

Guida

Stress

Guida

**Stress:
aumento
del carico
psicologico /
fisico**

Esperti

Dott.ssa med. Sabine Schonert-Hirz



è medico, conduttrice televisiva, oratrice, responsabile di seminari e consulente in materia di salute e gestione dello stress per le aziende. È autrice di numerose pubblicazioni specialistiche e insegna

alla Bundesfinanzakademie di Bonn e Berlino dal 1996. L'esperta in materia di stress è nota anche con il nome di «Dr. Stress».

➔ www.doktor-stress.de

Dott. med. Josef Hättenschwiler



è a capo del ZADZ di Zurigo. Il medico specialista in psichiatria e psicoterapia è membro fondatore della Società Svizzera per i Disturbi d'Ansia e la Depressione (SSAD). Oltre a promuovere la formazione

continua, la SSAD fornisce informazioni a persone colpite, familiari, specialisti, aziende e operatori mediatici.

➔ www.sgad.ch

Patricia von Moos, lic. phil. I / consulente d'orientamento professionale dipl. HAP



è specializzata in medicina preventiva e sociale ed è coach in resilienza. Oltre a fornire consulenze, insegna la resilienza, la regolazione delle emozioni, la gestione dello stress, la prevenzione del burn-out e

l'intervento in caso di crisi. Per di più, offre alle aziende un programma tutto suo sulla resilienza nell'ambito della gestione della salute in azienda.

Sommario

Informazione	
Cifre e fatti.....	4
Panoramica.....	6
Stressori.....	8
Stress positivo e negativo.....	10
Reazione e sintomi.....	12
Scaricare la tensione.....	14
Conseguenze a lungo termine.....	16
Azione	
Segnali d'avvertimento.....	18
Combattere lo stress.....	20
Consigli alimentari.....	32
Coping.....	34
Una settimana senza stress.....	44
Resilienza e prevenzione.....	46
Contatto	
Intervista all'esperto.....	50
Testimonianze e riferimenti.....	52
FAQ.....	58
Glossario.....	60

 Altri consigli e testimonianze interessanti:
www.helsana.ch/it/blog

Cifre e fatti



Lavanda: un efficace antistress

Informazioni e ricette:
www.helsana.ch/erbe

Digital detox

è un lemma inserito nel 2013 nell'Oxford Dictionary of English. Oggi, la «disintossicazione digitale» è parte integrante dello stile di vita moderno. Si assiste a un boom di cure, guide e programmi di disintossicazione.

215 mld.

è il numero di e-mail inviate in tutto il mondo ogni giorno nel 2016, con tendenza in aumento di anno in anno. Riducete lo stress da e-mail. Chi controlla meno spesso i messaggi è più rilassato e più concentrato.

IL 1948

è l'anno in cui l'indiano Svelerajan Yesudian ha aperto la prima scuola di yoga a Zurigo, divenuta in breve tempo la più famosa dell'Europa occidentale. Oggi, la città sul Limmat vanta il record di scuole di yoga con circa 100 centri e 20 000 allievi.



corrispondono alla forza esercitata dalla nostra dentatura nel digrignare i denti (bruxismo) di notte. Nel sonno elaboriamo lo stress e «maciniamo» i problemi. Ciò danneggia i denti creando tensioni.

Lo stress test

è oggi un imperativo per auto, centrali nucleari, aeroporti, banche o sistemi informatici.

Wikistress

designa lo stress provocato dall'attività svolta per conto di Wikipedia.



Lo stress attira le zanzare

I ricercatori della University of South Florida hanno scoperto che gli ormoni dello stress nel sangue attirano le zanzare come un magnete.



9 persone su 10

che utilizzano un cellulare avvertono di tanto in tanto delle «vibrazioni fantasma» nella tasca. Tirando fuori il cellulare, si accorgono invece che si tratta solo di uno spasmo muscolare o di un movimento dei pantaloni.

IL 56%

dei giovani svizzeri si sente spesso o molto spesso stressato od oberato di impegni a scuola, in formazione, all'università o al lavoro.



8 kg di caffè

consuma una coppia di svizzeri in media all'anno. Nel confronto internazionale ci posizioniamo tra i primi posti.

«Ho regalato a tutte le lingue una nuova parola»

disse all'epoca Hans Selye. Il medico pubblicò nel 1936 la sua prima opera scientifica sullo stress e viene considerato oggi il padre della ricerca sullo stress. Fino alla sua morte, avvenuta nel 1986, Selye scrisse più di 1700 saggi e 39 libri.



Lo stress fa dimagrire?

Al contrario. L'ormone cortisolo altera il metabolismo e porta a un incremento del deposito adiposo. Le persone stressate propendono a consumare alimenti ricchi di carboidrati e di grassi.

Panoramica

In Svizzera, la vita è meno stressante: nella classifica internazionale siamo al terzultimo posto.

- 1° Nigeria
- 2° Sudafrica
- 3° El Salvador
- 4° Mongolia
- 5° Guatemala
- 6° Colombia
- 7° Pakistan
- 8° Giamaica
- 9° Macedonia
- 10° Bolivia
- 11° Iran
- 12° Venezuela
- 13° Bosnia Erzegovina
- 14° India
- 15° Egitto
- 16° Messico
- 17° Brasile
- 18° Filippine
- 19° Bangladesh
- 19° Ecuador
- 21° Tunisia
- 22° Panama
- 23° Bulgaria
- 23° Perù
- 25° Indonesia
- 25° Russia
- 27° Sri Lanka
- 28° Serbia
- 29° Cina
- 30° Grecia
- 31° Argentina
- 32° Turchia
- 33° Costa Rica
- 34° Lettonia
- 35° Thailandia
- 36° Croazia
- 37° Corea del Sud
- 38° Lituania
- 39° Romania
- 40° Cile
- 41° Bielorussia
- 42° Mauritius
- 43° Portogallo
- 44° Spagna
- 44° Slovacchia
- 46° Polonia
- 47° Uruguay
- 48° Italia
- 49° Repubblica Ceca
- 50° Ungheria
- 51° Israele
- 52° Estonia
- 53° Cipro
- 54° USA
- 55° Malta
- 56° Slovenia
- 57° Gran Bretagna
- 58° Irlanda
- 59° Francia
- 60° Giappone
- 61° Belgio
- 62° Singapore
- 63° Austria
- 64° Olanda
- 65° Canada
- 65° Germania
- 67° Islanda
- 68° Finlandia
- 69° Danimarca
- 70° Australia
- 71° Svezia
- 72° Svizzera**
- 73° Lussemburgo
- 74° Norvegia



Popolazione attiva stressata in Svizzera

La stima di tutti gli svizzeri rivela che nel complesso sono 1,3 milioni le persone alquanto o molto prostrate.

Un lavoratore su quattro si sente stressato sul posto di lavoro.



Lo stress costa ai datori di lavoro circa 5,7 miliardi di franchi all'anno.

INFORMAZIONE

Gli stressori sono situazioni o eventi che causano stress perché non sappiamo se ne siamo all'altezza. A debilitarci è il pericolo di perdere le nostre risorse.

Qualsiasi avvenimento, piacevole o spiacevole che sia, come le festività, i matrimoni o gli infortuni, innesca nell'organismo le stesse reazioni

Matrimonio

di stress: il battito cardiaco accelera, il respiro si fa corto, il sudore fuoriesce dai pori. Gli stressori possono essere di natura sociale (mobbing o solitudine), fisiologici (fame o dolore) o fisici (rumore, vibrazioni, calore o gelo). Ma anche la pressione al rendimento, a

Natale

Morte del coniuge

causa per esempio di scadenze, di uno spettacolo o di un esame, scatena in noi delle tensioni. Anche i colori possono provocare stress. Associamo,

ad esempio, il rosso al pericolo o agli errori, il che può essere però anche positivo, visto che il rosso attira la nostra attenzione. Ma in

definitiva, l'effetto che un colore ha su di noi è soggettivo.

I ricercatori americani Holmes e Rahe dimostrarono per la prima volta nel 1968 che lo stress può causare malattie. Essi proposero una scala dello stress su cui gli intervistati dovevano valutare gli avvenimenti importanti (gravidanza, perdita del posto di lavoro, decesso del coniuge) a dipendenza del grado di gravità. Più avanti aggiunsero un'altra lista, incentrata sui «daily hassles» ovvero

Trasloco

sulle seccature quotidiane che rendono difficile la vita e che proprio sul posto di lavoro contribuiscono a generare stress. Alcuni studi rivelano, infatti, che tali inconvenienti sono ancora più deleteri dei gravi avvenimenti negativi della

vita. Negli anni '80 e '90 i ricercatori misero a punto nuove scale di seccature quotidiane, adeguate ai tempi di allora. Se negli anni '80, infatti, i «problemi di peso» e l'«aumento dei prezzi dei beni al consumo» figuravano in testa alla rispettiva scala, negli anni '90 erano, invece, la «mancanza di tempo» e l'«avere troppo da fare» a sveltare. L'arrivo di Internet alla

fine del XX secolo e la conseguente digitalizzazione della società hanno poi contribuito notevolmente a questi cambiamenti.

