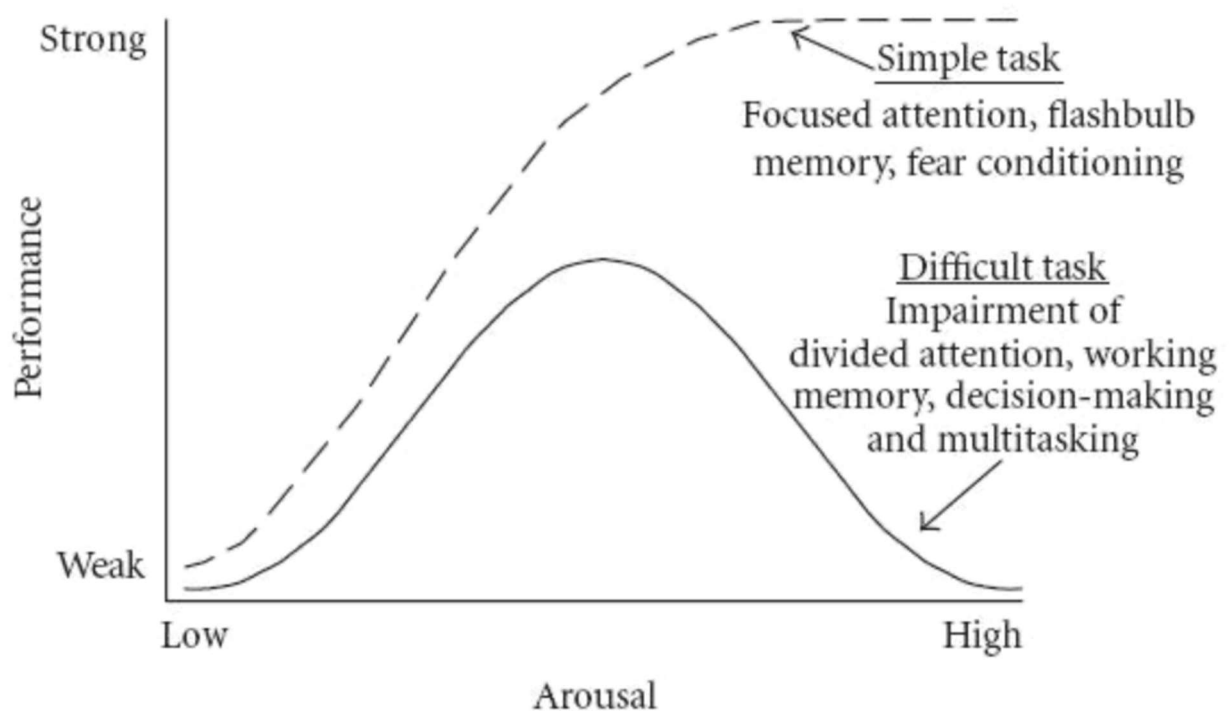
Prevenzione, il prima.

Per prima cosa quindi bisogna lavorare sulla propria consapevolezza ed identificare a priori tutte quelle fonti di disturbo e malessere che possono accumularsi ed incidere negativamente sulla nostra capacità di fronteggiamento al momento opportuno:

- Identificare le proprie tendenze e capire se si tratta di *doveri* o cose che si *vogliono ancorate ai nostri comportamenti quotidiani*;
- Capire ciò di cui si ha bisogno scorporandolo da ciò che si *desidera* e nel caso ridurre i propri *bisogni*.
- Prevedere con sufficiente anticipo momenti di intenso stress;
- Monitorare i propri cicli in attesa dell'arrivo del periodo di intenso stress;
- Non impegnarsi troppo e non accumulare cose da fare;
- Rimandare quanto possibile impegni e decisioni da prendere o cose da fare;
- Scaricare l'aumento di tensione parlandone con qualcuno, confrontandosi con altre persone senza timore, possono essere amici, il partner, colleghi di lavoro (i pari). Gli individui con difficoltà nella regolazione emotiva, tipicamente, adotterebbero strategie di coping disadattive per la riduzione della tensione. Adeguate e piacevoli *relazioni sociali* sono fortemente indicate;
- Pianificare in anticipo *attività gratificanti (eustress)* per incrementare la propria motivazione al superamento del periodo atteso;
- In generale, rallentare i propri ritmi curando sonno e dieta, attività fisica regolare, rimanere mentalmente nel qui ed ora.

Il durante.

In base alla nota legge di Yerkes Dodson (1908)², all'aumento dell'attivazione psico-fisica (arousal), si otteneva un aumento della prestazione. Ma tale effetto è valido solo fino ad un certo punto. La prestazione rimane ottimale a livelli intermedi di attivazione. Quando i livelli di *arousal* oltrepassano il punto limite la prestazione inizia a diminuire soprattutto nello svolgimento di compiti complessi.



Come si vede dalla figura sopra, un eccessivo livello di attivazione induce un decadimento qualitativo e quantitativo della performance sia in termini di efficacia che

² Yerkes RM, Dodson JD (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". Journal of Comparative Neurology and Psychology.

di efficienza. Le prestazioni cognitive utilizzate in compiti complessi sono le prime a risentirne.

