

# GESTIONE DELLO STRESS

Dott.ssa Veronica Capozzi

**CIO' CHE TURBA GLI UOMINI NON SONO LE COSE, MA  
L'OPINIONE CHE ESSI HANNO DELLE COSE...**

*(Epitteto, filosofo greco nato nel 50 d.C e morto nel  
138 d.C.)*

**AFFRONTEREMO LA GESTIONE DELLO STRESS  
ATTRAVERSO LE SEGUENTI FASI:**

- 1) DEFINIZIONE DI STRESS
- 2) RICONOSCIMENTO DEI MECCANISMI DI PENSIERI  
NEGATIVI CHE CREANO STRESS
- 3) IDENTIFICAZIONE DEI PENSIERI POSITIVI CHE  
FAVORISCONO LA GESTIONE DELLO STRESS

## DEFINIZIONE STRESS

HANS SELYE (1955):

**Lo stress è una reazione di adattamento che ha l'obiettivo di ristabilire un nuovo equilibrio interno in seguito a situazioni esterne chiamate «stressor».**

Da un punto di vista evolutivo, lo stress è una necessità: è ciò che ci ha permesso e ci permette tuttora di adattarci prontamente a determinate sollecitazioni, come ad esempio ai numerosi cambiamenti che ci circondano.

E' una risposta generale a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente.

E' lo sforzo necessario per adattarsi

## LO STRESS E' INDISPENSABILE! 😊

Sono molto utili tutti quegli ormoni che contraddistinguono proprio le situazioni più stressanti, perché sono quelli che in molte situazioni ci tengono in vita e ci garantiscono la sopravvivenza. In particolare, adrenalina e al cortisolo (comunemente chiamato, appunto, ormone dello stress).

**Questi sono gli ormoni che ci permettono di metterci in salvo in caso di un pericolo, sono gli ormoni che ci danno una carica di energia nei momenti più decisivi e sono gli ormoni che in certi contesti ci fanno alzare ulteriormente l'asticella delle vostre performance**

## DUE TIPI DI STRESS

POSITIVO

NEGATIVO

## STRESS POSITIVO: EUSTRESS

### **EUSTRESS** (stress positivo):

Utile per aumentare la propria motivazione, rimanere attenti e concentrati, affrontare positivamente i problemi, utilizzare al meglio le proprie energie. Come disse H. Selye l'eustress costituisce il "sale della vita".

«L'eustress è (...) tutta l'efficacia dell'energia da stress e riduce al minimo la velocità di invecchiamento».

## STRESS NEGATIVO: DISTRESS

DISTRESS (stress negativo):

Quando la reazione di adattamento richiesta all'organismo è eccessiva, continua e/o prolungata nel tempo rischiamo di determinare una diminuzione delle nostre capacità di risposta e di adattamento.

Per giudicare una situazione come negativa è perciò necessario l'intervento dei nostri pensieri, cioè del nostro sistema cognitivo.



**bianco** lavoro

GESTIONE

# GESTIONE

Essendo lo stress adattivo ciò che fa la differenza è la maniera in cui noi reagiamo agli stimoli stressanti, come interpretiamo soggettivamente gli eventi.

Le circostanze per sé sole non bastano a renderci stressati o rilassati. È il **modo di reagire** a queste circostanze che determina i nostri sentimenti e le nostre emozioni.

**LA BASE DI OGNI STRATEGIA VALIDA,  
CONSISTE NEL DARCI LA POSSIBILITA'  
DI CAMBIARE!**

RICONOSCERE I PENSIERI  
NEGATIVI CHE CREANO STRESS

## I PRIMI PENSIERI NEGATIVI CHE CREANO FASTIDIO

1. IMMOBILISMO: LA ROUTINE E' NEMICA. NON SIAMO PROATTIVI
2. PENSARE CHE NON CI SIA UNA SOLUZIONE
3. ECCESSO DI ATTIVITA'-ASPETTO QUANTITATIVO E MANCANZA DI QUALITA'
4. DISORGANIZZAZIONE