Ma il tipo di carico di tensione non è il solo fattore a determinare il livello di stress. Occorre

Divorzio

anche considerare se l'evento stressante è recente, quanto perdura e con quale frequenza si ripresenta, e anche se crediamo di riuscire a contrastarlo. Questo perché il fatto di sentirsi sopraffatti o meno dipende spesso dal modo con cui giudichiamo le nostre capacità e le possibilità di affrontare la situazione, il che è assolutamente sog-

Licenziamento

gettivo. Mentre la morte del partner è uno degli eventi più dolorosi per la maggior parte di noi, i pareri riguardo ad altri avvenimenti della vita e ad altre seccature quotidiane differiscono. Siamo spesso dunque solo noi a decidere se uno stressore è davvero tale o meno. ●

Stress positivo e negativo

Nel comune modo di pensare, la parola stress evoca il più delle volte situazioni negative. Ma lo stress può anche essere un'esperienza positiva. Basti pensare al primo bacio.

L'eustress

L'emozione che precede un matrimonio, la gioia di vedere nascere il proprio figlio... Questi eventi sono fonte di stress, o meglio di uno stress positivo, detto anche «eustress», dal greco «eu», che significa «buono». La gioia dell'attesa, la voglia, l'interesse o la motivazione attivano lo stress, proprio come l'ansia acuta e il dolore. Questo stress ci permette di dare il massimo per un certo lasso di tempo. Dopodiché, lo sforzo compiuto lascia il posto alla soddisfazione, seguita da una fase di riposo. L'eustress aumenta l'auto-

tostima e il benessere, che a sua volta ci fa sentire più in forma e più vitali. Si può dire dunque che lo stress è positivo quando stimola corpo e mente nel breve termine.

Eustress

- Innamoramento
- Matrimonio
- Nascita
- Sport

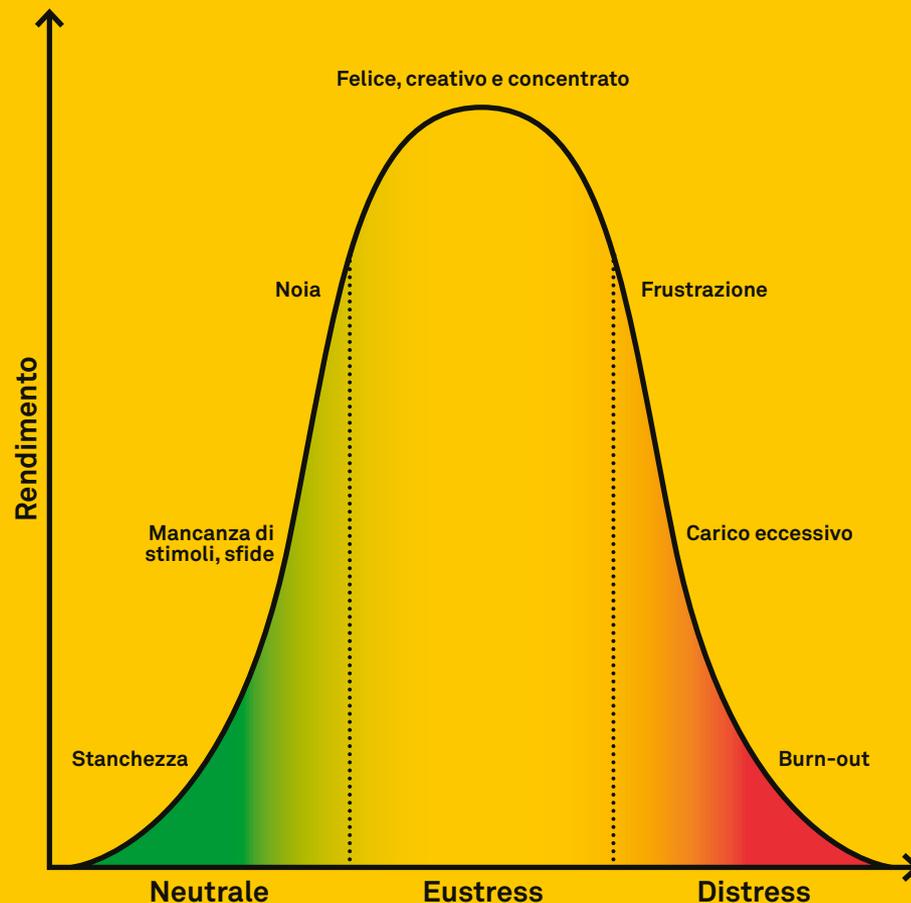
Il distress

La sensazione negativa di stress – cioè quello che siamo soliti chiamare «stress» – è detta «distress». Questo sopravviene quando ci si sente sopraffatti dalla situazione per molto tempo, non si hanno fasi di riposo e non si vivono né momenti di soddisfazione né di felicità. Ciò pone il corpo in uno stato di tensione estrema. A differenza dello stress positivo, il distress provoca ansia. Chi ne soffre non riesce

più a vedere le cose in modo positivo né a risolvere i problemi. A lungo andare, il distress fa ammalare causando mal di testa occasionali, tensioni, insonnia e, infine, burn-out. ●

Distress

- Morte del partner
- Sovraccarico
- Malattia e infortunio
- Divorzio



Trovate il giusto equilibrio

Chi non avverte lo stress non è automaticamente sano e soddisfatto. Al contrario. Il cosiddetto bore-out, la spiccata mancanza di stimoli in ambito professionale e noia, rende pigri e nel tempo fa ammalare. I sintomi del bore-out sono simili a quelli di un burn-out: avvilitamento, depressioni,

mancanza di motivazione, insonnia, disturbi di stomaco, vertigini. L'eustress favorisce l'equilibrio interiore e il rendimento poiché le persone positivamente stressate vivono momenti di felicità, sono più soddisfatte e assolvono i loro compiti con più creatività e maggiore concentrazione rispetto a chi si sente oppresso dal carico o non riceve abbastanza stimoli.

Attenzione, pericolo! L'arrivo di un messaggio del genere al cervello innesca una reazione immediata del nostro corpo. Anche animali e piante avvertono lo stress, non solo gli esseri umani.

Il corpo umano elabora ininterrottamente gli stimoli più svariati. I nostri organi sensoriali trasformano queste informazioni in segnali biologici, inviandoli al cervello. La corteccia cerebrale decide poi con l'ausilio della memoria se una situazione è pericolosa. In tal caso, l'amigdala riceve un segnale e innesca una reazione emotiva, ad esempio rabbia o paura. Di conseguenza, viene secreto il neurotrasmettitore noradrenalina. La noradrenalina stimola allo stesso tempo la midollare del surrene a produrre più adrenalina. Gli ormoni dello stress adrenalina e noradrenalina attivano il sistema simpatico, che mette l'organismo in uno stato di maggiore attenzione e prontezza alla fuga. Il cuore batte più veloce, la circolazione sanguigna, il respiro e la produzione di energia vengono stimolati. Il corpo cerca di avere la meglio sullo stress. Se non ci riesce, la reazione a catena prosegue: il glutammato, il neurotrasmettitore dell'amigdala, si diffonde nel cervello e attiva più marcatamente la corteccia. La ghiandola surrenale secerne il cortisolo, il che induce un aumento della glicemia.

