

La gestione dello stress: come aumentare la produttività e il benessere mentale.

Tempo di lettura 8 minuti

Lo stress è una risposta naturale del nostro corpo e della nostra mente di fronte a una situazione che viene percepita come una minaccia o una sfida. L'etimologia della parola "stress" risale al termine latino "strictus", che significa "tensione" o "pressione".

La parola "stress" ha una connessione anche con la cultura greca antica. Nella filosofia greca, esisteva il concetto di "stasis", che indicava uno stato di tensione o conflitto interiore. Nel contesto greco antico, la "stasis" era spesso collegata alle emozioni negative come l'ansia, la preoccupazione e la frustrazione. I filosofi greci, come Epicuro e Zenone di Cizio, si occupavano delle questioni relative al benessere mentale e cercavano di fornire consigli su come affrontare la "stasis" e raggiungere la serenità interiore.

È interessante notare che molte delle strategie di gestione dello stress suggerite dai filosofi greci antichi, come la pratica della moderazione, l'accettazione delle circostanze e la coltivazione di una visione equilibrata della vita, sono ancora rilevanti e utili oggi.

Lo stress può essere sia positivo che negativo. Il cosiddetto "stress positivo" o "eustress" si verifica quando siamo motivati, eccitati o entusiasti di fronte a una sfida. Questo tipo di stress può aumentare la nostra energia, la nostra concentrazione e il nostro senso di gratificazione. Tuttavia, quando lo stress diventa eccessivo e persistente, può avere effetti negativi sulla nostra salute e sul nostro benessere.

Quando lo stress diventa eccessivo, può innescare una serie di reazioni nel nostro corpo. Il sistema nervoso simpatico, che è responsabile della risposta "combatti o fuggi", entra in azione e rilascia ormoni come l'adrenalina e il cortisolo. Questo provoca un aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e della respirazione, preparando il corpo per affrontare la situazione di stress.

Tuttavia, se lo stress persiste a lungo termine, può causare una serie di problemi di salute fisica e mentale. L'esposizione continua all'elevato livello di cortisolo può influire negativamente sul sistema immunitario, aumentando il rischio di malattie e infezioni. Inoltre, lo stress cronico può contribuire allo sviluppo di disturbi dell'umore, come l'ansia e la depressione, e può compromettere la capacità di concentrazione, memoria e prendere decisioni.

È importante imparare a riconoscere i segni di stress e adottare strategie efficaci per gestirlo. Ciò può includere tecniche di rilassamento, come la meditazione e la respirazione profonda, l'esercizio fisico regolare, una dieta equilibrata, il mantenimento di un equilibrio tra lavoro e vita privata e il cercare supporto da parte di amici, familiari o professionisti della salute mentale.

La consapevolezza del proprio livello di stress e l'adozione di misure preventive per gestirlo possono contribuire a migliorare il benessere generale e favorire una vita più equilibrata e soddisfacente.

Quali aree del cervello interessano lo stress emotiva, quali strategie mette in atto il cervello quando lo stress diventa distress?

Lo stress emotivo coinvolge diverse aree del cervello e porta a una serie di risposte e strategie che il cervello mette in atto per affrontarlo. Le principali aree coinvolte nello stress emotivo includono:

1. **Amigdala:** L'amigdala è una regione cerebrale coinvolta nella risposta emotiva e nella regolazione delle emozioni. Durante lo stress, l'amigdala può essere iperattiva, generando una maggiore risposta emotiva e attivando la risposta di "lotta o fuga".
2. **Corteccia prefrontale:** La corteccia prefrontale è coinvolta nel controllo delle emozioni e nella regolazione delle risposte allo stress. Durante situazioni di stress, questa area può essere influenzata negativamente, compromettendo la capacità di pensiero razionale, di prendere decisioni e di regolare le emozioni.
3. **Sistema limbico:** Il sistema limbico, che include l'amigdala, l'ippocampo e altre strutture, è coinvolto nella regolazione delle emozioni e delle risposte allo stress. Durante periodi di stress emotivo, il sistema limbico può essere iperattivo, amplificando le risposte emotive e influenzando la memoria e l'apprendimento.
4. **Ipotalamo:** L'ipotalamo è coinvolto nella regolazione del sistema nervoso autonomo e delle risposte endocrine allo stress. L'ipotalamo attiva il sistema di risposta allo stress, noto come asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), che porta alla produzione e al rilascio di cortisolo, l'ormone dello stress.

Quando lo stress diventa eccessivo o prolungato nel tempo, può trasformarsi in "distress", che è uno stress cronico e dannoso per la salute mentale e fisica. In queste situazioni, il cervello può attivare strategie di adattamento negative o disfunzionali, come l'iperattivazione del sistema di risposta allo stress, l'ipervigilanza, la riduzione delle risorse cognitive e la compromissione delle funzioni esecutive.