## I PRIMI PENSIERI NEGATIVI CHE CREANO FASTIDIO

5. QUANDO NON SIAMO IN GRADO DI DIRE DI NO E QUANDO NON ESPRIMIAMO MAI IL NOSTRO PARERE, SIAMO ACCONDISCENDENTI
6. QUANDO NON RISPETTIAMO I NOSTRI TEMPI (FRETTA NELLE RISPOSTE)
7. QUANDO CI SVALUTIAMO O CI FACCIAMO SVALUTARE
8. QUANDO SENTIAMO DI NON GESTIRE LA SITUAZIONE

## I PRIMI PENSIERI NEGATIVI CHE CREANO FASTIDIO

9. QUANDO ASPIRIAMO A RAGGIUNGERE OBIETTIVI IMPOSSIBILI, TROPPO ELEVATI OPPURE NON RIUSCIAMO A PROCEDERE STEP BY STEP
10. QUANDO NON ACCETTIAMO LA NOSTRA UMANA E SANA IMPERFEZIONE
11. QUANDO TUTTI SONO MEGLIO DI NOI
12. QUANDO TUTTI SONO PEGGIO DI NOI

ALCUNI AUTOMATISMI DI  
PENSIERO RICORRENTI NELLA  
MENTE UMANA



## IL PENSIERO DEL «TUTTO O NULLA (o «in bianco e nero»)

- Se non sono un totale successo allora sono un totale fallimento. E' tutto da buttare.
- O arrivo prima o niente.
- O prendo il massimo dei voti oppure non va bene

## LA CATASTROFIZZAZIONE

Si predice il futuro con esiti negativi senza considerare altri possibili esiti e senza considerare dati oggettivi della realtà (*il rischio elevatissimo è che ci si comporta affinché' queste cose avvengano*).

A volte predire eventi negativi può anche essere un modo per sedare l'ansia.

## SQUALIFICA DEL POSITIVO

Azioni reali, esperienze o qualità positive non contano (*non viene percepita l'autoefficacia*)

Per es. «E' vero l'ho fatto bene, ma è stata solo fortuna»; «Si ci sono riuscito ma non vuol dire che io sia competente»

Socialmente si ritiene spesso che «Non è giusto lodarsi» per cui si mette in atto un atteggiamento di MODESTIA (*IL PROBLEMA E' QUANDO LO DICIAMO A NOI STESSI!!!!*)

## ASTRAZIONE SELETTIVA

Si presta un' attenzione particolare e molto concentrata ad un solo dettaglio generalmente negativo; tipico «andare a trovare subito un difetto»

«Ho preso un bel voto ma ho sbagliato una risposta»

## LETTURA DEL PENSIERO

Crede di sapere che cosa gli altri stanno pensando, senza prendere in considerazione altre possibilità alternative.

«Quella persona sta pensando che non sono adeguato»

«Loro mi escludono»

«Sta pensando che non sono adatto a questo compito»

Spesso si arriva a provare rancore inutile.

*Troviamo: non valutazione o richiesta di feedback; sopravvalutazione del nostro spazio nel pensiero degli altri.*

## PROFEZIA CHE SI AUTO AVVERA

Più mi convinco di non essere all'altezza e più attivo comportamenti che mi portano davvero a non farcela.

Così facendo si rafforza la convinzione iniziale.

MAGGIORI SONO LE CONVINZIONI DI FARCELA, MAGGIORI LE  
PROBABILITA' DI FARCELA (*VICEVERSA LE PROBABILITA' DI INSUCCESSO*)

## IL PERFEZIONISMO

Un perfezionismo eccessivo è deleterio per l'Autostima: «Devo dimostrare di essere perfettamente competente ed idoneo in tutto ciò che faccio; non DEVE ESSERCI NESSUN ERRORE»

E' legato all'idea di darsi uno standard «irraggiungibile»: ciò demoralizza.

NB: Un grado sano di perfezionismo è anche utile!