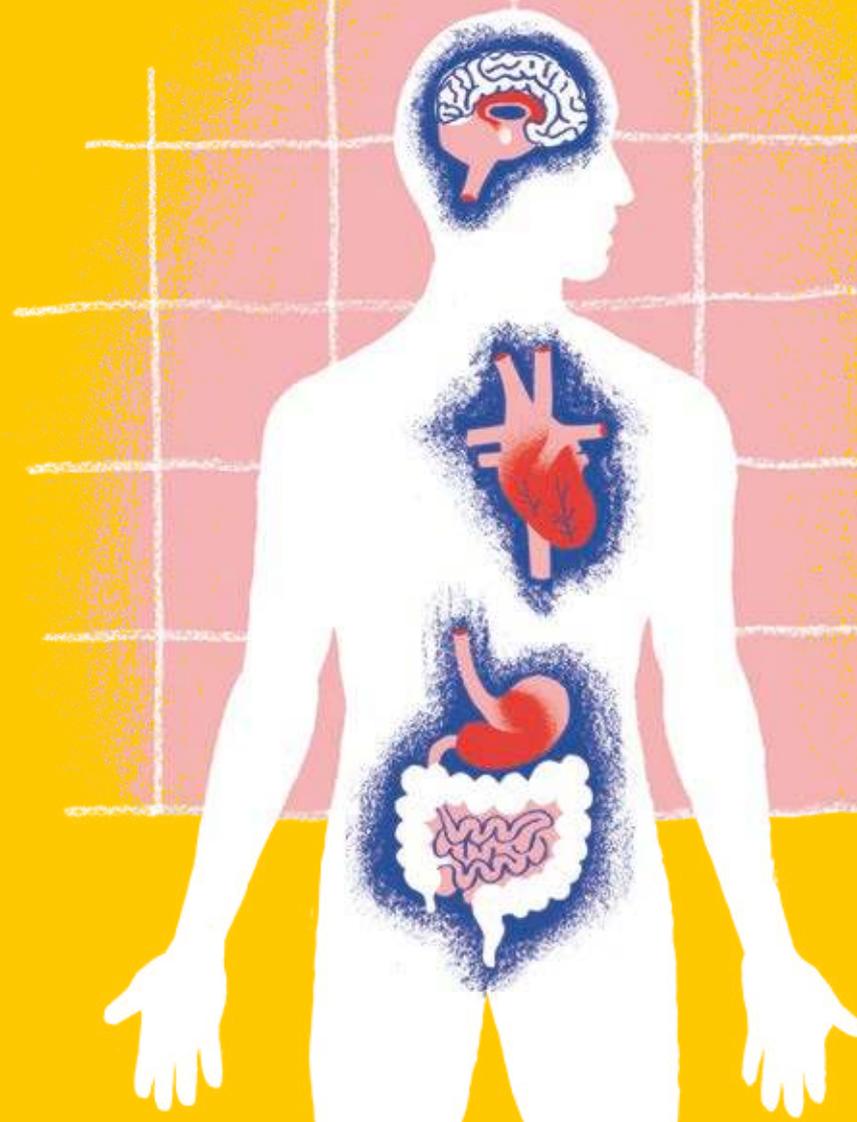
La pressione sanguigna aumenta, il sistema immunitario si indebolisce, rendendo l'organismo più suscettibile a problemi gastrointestinali, con conseguente sensazione di esaurimento. Anche animali e piante sono soggetti alle reazioni di stress. Queste ultime reagiscono agli stressori, come il gelo o il calore, che ne compromettono la crescita e la sopravvivenza. Esse, infatti, appassiscono e crescono poco. ●

Reazione nel corpo

- Ipertensione
- Respiro veloce
- Bruciore di stomaco

Comportamento

- Smemoratezza
- Inquietudine
- Visione a galleria



**Attacco o fuga?
Una domanda,
questa, che ci poniamo
da migliaia di anni.**

Ai tempi dei cacciatori-raccoglitori la reazione di attacco o fuga assicurava la sopravvivenza. Questa permetteva ai nostri antenati di difendersi o di sfuggire per tempo, da esempio, ad animali feroci. Ai nostri giorni, sono rare le situazioni in cui siamo costretti a scappare, difenderci dai nemici o temere per la propria vita. Eppure, ancora oggi il nostro corpo reagisce allo stress allo stesso modo, proprio come all'età della pietra.

Il centro dello stress si trova nel cervello

Dinanzi a una minaccia, il cervello innesca una reazione di stress, che mette il nostro organismo in uno stato di allerta e prontezza. I muscoli di collo, spalle e schiena si contraggono, il respiro si fa più veloce e più corto, l'apporto di ossigeno nel corpo aumenta. Ne consegue un incremento dell'irrorazione del cuore e quindi della sua efficienza. La pressione sanguigna aumenta. Anche il metabolismo reagisce: il fegato produce più glucosio per apportare al cervello una quantità di energia sufficiente. La produzione di energia sviluppa calore, che il nostro corpo cede poi all'esterno. Cominciamo a sudare, soprattutto alle mani, alla fronte e alle ascelle. L'irrorazione sanguigna dello stomaco e dell'intestino diminuisce. Anche l'attività digestiva rallenta. Spesso la vescica e l'intestino si svuotano improv-

FIGHT OR FLIGHT!

visamente e può sopraggiungere la diarrea. Per inibire la percezione del dolore il corpo secerne endorfine, cioè i cosiddetti ormoni della felicità. Questa droga prodotta dal proprio corpo attenua o sopprime il dolore, producendo un effetto ansiolitico e rilassante. Tuttavia, tale effetto dura poco. Il numero delle cellule «killer» naturali aumenta nel sangue. Queste riconoscono velocemente i corpi estranei penetrati nel circolo sanguigno attraverso una ferita, rendendoli innocui.

La comparsa di tutti questi segnali di stress varia da individuo a individuo. Mentre alcuni sudano, altri hanno bisogno di andare al bagno più spesso. Chi conosce le reazioni del proprio corpo può imparare a interpretarle per tempo e a contrastarle in modo adeguato. ●

Stressometro



Intervallo verde
Battito cardiaco e pressione sanguigna normali. Ci sentiamo bene e rilassati.



Intervallo giallo
Battito cardiaco più elevato, respiro veloce. Il corpo secerne gli ormoni dello stress.



Intervallo rosso
Mani e piedi freddi, tachicardia, inappetenza e mal di testa. Siamo esauriti.

Conseguenze a lungo termine

Se perdura, lo stress porta a un forte carico emotivo, psichico e fisico, e nel tempo ci si ammala.



Burn-out

Questo disturbo causato dallo stress designa uno stato di esaurimento totale, sia psichico sia fisico. Spesso, si sviluppa molto lentamente (nervosismo, disturbi del sonno) fino ad aggravarsi (depressione, pensieri suicidi). A dipendenza dello stadio del disturbo, i segnali sono: stanchezza, problemi

Altre malattie conseguenti

- Diabete
- Infarto cerebrale
- Disturbi gastrointestinali
- Disturbi del sonno
- Disturbi del dolore
- Disfunzioni sessuali
- Dipendenze
- Acufene, sordità
- Calo delle funzioni cerebrali

di rendimento, di concentrazione e di memoria, ansia, avvilitamento, dolori diffusi, malattie frequenti, inappetenza o dipendenze.



Depressione

Chi è depresso si sente demotivato, stanco, incapace di provare gioia. La depressione altera anche il metabolismo neuronale, influenzando sulle emozioni e sui pensieri e causando una mancanza di stimoli, inappetenza e insonnia, agitazione, disturbi dell'attenzione, lambiccamenti, senso di inferiorità e pensieri suicidi. Le cause possono essere i carichi emotivi o lo stress cronico, da cui appunto il termi-

ne «depressione da stress». Essa aumenta il rischio di malattie, tra cui l'infarto cardiaco, l'ictus, l'osteoporosi o il diabete.

Disturbi fobici

Le reazioni fisiche allo stress e all'ansia sono praticamente identiche. Lo stress cronico può innescare disturbi fobici. Questo perché, a causa di tensioni psichiche e fisiche, ogni piccolo problema ci appare insormontabile. L'ansia deve essere curata se compare improvvisamente senza che vi sia una minaccia imminente, se persiste, rende difficile la vita quotidiana o se scatena comportamenti evitanti.



Malattie cardiovascolari

Lo stress cronico aumenta la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, il che danneggia i vasi sanguigni e favorisce l'infarto cardiaco o l'ictus. Esso può anche causare dolori al petto, aritmia o vertigini.

Mal di schiena e di testa

Una tensione muscolare costante provoca spesso dolori alla schiena e al collo, cui vanno ad aggiungersi mal di testa ed emicranie ricorrenti.



Immunodeficienza

Lo stress acuto attiva il nostro sistema immunitario, non lasciando agli agenti patogeni alcuna chance di sopravvivere. Se lo stress persiste, entra in gioco il cortisolo (ormone dello stress), che impedisce alle cellule immunitarie di svolgere il proprio lavoro. Chi è stressato si ammala quindi più velocemente e guarisce più lentamente. Le ferite impiegano più tempo a rimarginarsi e il sistema immunitario fa più fatica a lottare contro malattie come il cancro, la sclerosi multipla o i reumatismi. ●

Segnali d'avvertimento

Quali sono i segnali di avvertimento che avete osservato su di voi negli ultimi tre anni al lavoro o nella vita privata?