Per fronteggiare adeguatamente un intenso periodo stressante è utile:

- Suddividere i compiti in *sotto obiettivi* evitando un eccessivo impatto;
- Affrontare ogni singolo obiettivo singolarmente;
- Delegare e rimandare quando e quanto possibile;
- Prevedere delle pause e se possibile lavorare con i propri tempi;
- Se ci si trova di fronte ad un problema personale può essere d'aiuto per prima cosa chiedersi; *se il problema è o no risolvibile? Se lo è nell'immediato o è possibile rimandarlo? Se il problema è un problema oggettivo o soggettivo? Se e come ad un problema simile in passato ho trovato una soluzione? e se si cosa farò ora? Ho bisogno di aiuto qualcuno potrebbe aiutarmi?*
- Se ci sono dei cambiamenti è meglio non concentrarli tutti nello stesso periodo;
- *Evitare gli eccessi* di attività anche fisica, di lavoro, fumo e di alcol, eccessi alimentari o le accelerate improvvise;
- Monitorare bene il ritmo sonno veglia e l'alimentazione affinché possano se possibile essere regolari;
- Fare molta attenzione ai *fattori di rischio* come l'isolamento sociale, le esplosioni di rabbia e aggressività, la diminuzione rapida della propria tolleranza alle frustrazione, la comparsa di pensieri inerenti il senso di impotenza. La comparsa di sintomi quali insonnia, ansia e depressione;
- Riconoscere che si sta attraversando un periodo di stress oggettivo;
- L'alcol è talvolta usato per dormire meglio se si è tesi per via del suo effetto ipnoinducente aiutando ad addormentarsi in tempo breve. Esso produce in seguito un sonno irregolare e non riposante poiché aumenta la frequenza dei microrisvegli frammentando eccessivamente il sonno. L'effetto è che al mattino non c'è stato un completo recupero;

- Ridurre al minimo il consumo di bevande che contengono caffeina (caffè, tè, bibite che contengono eccitanti) oppure attività eccessivamente stimolanti il sistema nervoso (come lo sport di sera), provoca disturbi del sonno.

Il dopo.

Passato il momento intenso e denso, non resta che rallentare e dedicarsi in tutto a se stessi, ritrovando il tempo se perso in precedenza per svolgere attività gratificanti e concedersi anche dei regali, il riposo. In breve in vista di un futuro stressor è bene lavorare sui *tempi di recupero*.

Per facilitare una ripresa ottimale ed il ritorno allo status precedente si può:

- ⇒ Praticare uno *sport o attività fisica regolare*;
- ⇒ Concedersi almeno una volta al giorno tutti i giorni una *gratificazione* ossia un momento per noi stessi, una piccola attenzione, un momento per noi o anche piccoli “regali”;
- ⇒ Praticare il *rilassamento e la meditazione*. La *relaxation response* (risposta di rilassamento) è una tecnica di rilassamento che rientra nella categoria delle tecniche di meditazione. Questa procedura prevede che comodamente seduti, si ripeta un suono, una parola o una rase. Secondo Benson (1975)³ l’attenzione che il soggetto presta alla parola che ripete induce un livello di concentrazione in grado di diminuire e regolarizzare la frequenza della respirazione producendo rilassamento. Una delle caratteristiche principali di questa procedura risiede nella sua semplicità. Essa prevede sei semplici, è come immaginare una “*onda di rilassamento* che procede dal basso verso l’alto” seguendo questi semplici passi:
 1. *Si sieda in una posizione confortevole*;
 2. *Chiuda gli occhi*;

³ Benson H (1975) *The Relaxation Response*. William Morrow, New York. Cit. Angelo Compare e Enzo Grossi (2012). *Stress e disturbi da somatizzazione*. Evidence-Based Practice in psicologia clinica. Springer-Verlag Ed.

3. Rilassi profondamente tutti i muscoli del suo corpo, iniziando dai piedi e procedendo verso l'alto fino al viso;
4. Respiri con il naso usando la respirazione diaframmatica, presti attenzione al suo respiro e mentre butta fuori l'aria, dica a se stesso (o pensi) la parola *one* (proviamo: *inspiri... espiri... one; dentro... fuori... one*); respiri in modo tranquillo e naturale;
5. "Continui per 10-20 minuti, quando ha terminato resti tranquillamente seduto per alcuni minuti, tenga inizialmente gli occhi chiusi e li apra solo in un secondo momento";
6. "Non si preoccupi se è riuscito o meno a rilassarsi con successo, mantenga un atteggiamento passivo e lasci che il rilassamento arrivi da sé; qualora subentrino pensieri distraenti si limiti ad ignorarli e torni a ripetere la parola *one*. Con la pratica la risposta di rilassamento dovrebbe arrivare con un sempre minor sforzo. Pratici questi esercizi due volte al giorno, mai dopo un pasto, poiché i processi digestivi possono interferire con l'elicitazione della risposta di rilassamento;
- ⇒ Chiudere quanto lasciato in sospeso affinché non vi siano questioni irrisolte che potranno accumularsi con il tempo;
- ⇒ Dare il via a nuovi progetti;
- ⇒ Riprendere le attività sociali;
- ⇒ Concentrarsi sugli affetti come la famiglia, la coppia, gli amici;
- ⇒ Dedicarsi ai propri Hobby ed eventualmente accrescerli. Cucinare, fare giardinaggio, leggere, ascoltare musica, fare giochi da tavolo, aggiustare cose, etc.

Dott. Alessandro Mirabilio