## SECONDA FASE

PENSIERI POSITIVI CHE FAVORISCONO  
LA GESTIONE EFFICACE DELLO STRESS



## INIZIA A SOSTITUIRE IL TUO DIALOGO INTERNO NEGATIVO CON UN ALTRO PIÙ POSITIVO E AMOREVOLE

- Ce la posso fare benissimo • Voglio provarci subito, mai aspettare
- Anche se sono fatto così, posso cambiare • Ce la metterò tutta
- Se altre persone ce l'hanno fatta, ce la posso fare anch'io
- Nessuno può fermarmi • Io ci provo, succeda quello che succeda
- Voglio andare fino in fondo • Non voglio arrendermi mai
- Anch'io possiedo tante risorse personali.

IMPARARE A GUIDARE I PENSIERI NELLA  
MENTE: L'ARTE DI SCEGLIERE I PENSIERI

**PENSIERI UTILI, TERAPEUTICI E  
ANTI STRESS**

Quanto dipende realmente da me?

Quanta responsabilità ho io in  
questa situazione?

Quanta parte della realtà devo  
accettare e su che cosa posso agire?

## STRATEGIE DI COPING: MODALITA' CON CUI SI FRONTEGGIANO GLI STRESS

PRIMI 3 STEP INDISPENSABILI DI FRONTE A QUALSIASI EVENTO STRESSANTE:

**1) ASSORBIRE 2) ACCETTARE 3) RIPARTIRE**

SUCCESSIVI STEP

**1) CAMBIARE; 2) ALLONTANARE; 3) RALLENTARE**

DEFINIRE E CAPIRE OGNI PROBLEMA  
SEPARATAMENTE

SCOMPORRE OGNI PROBLEMA IN PARTI  
PIÙ PICCOLE E PIÙ FACILI DA RISOLVERE

PERIODICAMENTE RICORDATI DI STACCARE  
**COMPLETAMENTE...**

Anche solo 10 minuti!!

# CARICARSI DI COSE POSITIVE

QUALI SONO LE COSE POSITIVE?

QUELLE CHE PIACCIONO!!!

SONO DELLE OTTIME STRATEGIE COMPENSATORIE DI FRONTE A  
CRITICITA' CHE IMPLICANO PIU' TEMPO PER ESSERE RISOLTE

## PENSIERI UTILI CHE DOBBIAMO INSERIRE NELLA NOSTRA VITA

**COSA POSSO FARE PER?** Piuttosto che restare a guardare...

PRENDERE SPUNTO COSTRUTTIVO: **COME HANNO FATTO ALTRI NELLA  
MIA SITUAZIONE?**

A CHI POSSO CHIEDERE AIUTO?

QUESTI PENSIERI SONO INUTILI, DOVE MI PORTANO ESATTAMENTE?

MEGLIO SE CERCO DI VEDERE COME FARE....

NON TUTTO IL MALE VIENE PER NUOCERE...

CE LA FAREMO, VARIE VOLTE ABBIAMO AFFRONTATO DIFFICOLTA'...



## PENSIERI UTILI

- IN QUALCHE MODO SI FARA'
- LE COSE STANNO COSI', PER QUANTO MI PREOCCUPI NON CAMBIANO, VEDIAMO COME POSSO REAGIRE, CHE COSA POSSO FARE
- E.....A VOLTE.....NON PENSARE TROPPO
- VIVERE UN GIORNO PER VOLTA
- FARE UNA COSA PER VOLTA

## PENSIERI UTILI

Il **senso dell'umorismo** é un ingrediente essenziale per una vita serena e saggia;

Rigenerarsi, prendersi una **pausa**, staccare la spina, distrarsi, andare in vacanza: non sono una perdita di tempo;

Lo stress è contagioso: meglio evitare la compagnia di gente che affronta negativamente situazioni stressanti;

## PENSIERI UTILI

Tenacia: ciò che non può essere evitato va sopportato;

Ottimismo: non prendete la vita troppo sul serio;

Lucidità e fiducia in se stessi: siate oggettivi (e cauti) nell'accogliere le critiche;

Speranza: qualunque cosa accade è IL MEGLIO (poteva andare peggio!)