Non ho tempo per i miei amici.

Non faccio più progetti per me.

Alla sera, vado a letto rimuginando sui problemi.

Ho bisogno di più energie del solito per svolgere il mio lavoro.

➔ Compilate lo Stress-Check per saperne di più sulle cause del vostro stress:
www.stressnostress.ch/fr
(Stress-Check soltanto in francese)

Combattere lo stress ...

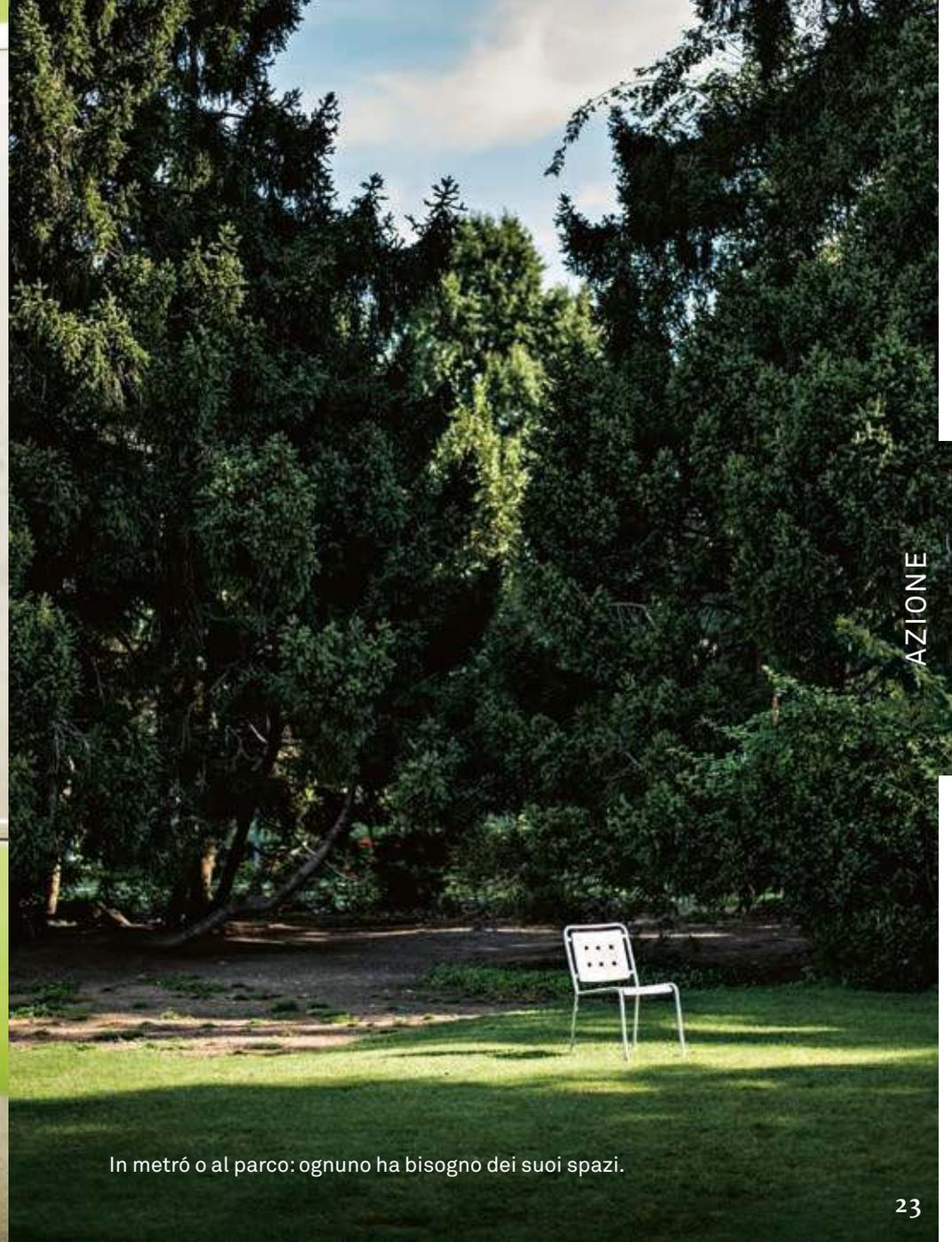
AZIONE

Il confine tra calma e stress è più sottile di quanto si possa pensare. Date uno sguardo alle sei immagini apparentemente opposte.



AZIONE

Snervante o stimolante? Decidete voi.

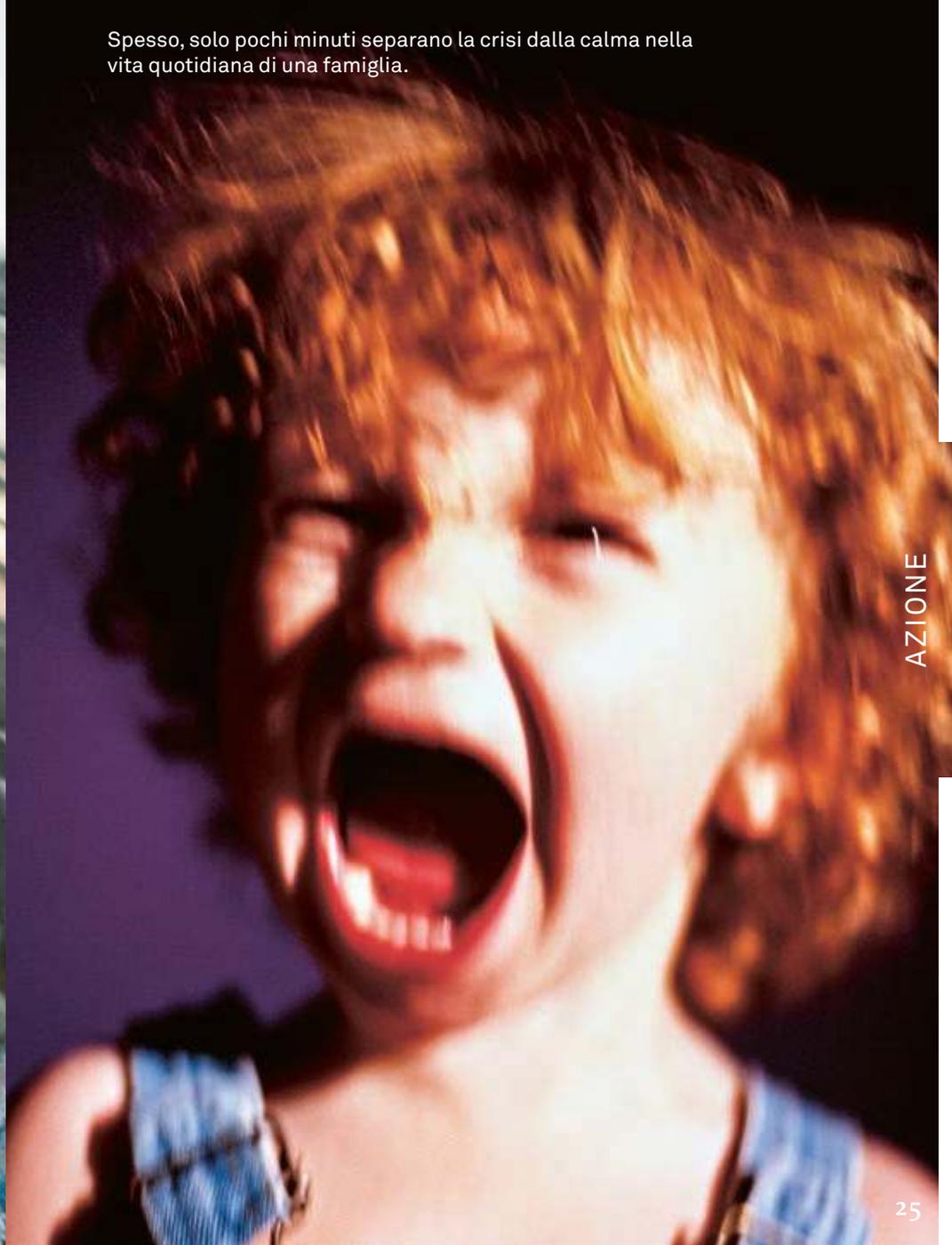


In metr  o al parco: ognuno ha bisogno dei suoi spazi.



AZIONE

Spesso, solo pochi minuti separano la crisi dalla calma nella vita quotidiana di una famiglia.