È importante comprendere che il cervello è un organo altamente complesso e che la risposta allo stress può variare da persona a persona. Le strategie di adattamento e le conseguenze cognitive ed emotive dipendono da una serie di fattori, compresi i fattori genetici, l'esperienza individuale e l'ambiente circostante.

Quali conseguenze comporta allo stato di salute delle relazioni familiari, relazionali con il mondo esterno e in quello del lavoro un eccesso di stress?

Un eccesso di stress può avere conseguenze significative sullo stato di salute delle relazioni familiari, relazionali con il mondo esterno e nel contesto lavorativo. Ecco alcune delle possibili conseguenze:

1. **Relazioni familiari:** Lo stress eccessivo può influenzare negativamente le dinamiche familiari. Le persone sotto stress potrebbero essere più irritabili, frustrate o distanti, causando tensioni e conflitti all'interno della famiglia. Il livello di comunicazione può deteriorarsi e possono verificarsi problemi di gestione del tempo, mancanza di sostegno reciproco e difficoltà nell'affrontare le sfide quotidiane.
2. **Relazioni sociali:** Lo stress può influenzare la capacità di interagire con gli altri in modo positivo. Le persone stressate potrebbero essere meno disponibili o empatiche, riducendo così la qualità delle relazioni sociali. L'isolamento sociale può aumentare a causa delle difficoltà nel gestire gli impegni o nell'affrontare situazioni sociali stressanti.
3. **Ambiente di lavoro:** Lo stress cronico può avere un impatto significativo sul benessere e sulla produttività sul luogo di lavoro. Le persone sotto stress eccessivo possono manifestare una ridotta concentrazione, una minore capacità decisionale, un calo delle prestazioni e un aumento dei conflitti con colleghi o superiori. Ciò può portare a un clima lavorativo teso, bassa soddisfazione lavorativa e un aumento del rischio di burnout.
4. **Salute mentale e fisica:** Lo stress cronico può influire negativamente sulla salute mentale e fisica. Può aumentare il rischio di disturbi d'ansia, depressione, disturbi del sonno e problemi di salute fisica come malattie cardiovascolari, disturbi gastrointestinali e abbassamento del sistema immunitario. Ciò può rendere le persone più vulnerabili alle malattie e compromettere la qualità generale della vita.

È importante riconoscere i segnali di stress e adottare strategie efficaci per gestirlo. Ciò può includere pratiche di autogestione dello stress, come l'esercizio fisico regolare, il riposo adeguato, la pratica di tecniche di rilassamento, l'equilibrio tra vita lavorativa e personale e il sostegno sociale. La gestione dello stress può contribuire a

preservare la salute delle relazioni familiari, delle interazioni sociali e del benessere globale.

Quali sono le possibili conseguenze psicosomatiche?

Lo stress eccessivo può avere conseguenze psicosomatiche, ossia manifestazioni fisiche che sono influenzate o causate da fattori psicologici o emotivi. Alcune possibili conseguenze psicosomatiche dello stress includono:

1. Mal di testa: Lo stress cronico può contribuire allo sviluppo di mal di testa, compresi l'emicrania e la tensione muscolare nella zona del collo e della testa.
2. Problemi gastrointestinali: Lo stress può influenzare il sistema digestivo, causando sintomi come dolore addominale, disturbi intestinali (ad esempio, diarrea o stitichezza), bruciore di stomaco e nausea.
3. Disturbi del sonno: L'eccesso di stress può interferire con il sonno, causando insonnia o un sonno di scarsa qualità. Questo può portare a stanchezza diurna, difficoltà di concentrazione e irritabilità.
4. Disturbi dermatologici: Lo stress può peggiorare o scatenare problemi di pelle come acne, eczema, psoriasi o prurito.
5. Aumento della tensione muscolare: Lo stress può portare a una maggiore tensione muscolare, che può manifestarsi come dolore o rigidità muscolare, specialmente nella zona del collo, delle spalle e della schiena.
6. Disturbi cardiovascolari: Lo stress cronico può avere un impatto sul sistema cardiovascolare, aumentando la pressione sanguigna, accelerando il battito cardiaco e aumentando il rischio di malattie cardiovascolari come l'ipertensione e le malattie cardiache.
7. Ridotta funzionalità immunitaria: Lo stress può influire sulla risposta immunitaria del corpo, rendendo le persone più suscettibili alle infezioni e rallentando il processo di guarigione.

È importante sottolineare che le conseguenze psicosomatiche dello stress possono variare da persona a persona e dipendono anche da fattori individuali e predisposizioni genetiche. È fondamentale adottare strategie di gestione dello stress efficaci per ridurre l'impatto negativo sul corpo e sulla mente.