## PENSIERI TERAPEUTICI E FUNZIONALI

- Non controllare ogni cosa
- Non inseguire la perfezione...intesa come «irraggiungibilità»
- Cercare la **qualità** rispetto alla quantità
- Accettare *l'imprevisto* pur avendo un obiettivo
- Non rimuginare sul passato
- Gestire i Pensieri negativi
- Problem Solving creativo: cercare strategie per cambiare

## CERCATE LA VOSTRA OCCASIONE DI MIGLIORAMENTO

Tutto quello che ci succede, contiene una **possibilità di crescita**. Anche la situazione peggiore e più stressante ha in sé un'importante occasione evolutiva.

Sono proprio gli eventi negativi infatti che offrono la spinta giusta per evolvere e per riscoprire in noi risorse e capacità che neanche pensavamo di avere.

**Se vivessimo solo in condizioni positive, non potremmo scoprire quei lati della personalità che ci rendono più solidi**

RESILIENZA

# RESILIENZA

## **SIGNIFICATO**

Capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.

In psicologia, la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.

*In pratica, essere resilienti significa avere la capacità di trarre forza positiva dagli eventi più negativi e stressanti.*

*È una forza che arriva da dentro e che ci porta a trasformare il dolore in risorsa, tanto da trarre beneficio da quello che all'inizio sembrava solo qualcosa di negativo*

## RENDERSI CONTO ED ESSERE GRATI: UNA RIFLESSIONE CHE VA RICORDATA QUOTIDIANAMENTE!

Ogni giorno fai qualcosa di buono per gli altri;

Impara a perdonare;

Trascorri del tempo con chi ha più di 70 anni e con chi ne ha meno di 6;

Sorridi agli altri e fai sorridere gli altri;

Qualsiasi cosa gli altri pensino di te... non é affar tuo;

Sbarazzati di ciò che non é utile, bello e gioioso;

Bello o brutto che sia... cambierà;

Il meglio deve ancora arrivare;

**Sii grato**



## LA RESPIRAZIONE: POSSIAMO GUIDARLA IN QUALSIASI MOMENTO DELLA GIORNATA ED È A EFFETTO IMMEDIATO

1. Sdraiati o comodamente seduti, appoggiate una mano sull'ombelico e l'altra sul petto;
2. Inspirate in modo tale che la mano sull'ombelico si sollevi, mentre quella sul petto resti praticamente ferma;
3. Mentre inspirate lentamente contate nella vostra mente fino a quattro;
4. Quando espirate contate fino a quattro, sentendo che la mano sull'ombelico si abbassa dolcemente.

IN SINTESI

GENERARE  
ALTERNATIVE

ACCETTARE CIO' SU CUI  
NON SI PUO' AGIRE E  
CONCENTRARI E AGIRE SU  
CIO' CHE PUO' CAMBIARE

PENSARE A COME  
VEDREMO LO STESSO  
PROBLEMA TRA 5 ANNI

INDIVIDUARE LE COSE  
SIGNIFICATIVE

CHIEDERSI «COME»  
INVECE DEL «PERCHE'»

ALLONTANARE CIO' CHE E'  
TOSSICO



DARSI TEMPO PER PENSARE  
E PER ELABORARE

GODERSI QUELLO CHE SI HA  
MA ANCHE PUNTARE A  
MIGLIORARSI

GUARDARE CON FIDUCIA

ELIMINARE I «MAI»  
E I «SEMPRE»

AGIRE!  
PREDILIGI L'AGIRE AL  
PENSARE

FARE MENO FARE MEGLIO

SE NON HAI TROVATO LA STRATEGIA CHE FA PER TE.....

ATTENZIONE CHE TU NON ABBIAM TROPPI «ALIBI» E «SCUSE» PER NON CAMBIARE....

OPPURE....

ORA CHE SEI CONSAPEVOLE DEI PENSIERI POSITIVI, CERCA LA «TUA» SOLUZIONE!

"Quando mi sono svegliato senza gambe, ho pensato alla metà di me che era rimasta, non a quella che avevo perso".

Alex Zanardi