AZIONE

Forti sensazioni prima di cadere: chi abusa di adrenalina deve fare i conti con le conseguenze.



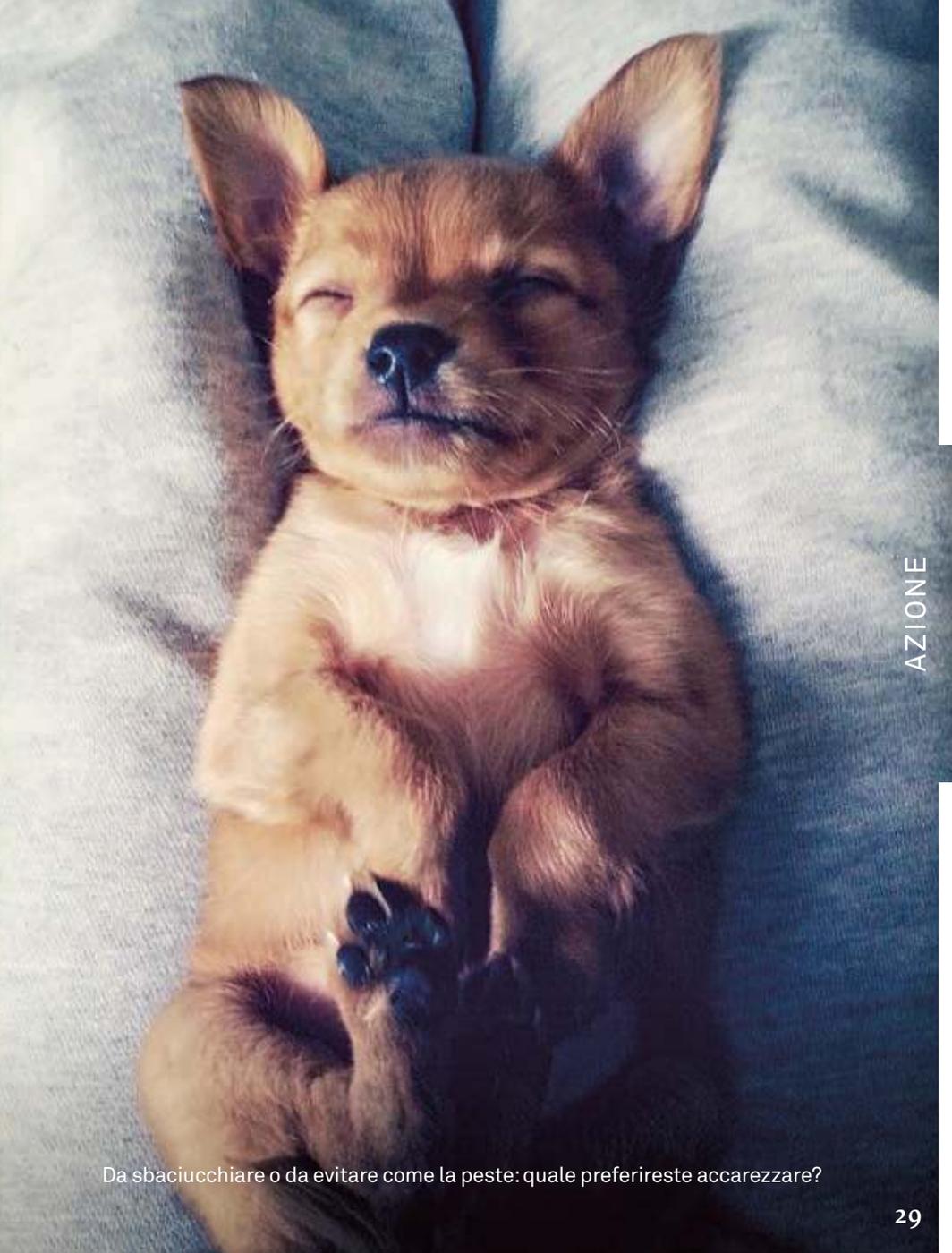
AZIONE



AZIONE

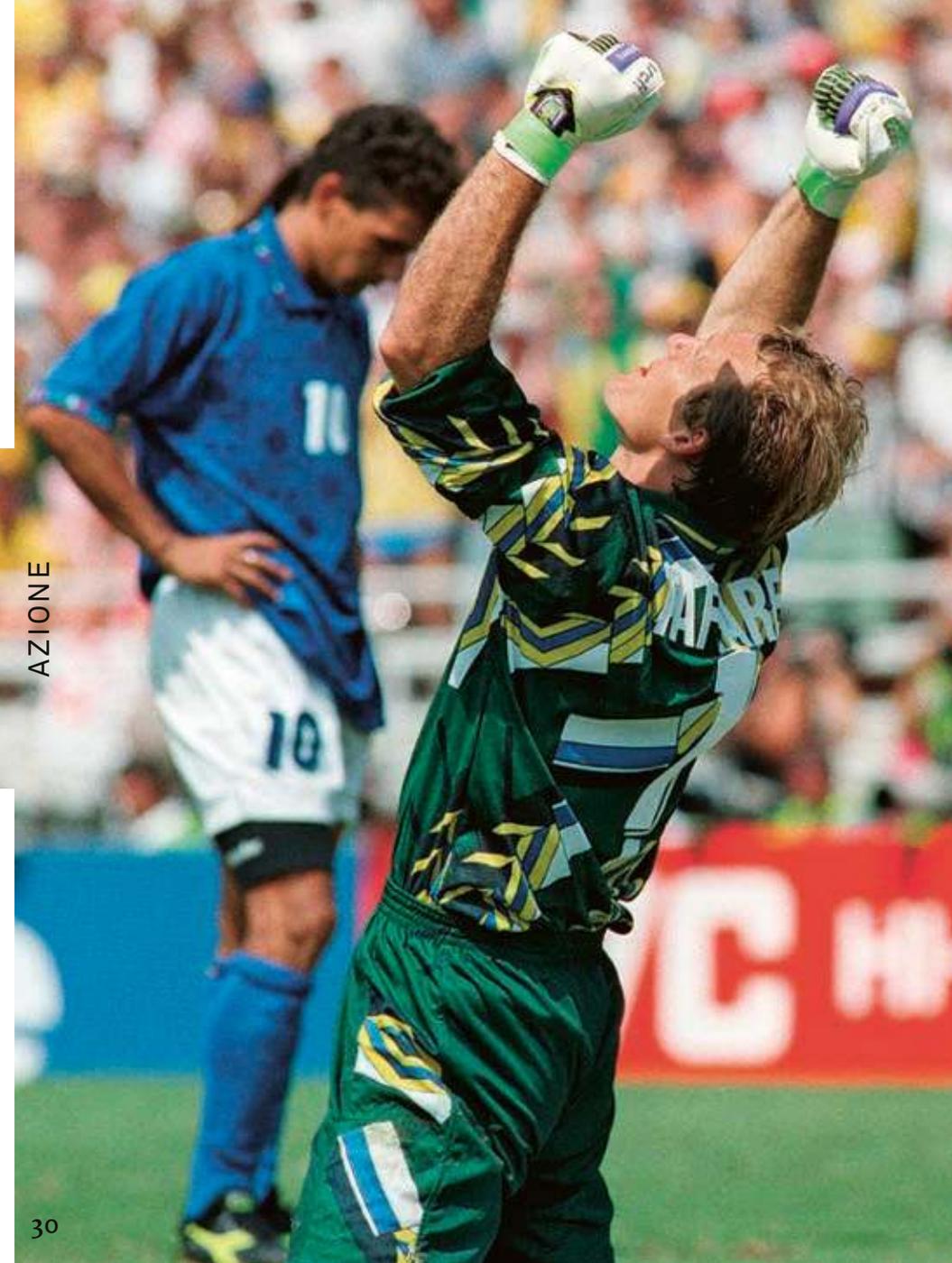


AZIONE



AZIONE

Da sbaciucchiare o da evitare come la peste: quale preferireste accarezzare?



AZIONE



AZIONE



Chi riceve gli applausi e chi i fischi? È il pubblico a decidere.

Consigli alimentari antistress

Chi si nutre correttamente quando è stressato rafforza l'organismo e affronta meglio la vita quotidiana.

Vi girano così tanto, ma dovete lavorare.

Mangiate un pugno di frutta a guscio e bevete una tisana alla menta piperita. L'olio delle foglie di menta piperita è efficace contro il mal di testa e i disturbi digestivi causati da nervosismo. Fa bene anche la frutta a guscio, soprattutto gli anacardi, poiché contengono molto magnesio, che ha un effetto sedativo.