Stress e produttività in azienda, come essere più performanti e non stressati?

Lo stress è diventato una realtà sempre più presente nella nostra vita quotidiana, sia a livello personale che professionale. Le sfide e le pressioni che affrontiamo possono mettere a dura prova la nostra salute mentale e influire negativamente sulla nostra

produttività. Ma non tutto è perduto! In questo articolo, ti guiderò attraverso strategie efficaci per gestire lo stress, aumentare la tua produttività e migliorare il tuo benessere mentale. Continua a leggere e scoprirai le risposte che stai cercando per migliorarti sia personalmente che professionalmente.

Ecco alcuni suggerimenti pratici per raggiungere questo equilibrio:

1. **Organizzazione e pianificazione:** Una buona gestione del tempo e una pianificazione efficace delle attività possono ridurre lo stress legato a scadenze e sovraccarico di lavoro. Creare un elenco delle priorità, suddividere le attività in compiti più piccoli e impostare scadenze realistiche può favorire una maggiore produttività e ridurre il senso di stress.
2. **Comunicazione e delega:** Una comunicazione aperta ed efficace è essenziale per evitare malintesi e conflitti che possono generare stress. Essere chiari nelle richieste e aspettative, e saper delegare responsabilità in modo appropriato, permette di distribuire il carico di lavoro e favorisce una migliore gestione dello stress.
3. **Auto-curare il benessere:** Prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale è fondamentale per affrontare lo stress in modo più efficace. Fare regolarmente esercizio fisico, praticare tecniche di rilassamento come la meditazione o lo yoga, adottare una dieta equilibrata e garantire un adeguato riposo possono contribuire a mantenere un equilibrio psicofisico sano.
4. **Promuovere un ambiente di lavoro positivo:** Un clima lavorativo positivo, basato sulla fiducia, il rispetto e il supporto reciproco, favorisce la riduzione dello stress e la promozione della produttività. Promuovere un ambiente inclusivo, incoraggiare il riconoscimento e l'apprezzamento dei successi individuali e di squadra può contribuire a creare un clima di benessere e motivazione.
5. **Flessibilità e bilanciamento vita-lavoro:** Favorire la flessibilità nel lavoro e promuovere un adeguato bilanciamento tra vita personale e professionale può aiutare a ridurre lo stress e migliorare la produttività. Consentire orari di lavoro flessibili, incoraggiare pause e momenti di riposo, e supportare l'equilibrio tra vita personale e professionale dei dipendenti può generare un ambiente più sano e performante.
6. **Formazione e sviluppo:** Investire nella formazione e nello sviluppo professionale dei dipendenti può migliorare le competenze e la fiducia nel proprio lavoro, riducendo così lo stress legato alla performance. Offrire opportunità di apprendimento, coaching e mentorship può contribuire a creare un ambiente di crescita e miglioramento costante.
7. **Gestione efficace dei conflitti:** I conflitti possono essere fonte di stress in azienda. Imparare a gestire in modo costruttivo le situazioni conflittuali, promuovendo la comunicazione aperta, l'ascolto attivo e la ricerca di soluzioni

collaborative, può contribuire a ridurre lo stress e favorire un clima lavorativo più armonioso.

Ci sono riferimenti bibliografici scientifici che avvallano tutto ciò?

Ecco alcuni esempi di riferimenti bibliografici scientifici recenti sulla gestione dello stress, seguiti da brevi riassunti:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
 - Questo libro classico analizza il ruolo delle valutazioni cognitive e delle strategie di coping nella gestione dello stress.
2. Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In *Measuring Stress* (pp. 3-26). Oxford University Press.
 - Questo capitolo discute diverse metodologie di misurazione dello stress e il loro utilizzo negli studi sulle malattie psichiatriche e fisiche.
3. McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*, 583(2-3), 174-185.
 - Questo articolo esplora gli effetti degli ormoni dello stress sul cervello e il loro ruolo nella salute e nella malattia.
4. Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.
 - Questo libro classico introduce il concetto di stress, descrive la risposta allo stress e il suo impatto sulla salute.
5. Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., ... & Blackburn, E. H. (2016). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in neuroendocrinology*, 49, 146-169.
 - Questo articolo del 2016 offre una visione integrata delle misurazioni dello stress per la ricerca scientifica sulla popolazione.
6. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Doyle, W. J., Miller, G. E., Frank, E., Rabin, B. S., & Turner, R. B. (2012). Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(16), 5995-5999.
 - Questo studio del 2012 esplora la relazione tra lo stress cronico, la resistenza dei recettori degli glucocorticoidi, l'infiammazione e il rischio di malattie.
7. Razzoli, M., Andreoli, M., Michielin, F., & Quarta, D. (2018). Stress, neuroinflammation, and emotion dysregulation: A psychoneuroendocrine

rationale for stress-related disorders in youth. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 94, 31-40.

