

Come gestire lo stress a partire dalle tipologie di stressor

“Che stress!”

Hai mai pensato a quante volte pronunci o senti pronunciare questa espressione durante la giornata? Probabilmente più di quanto credi.

Nel linguaggio comune lo stress ha assunto una valenza soltanto negativa e viene considerato una malattia vera e propria o, più in generale, un malessere caratteristico dei tempi moderni.

Di stress soffriamo un po' tutti, non a caso, quando il medico non trova spiegazioni cliniche ad un disturbo che ci affligge, piccolo o grande che sia, spesso ci liquida con la solita risposta: “È stress, si rilassi e faccia una vacanza”.

I sintomi dello stress sono ormai noti alla maggior parte di noi:

- confusione mentale,
- frequente sensazione di stanchezza generale,
- accelerazione del battito cardiaco,
- difficoltà ad esprimersi,
- irritabilità,
- difficoltà di concentrazione,
- sensazione di noia nei confronti di ogni situazione,
- senso di frustrazione.

Questi piccoli sintomi possono essere anche più gravi, fino a sfociare in veri e propri attacchi di ansia, di panico, disturbi del sonno, crisi di pianto, depressione, abbassamento delle difese immunitarie, dolori muscolari, crampi allo stomaco, frequente bisogno di urinare, colite, diabete, ipertensione, cefalea ed ulcera.

Scommetto che anche tu hai iniziato a fare il gioco del “ce l'ho /mi manca” per capire il tuo livello di stress! Ma lo stress non è una malattia, anzi, nella sua forma originaria, lo stress è un fattore positivo o comunque lo puoi trasformare in energia positiva.

Per spiegare questo aspetto è utile introdurre il concetto di stressor.

Cosa sono gli stressor e le diverse tipologie che devi conoscere

Il termine stressor deriva dall’inglese e può essere tradotto in italiano come agente stressante. Si riferisce a tutta quella serie di stimoli, di natura diversa tra loro, che portano l’organismo e la psiche a vivere una situazione di stress.

Gli stressor possono essere di diversi tipi:

- fisici (uno shock elettrico, l'esposizione al freddo o al caldo eccessivo),
- ambientali/culturali (rumore, traffico, vicini di casa, sport pesanti),

- metabolici (riduzione o aumento dei livelli glicemici),
- psicologici (un colloquio di lavoro importante o una prova d'esame),
- affettivi (una grave perdita o un lutto),
- alimentari (l'assunzione di caffea).

In più in relazione ai loro effetti, gli stressor si distinguono in benefici o nocivi.

Gli stressor benefici generano il cosiddetto eustress (dal greco eu- "bene"), che da tono e vitalità all'organismo, inducendo il sistema nervoso alla produzione di proteine catecolamine come l'adrenalina e la noradrenalina, e il sistema endocrino all'attivazione e all'azione degli ormoni corticosteroidi.

Gli stressor nocivi, invece, creano il distress (dal greco dys- "in peggio"), che può portare ad un abbassamento del livello delle difese immunitarie, oltre all'insorgere dei primari campanelli d'allarme dovuti allo stress, quali l'ansia, la tensione o l'insonnia.

Oltre alla natura dello stressor, è bene controllare anche l'intensità, la frequenza e la durata dello stimolo: stressor troppo potenti, frequenti e prolungati sono in grado di superare quella che è la soglia di resistenza dell'organismo e portare l'individuo ad uno stato di stress cronico e a tutta una serie di malattie ad esso associate.

Dagli stressor alla gestione dello stress

Il trattamento tipico degli stressor prevede l'elaborazione e la realizzazione di strategie atte a diminuire il numero di agenti stressanti. Conviene quindi individuare gli stressor e riorganizzare la propria vita cercando di ridurne la quantità.

È comunque importante sottolineare che esiste una forte correlazione tra performance e stress.

Diversi studi hanno dimostrato che all'aumentare dello stress la performance migliora fino ad arrivare ad una certa soglia critica oltre la quale l'eustress si trasforma in distress.