Il vostro umore è sotto i piedi.

Mangiate del curry piccante. Gli oli essenziali in esso contenuti favoriscono una sensazione di benessere. Il gingerolo contenuto nello zenzero ha un effetto rilassante, mentre la capsaicina contenuta nel peperoncino e nella paprica migliora lo stato d'animo. Le salse fermentate come quella di soia sono ricche di salsolinolo, che stimola il buon umore.

Mangiate sempre più spesso alimenti per compensare il nervosismo.

State attenti a non spizzicare troppo. Lo stress fa ingrassare. Se si è molto tesi, il corpo secerne cortisolo, che aumenta la glicemia nel sangue, con conseguente accumulo di grasso soprattutto nella regione addominale.

Non c'è tempo per un pisolino.

Un rimedio super veloce è il cioccolato, che aumenta i livelli di serotonina e rende felici. È inoltre un'importante fonte di teobromina. Similmente alla caffeina, questa ha un effetto stimolante e induce la sensazione di benessere.

Dovete tenere una relazione dopo la pausa pranzo.

Scegliete a pranzo un piatto di falafel con salsa allo yogurt. I ceci contengono molti aminoacidi, importanti per il cervello e il sistema nervoso. L'acido lattico presente nello yogurt fornisce energia ai neuroni. Consiglio: evitate il pane, che invece vi rende stanchi.

Dovete parlare con qualcuno che non vi va a genio.

Mangiate prima delle arachidi al wasabi. Masticando cibi croccanti si sfoga la propria aggressività. Gli oli piccanti di senape presenti nel wasabi migliorano subito l'umore, mentre il bruciore alla lingua induce il corpo a secernere endorfine rilassanti. Le arachidi sono ricche di resveratrolo, che ha un effetto tranquillizzante.

Di sera, faccio fatica ad addormentarmi.

Bevete del latte con il miele o mangiate una banana. Il miele favorisce la secrezione di insulina, che dilata i vasi sanguigni e ha un effetto rilassante. Il latte stimola la produzione dell'ormone della felicità serotonina, così come la banana, che è il frutto del buon umore per eccellenza.

La nutrizionista



Questi consigli sono opera di Marianne Botta, ingegnere laureata in tecnologia alimentare e docente ETH. La nutrizionista, autrice e giornalista freelance specializzata, ha otto figli.

Questione di atteggiamento: sette strategie per fronteggiare meglio lo stress.

I Calma e sangue freddo!

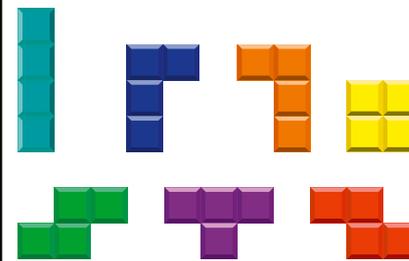
Anche quando le cose vanno male, solo poche finiranno in una catastrofe.

Imparare a guardare al futuro con fiducia è possibile. Prendete coscienza dei pensieri negativi e cercate di sostituirli con quelli positivi. Ciò vi permetterà di fare il pieno di energie. Lamentarsi non serve a nulla. Al contrario: affonderete ancora di più e rischierete di infastidire gli altri. Ogni volta che vi viene voglia di autocommiserarvi, ditevi «Basta!». Imparerete a farlo a forza di allenarvi, ma attenzione: non si tratta di convincervi che tutto sia rose e fiori. Dovreste affrontare i conflitti

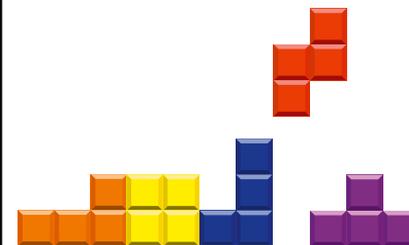
cercando di trovare delle soluzioni insieme alle persone interessate. Ma se i vostri pensieri girano in tondo, dovrete innanzitutto azionare il vostro freno a mano interiore e concentrarvi sull'essenziale. Ponetevi le seguenti domande: «Cosa c'è di positivo?», «Cosa posso imparare?» oppure «Di cosa sono grato?». Ma soprattutto, non andate a immaginarvi delle catastrofi. Ditevi piuttosto: «Cosa succederà nel peggiore dei casi?», «Sarà così disastroso?» e «Con quale probabilità succederà?» Immaginatevi come sarà se tutto andrà bene e come vi sentirete. Una gran parte della pressione che vi sentite addosso nasce nella testa. Immaginatevi delle cose positive in modo tale che l'ansia lasci il posto alla serenità o persino alla gioia dell'attesa. Forse, in una rivista, troverete una bella foto che

rappresenti questa immagine. Appendetela in cucina, allo schermo, allo specchio. Uno sguardo al passato può avere un effetto magico. Chiedetevi: «Quante delle mie preoccupazioni non si sono avverate?», «In quali situazioni tutto è andato per il meglio, contrariamente alle aspettative?» e: «Con il senno di poi, di cosa sono orgoglioso?» Credete sempre nelle vostre forze. A volte può essere utile osservare le persone ottimiste: come reagiscono queste nelle situazioni difficili? Dal canto suo, Nagib Machfus, scrittore egiziano e premio Nobel, affermava: «Adoro essere ottimista anche se non lo sono fino in fondo – la vita significa: essere circondati dalla speranza.» Non c'è bisogno di essere un Nobel per diventare positivi. Prendiamo ad esempio gli sportivi d'alto livello: nella loro carriera incassano tante disfatte (sconfitte, infortuni, malattie, scandali mediatici). Eppure riescono a voltare pagina e a puntare tutto sul prossimo successo. La nostra suscettibilità o la nostra resistenza allo stress non è solo dovuta al nostro patrimonio genetico o all'educazione ricevuta. Possiamo imparare a gestire lo stress, giorno dopo giorno e per tutta la vita.

L'angolo ludico



Il coping presenta analogie con il classico gioco a puzzle Tetris. Nella schermata, gli «stressori» cadono sotto forma di tessere di un puzzle. Il giocatore deve riflettere e reagire rapidamente alla situazione per evitare che si accumulino. Se fa la scelta giusta, il giocatore entra in una fase positiva; in caso contrario, si sente stressato.



Tetris

Le sette forme (tetromini) del videogioco Tetris constano di quattro quadratini ciascuno. Il giocatore deve far precipitare, spostare e ruotare di 90° i pezzi che cadono uno a uno dall'alto della schermata, impilandoli sulla linea orizzontale inferiore senza lasciare buchi. Le righe complete spariscono, facendo scalare quelle superiori sulla linea inferiore e liberando lo spazio sul campo da gioco.



2 Nessuno è perfetto

Ogni tanto siate indulgenti e preservate i nervi.

Siete il genere di persona che cucina un menù a sei portate quando si hanno ospiti, malgrado lavoriate a tempo pieno? Riscrivete un'e-mail finché non vi sembra perfetta? Se sì, dovrete dare un'occhiata al principio di «Pareto». Secondo questo principio, occorre il 20% degli sforzi per ottenere l'80% dei risultati. Occorre, invece, l'80% degli sforzi per ottenere il restante 20% dei risultati. In parole povere: è assolutamente normale e soprattutto più efficace e gradevole svolgere bene i propri compiti senza ostinarsi a essere perfetti. Per il bene della vostra salute, rinunciate ai tour de force che vi prosciugano le energie.

Se siete incorreggibili perfezionisti dovrete rivedere il vostro atteggiamento, ispirandovi alle seguenti frasi: «Mi è dato di fare errori», «A volte con meno si ottiene di più» oppure «Do il meglio di me salvaguardando la mia persona». Scrivetevi la frase che vi colpisce di più nella vostra agenda, in modo tale da averla sempre davanti agli occhi. Distinguetе tra ciò che è importante e ciò che è superfluo. In

certe situazioni risulta di certo più facile che in altre. Domandatevi se lasciar perdere l'una o l'altra incombenza. Se sì, riposatevi. A proposito di perfezionismo: aspirare alla perfezione non ci impedisce di commettere errori, anzi. Nam June Paik, l'artista americano di origine sudcoreana, aveva la sua spiegazione a riguardo: «A voler troppo la perfezione si attira l'ira di Dio». Tenete a mente questa frase. Essa vi impedirà di essere troppo esigenti con voi stessi.

3 Una questione di prospettiva

Non riuscite a risolvere un problema? Cambiate prospettiva.