- Questa recensione del 2018 esamina il ruolo dello stress, dell'infiammazione neurologica e della disregolazione emotiva nello sviluppo di disturbi legati allo stress nei giovani.
8. Black, P. H. (2016). Stress and the inflammatory response: a review of neurogenic inflammation. *Brain, behavior, and immunity*, 51, 1-11.
- Questa recensione del 2016 esplora la relazione tra lo stress e la risposta infiammatoria, concentrandosi sulla neuroinfiammazione.

7 semplici ma efficaci consigli pratici per trasformare a livello personale il distress in eustress

Ecco sette semplici consigli pratici per trasformare il distress in eustress:

1. Consapevolezza emotiva: Sviluppa la consapevolezza delle tue emozioni e impara a riconoscere quando lo stress diventa sopraffacente. Pratica tecniche di consapevolezza come la meditazione o la respirazione consapevole per aiutarti a identificare e gestire le emozioni negative associate allo stress.
2. Gestione del tempo: Organizza il tuo tempo in modo efficace, stabilendo priorità e pianificando le attività in modo realistico. Impara a delegare compiti, a dire "no" quando necessario e a bilanciare il lavoro con il riposo e il tempo per te stesso.
3. Supporto sociale: Cerca il sostegno di amici, familiari o colleghi fidati. Condividere le tue preoccupazioni e ricevere supporto emotivo può alleviare lo stress e fornire una prospettiva diversa sulle situazioni.
4. Autocura: Prenditi cura del tuo benessere fisico, mentale ed emotivo. Fai attività fisica regolarmente, dormi a sufficienza, mangia cibi sani, pratica tecniche di rilassamento e concediti momenti di piacere e svago.
5. Sfide positive: Riconosci le sfide come opportunità di crescita anziché come fonti di stress negativo. Cambia la tua prospettiva, concentrandoti sugli aspetti positivi delle sfide e sulle opportunità di sviluppo personale e professionale.
6. Gestione del pensiero: Sfida i pensieri negativi e sostituiscili con pensieri più realistici e positivi. Coltiva una mentalità ottimistica, enfatizzando le soluzioni anziché i problemi e cercando di imparare dalle situazioni stressanti.
7. Autocompassione: Sii gentile e compassionevole con te stesso. Accetta che siamo tutti umani e che possiamo commettere errori o affrontare momenti difficili. Pratica l'autocompassione, trattandoti con gentilezza e indulgenza quando ti senti stressato.

Ricorda che ogni individuo è unico e può trovare strategie di gestione dello stress che funzionano meglio per sé. Sperimenta con queste idee e adatta le tecniche in base alle tue esigenze personali.

Conclusioni

La gestione dello stress è fondamentale per migliorare la produttività e il benessere mentale. Lo stress può avere un impatto negativo sulle nostre vite, ma possiamo trasformarlo in una forza positiva attraverso l'adozione di strategie efficaci. Comprendere l'origine dello stress e le sue conseguenze sul cervello e sul corpo è il primo passo verso il cambiamento. Nel mio articolo, ho esplorato le cause dello stress e fornito consigli pratici per trasformare il distress in eustress.

Sono consapevole che lo stress può avere conseguenze significative sulle nostre relazioni, sulla salute fisica e mentale e sulla produttività lavorativa. Tuttavia, attraverso l'implementazione di strategie di gestione dello stress, possiamo ridurre gli effetti negativi e creare un ambiente più sano e performante.

I miei consigli pratici includono l'organizzazione e la pianificazione delle attività, una comunicazione chiara e aperta, la cura del proprio benessere fisico e mentale, la promozione di un ambiente di lavoro positivo, la flessibilità e il bilanciamento tra vita personale e professionale, la formazione e lo sviluppo delle competenze, nonché la gestione efficace dei conflitti.

Prendersi cura della propria salute mentale è un investimento prezioso che ci permette di affrontare le sfide quotidiane con maggiore resilienza. Sviluppare strategie di gestione dello stress non solo ci aiuta a migliorare la produttività, ma ci consente anche di vivere una vita più equilibrata e gratificante.

Ricordiamoci sempre di dare la giusta importanza al nostro benessere mentale e di adottare abitudini sane che ci aiutino a vivere una vita più equilibrata e soddisfacente. La gestione dello stress è una sfida costante, ma con impegno e determinazione possiamo trasformare l'esperienza dello stress in un'opportunità di crescita personale e professionale.



Amadeo Furlan

PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche



Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: www.amadeofurlan.com/

Email: furlan@psicohealthcoach.it

Facebook: <https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/>

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008