In una fase di eustress, la persona si sente in controllo della situazione e lo stress è uno stimolo di tipo positivo; nel distress, di contro, la persona si sente minacciata e non in controllo del cambiamento che si sta parando di fronte, dunque lo stimolo è di tipo negativo.

In generale, per affrontare gli stressor negativi bisogna attuare una procedura in tre fasi.

1. Minimizzarne l'importanza: le troppe aspettative aumentano lo stress e possono trasformare una situazione di eustress in distress non funzionale alla performance. Una cosa utile da fare è spostare l'attenzione su porzioni di obiettivo sempre più piccole, tutte sotto controllo, così da ridurre i margini di errore.
2. Scovare i lati positivi: ogni evento del quotidiano può essere visto come un fallimento o come un feedback. Il primo fa spostare l'attenzione sugli altri e questo, non essendo sotto il proprio controllo, può ricadere nel distress, mentre il secondo sposta l'attenzione su se stessi e su cosa si sarebbe potuto fare meglio per incrementare la performance.
3. Porsi le domande giuste: per prima cosa diventa importante riuscire a parlare con se stessi. Spesso il proprio dialogo interno fa cadere in generalizzazioni che non aiutano le nostre performance. Porsi le domande giuste come ad esempio:
 - ho già saputo gestire questa situazione, cos'è cambiato davvero?
 - perché non dovrei farcela ora?
 - qual è il vero motivo dello stress con quella persona?

- con chi potrei parlare che ha davvero un'esperienza specifica?
A questo punto diventa importante riconoscere e dividere gli stressor reali dagli stressor autogenerati.

Gli stressor reali sono quelli che ricadono in queste categorie:

- tutte le malattie, gli incidenti e le perdite, sia reali che "minacciate", sia che ci riguardino direttamente o che riguardino le persone più care;
- tutti i grandi cambiamenti, specie se imposti: nuovo lavoro, cambio del tenore di vita, valori personali mutati, cambiamenti nella vita relazionale;
- fattori ambientali esterni come il traffico, il rumore, l'inquinamento, il disordine o gli eventi atmosferici;
- eventi inaspettati che durano nel tempo come una gravidanza, la crisi economica o eventi catastrofici.

Gli stressor autogenerati, invece, sono: TUTTO IL RESTO!

Una volta individuato se uno stressor è reale o autogenerato, si hanno due strategie per affrontarli.
Per affrontare gli stressor reali bisogna:

- rivalutarsi positivamente, trovare gli aspetti positivi della propria persona ed automotivarsi al meglio per il superamento dello stressor;
- accettare il confronto, anche con se stessi;
- pianificare una soluzione, in modo che ciò che si vuole sia più facilmente realizzabile;
- agire sull'ambiente; riuscire a condizionare l'ambiente in maniera positiva aiuterà a trovare una soluzione.

Per affrontare gli stressor autogenerati, invece, bisogna:

- autocontrollarsi con grande autodisciplina, applicando il principio dell'autodeterminazione;
- accettare le responsabilità, prendersi carico delle cose che non vanno secondo il modello del feedback;
- rivalutare la situazione, se ricontestualizziamo il tutto ci rendiamo conto di come minimizzare il problema;
- agire su se stessi, io al primo posto, tutto dipende da come percepisco la realtà, le cose e le persone.

Gestire lo stress con una migliore comunicazione

Come avrai notato in questo approfondimento, gestire lo stress richiede un grosso lavoro.

Devi innanzitutto individuare la tipologia di stressor e poi agire lavorando su te stesso.

In questo, conoscere le tecniche di comunicazione efficace fa una grande differenza.

Ecco perché il consiglio finale è di partecipare al PNL Practitioner.

È il nostro corso di Programmazione Neuro Linguistica, in cui imparerai (tra le altre cose) ad avere un miglior dialogo interno e ad affrontare le situazioni di stress.