Ognuno ha un proprio modo di pensare ed è difficile che se ne discosti. Eppure, vale la pena a volte rivedere le proprie posizioni, perché queste hanno un impatto immediato sul livello di stress. Chi osserva i momenti di stress da un'altra prospettiva è in grado di giudicarli diversamente. Cambiate il vostro atteggiamento abituale. Non sarete solo più creativi, ma anche più rilassati. Cercate, ad esempio, di giudicare meno e di osser-

vare le cose con più disponibilità d'animo. Allargherete così i vostri orizzonti. Se avete pensieri negativi, chiedetevi: «È davvero così? O è solo quello che temo?»

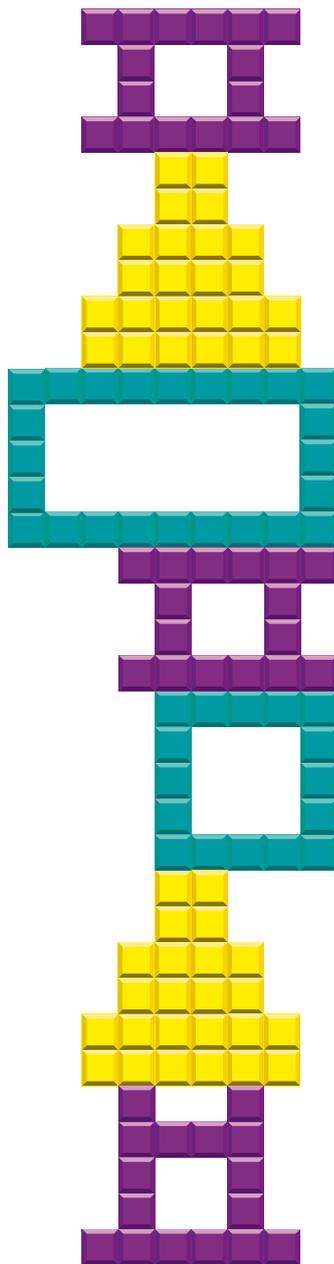
Provate a mettervi nei panni degli altri. In questo modo vi eserciterete ad assumere un nuovo ruolo. Imparate a dare prova di empatia immaginando le sensazioni di qualcun altro. Verificate quindi le vostre ipotesi chiedendo a questa persona se anche lei vede le cose in questo modo. O ancora, adottate la prospettiva di una persona esterna. Come giudicherebbe lei questa situazione? Provate a sbrigare con gioia quel che rimandate da tempo. Immaginatevi come vi sentite quando la casa è di nuovo in ordine e profumata dopo aver fatto le pulizie oppure come vi sentite dopo aver consegnato la dichiarazione

Con consapevolezza contro lo stress

La consapevolezza è la capacità di restare presenti, senza perdersi in pensieri, valutazioni, preoccupazioni o paure. Con il metodo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) imparate a liberarvi dalle preoccupazioni e dalle paure. Il corso di otto settimane aiuta in caso di:

- stress nella vita privata e professionale;
- malattie acute e croniche;
- disturbi psicosomatici (disturbi del sonno, disturbi digestivi, ecc.).

➔ www.helsana.ch/rilassamento



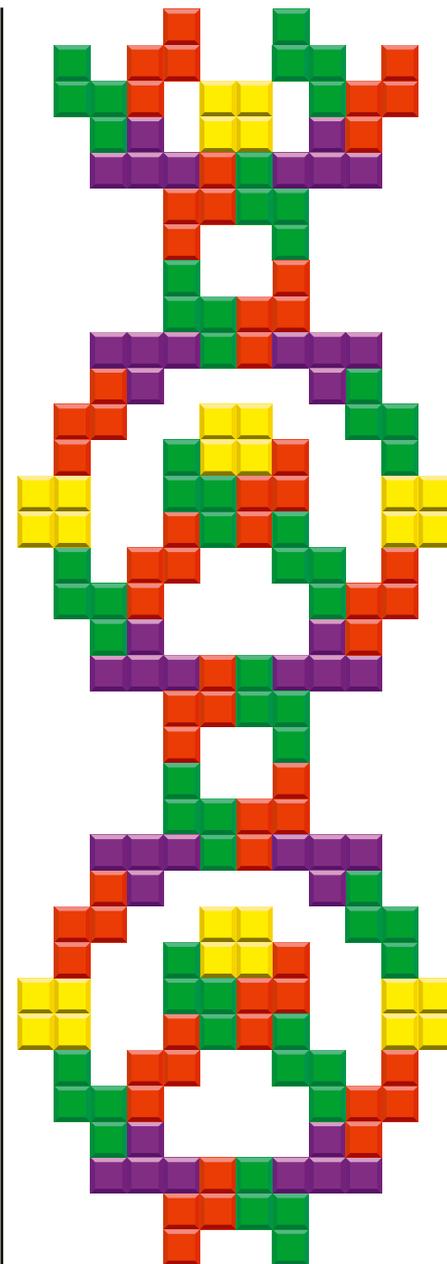
d'imposta. Immaginatevi questo momento liberatorio già prima di svolgere quel che vi aspetta. Se riuscite a rivedere la vostra situazione e a trovarvi un senso, avete compiuto un passo importante nel ridurre lo stress.

4 Lasciare la presa

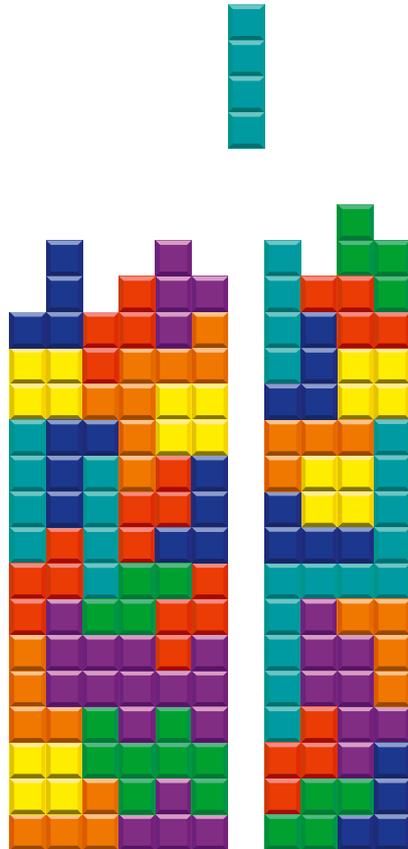
Guagnerete terreno osservando i vostri problemi con distacco.

Lasciate andare ciò che non potete controllare, altrimenti rischiate di sprecare le vostre energie. Accettando la situazione ridurrete automaticamente gli stressori. Molti pensano di dover tenere sempre tutto sotto controllo, il che può essere un bene a breve termine, ma nocivo nel lungo andare. Anche dietro a questo atteggiamento si nasconde uno schema mentale che ci incita al controllo totale. Sarebbe meglio dirsi piuttosto: «Posso semplificarci la vita», «Posso lasciare la presa», «Ho dei limiti, ed è un bene.» Non aspettatevi niente poiché le aspettative portano spesso a delusioni.

In generale, si sprofonda in una situazione difficile come nelle sabbie mobili. Ci sentiamo affondare implorando il cielo e



chiedendo aiuto. In questi momenti l'importante è riappoggiare i piedi per terra. Fate un passo indietro: cosa è successo? Come ci sono arrivato qui? Cos'è frutto del vostro pensiero e qual è la realtà? Le sabbie mobili sono solo una vostra sensazione. Ma com'è la realtà? Chi o cosa vi ha portato a questa situazione? Voi stessi o qualcun altro? Essere realisti consente di vedere le cose con più chiarezza e di sentirci meglio. Cercate degli stratagemmi per correggere rapidamente la situazione e prendetene nota. Se tutto sembrano o non vi sono prospettive di riuscita, cercate di accettare le cose per quelle che sono e di distrarvi, ad esempio cambiando aria. Visitate un posto nuovo o andate al cinema, nel bosco, al lago. Nelle situazioni difficili può essere utile proiettarsi a distanza di un anno o di dieci anni. È quel che gli psicologi chiamano «pensiero teflon». Il teflon è ininfiammabile, estremamente resistente ed è dotato di un coefficiente di attrito molto basso. In altre parole, al teflon non si attacca nulla e a volte è proprio questa caratteristica a salvarci dalle sabbie mobili.



5 Gestire bene i tempi

Chi è ben organizzato è più rilassato.

È utopico voler risparmiare tempo, dato che riempiamo gli spazi di tempo ottenuti con altri impegni. In altre parole, a differenza del denaro, è impossibile mettere da parte il tempo «risparmiato» per poterlo recuperare poi più avanti. Cercate di sbrigare gli impegni privati e di lavoro non nel minor tempo possibile, ma efficientemente e senza stress. Per farlo, dovete organizzarvi bene. Chiedetevi: «Cosa ha priorità?», «Devo per forza addossarmi anche questo lavoro o posso delegarlo?». Date fiducia agli altri.

Fate una lista delle cose in sospenso mettendole in ordine di priorità e scadenza. Sbrigate prima i compiti più difficili e fastidiosi; gli altri vi sembreranno poi più semplici. Suddividete i compiti più complessi in piccole tappe da distribuire su più giorni. È meglio prevedere più tempo per ciascun compito, dato che la maggior parte di essi richiede in genere più del previsto. Programmate anche dei tempi di riserva onde evitare degli slittamenti in caso di ritardi.

Portate a termine un compito prima di passare a quello successivo, altrimenti potreste stressarvi più velocemente e procedere poi più lenti. Prevedete un lasso di tempo in cui siete concentrati sul vostro lavoro e non fatevi distrarre. Concedetevi alla fine una piccola pausa. Se lavorate in ufficio, lasciate solo l'indispensabile sulla scrivania. Ciò eviterà di farvi distrarre e di cercare a lungo i documenti. Sulla scrivania devono esserci solo i documenti necessari. Consultate, infine, la posta elettronica solo in momenti ben precisi per non deconcentrarvi.

6 Coltivare le amicizie

Una buona rete sociale è un bene prezioso.

L'interazione con altre persone è il miglior antidoto contro lo stress. Eppure, per colpa dello stress, molti si isolano e trascurano le amicizie, proprio nel momento in cui ne avrebbero più bisogno. Uscite, parlate con altri, anche se siete sotto tensione. Gli studi mostrano che i sintomi fisici legati allo stress sono più marcati se viene a mancare il sostegno sociale e che regrediscono, invece, non appena

tale sostegno sia di nuovo presente. I ricercatori hanno inoltre dimostrato che l'isolamento sociale attiva le regioni del cervello associate al dolore. In situazione sociale, invece, il corpo produce oppioidi, che attenuano il dolore e riducono l'ansia e lo stress. I rapporti interpersonali positivi aumentano quindi la nostra capacità di resistenza allo stress. Chiedetevi chi tra i vostri conoscenti vi dà energia e ritagliatevi del tempo da trascorrere con loro. Programmate nel fine settimana almeno un incontro con gli amici o con la vostra famiglia. Inizierete così la settimana successiva con il piede giusto.

Un minuto di meditazione

Non avete tempo di meditare?
Provate la «One Moment Meditation» di Martin Boroson.

1. Mettetevi seduti tenendo la schiena dritta.
2. Impostate lo smartphone su 1 minuto (o contate fino a 60 respiri).
3. Chiudete gli occhi e concentratevi sul respiro.
4. Scacciate via i pensieri che vi distraggono.
5. Sorridete.
6. Quando suona, aprite gli occhi e prendete coscienza dei cambiamenti.

7

Il piacere appaga

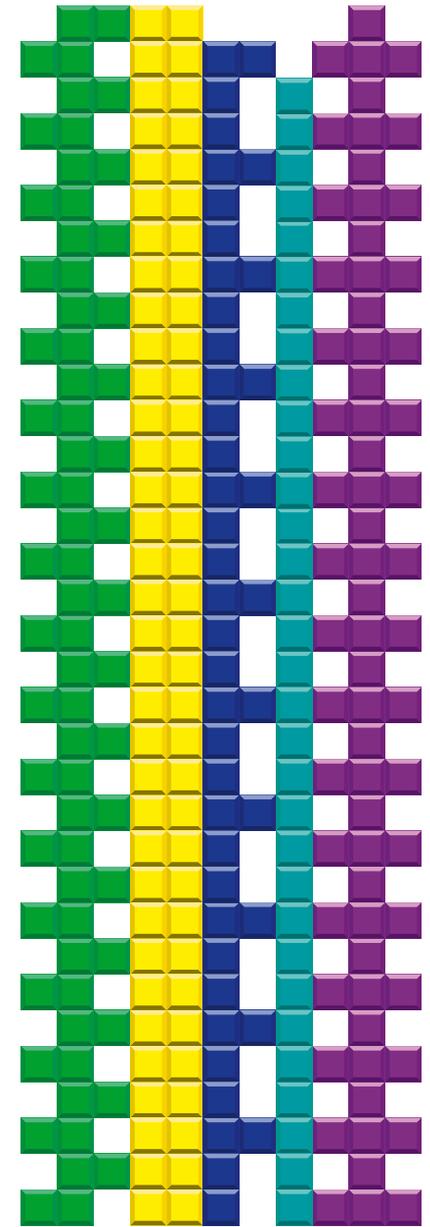
Trascorrete momenti piacevoli per fare il pieno di energia.

I maratoneti sanno che, dopo 35 km di corsa, le riserve di glucosio sono vuote, che le energie vanno svanendo e che si è sul punto di crollare. Si ha l'impressione di correre contro un muro. E mancano ancora sette chilometri! Anche la vita è una corsa di fondo. Chi non ricarica bene e regolarmente le riserve di energia si ritroverà all'improvviso con la «faccia al muro». La felicità sta alla vita come il glucosio sta alla maratona. Essa compensa tutti gli sforzi, le preoccupazioni e le paure che rendono dura la vita.

Dimenticarsi del tempo e godersi la vita: la maggior parte di noi possono farlo solo alla sera, nel fine settimana o durante le vacanze. Eppure, dopo, molti si sentono spesso ancora più sfiniti di prima. Perché? I ricercatori che studiano il comportamento nel tempo libero distinguono il «tempo libero vero e proprio» dal «tempo semi-libero». Il tempo libero vero e proprio ci permette di fare quello che

normalmente non abbiamo tempo di fare. Si tratta di momenti privi di costrizioni e di pressione, cosa che invece non avviene nel tempo semi-libero, che consiste, invece, in faccende di casa, consulto medici, incombenze amministrative – oppure in obblighi familiari o sociali, come il giardinaggio, i compleanni o le visite di parenti. Nel tempo semi-libero sono le persone o gli impegni a decidere del nostro tempo libero. Pertanto, non ci riposiamo davvero.

Ecco perché occorre concedersi degli spazi di tempo in cui fare ciò che amiamo, ad esempio praticando un hobby. La musica, la pittura o la cucina si prestano eccellentemente per ridurre lo stress perché sono attività che richiedono tutta la nostra attenzione. Anche l'attività fisica rilassa. Farete fatica a iniziare, ma una volta in movimento, vi sentirete presto meglio. Non vi è bisogno di raggiungere grandi prestazioni sportive: anche una passeggiata all'aria aperta permette di ridurre l'energia in eccesso accumulata a causa dello stress. Un altro modo per godersi la vita e trovarvi un senso è aiutare gli altri. Fate del volontariato, aiutate le persone sia che si tratti di piccoli gesti che di progetti di più ampio respiro. ●



Scrollatevi di dosso lo stress. Provateci.

Lu

● **Mattino**
Iniziate la settimana con una meditazione di cinque minuti: impostate un timer, mettetevi comodamente seduti, chiudete gli occhi. Inspirate ed espirate con consapevolezza, concentratevi sulla respirazione.

● **Mezzogiorno**
Incontratevi a pranzo con un vecchio amico.

● **Sera**
Concedetevi una tazza di infuso di foglie di arancio con del miele.



Ma

● **Mattino**
Ascoltate un po' di musica classica in macchina o in treno (con le cuffie) durante il tragitto casa-lavoro. Inizierete così la giornata sereni e rilassati.



● **Pomeriggio**
Rilassate i muscoli tesi dopo essere stati seduti a lungo. Alzatevi in piedi e appoggiate il peso su entrambe le gambe. Stiratevi e allungatevi bene fino alle dita delle mani.

● **Sera**
Come aperitivo o cena preparate una salsa a base di quark e di verdure tagliate a bastoncini. Tagliare le verdure ha un effetto rilassante.

Me

● **Mattino**
Mangiate a colazione uno yogurt con del miele.

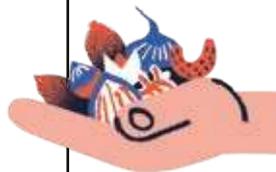
● **Pomeriggio**
Concedetevi un pezzo di cioccolato. Lasciatelo sciogliere in bocca e gustatevelo con consapevolezza.



● **Sera**
Fatevi una passeggiata serale, lasciando il cellulare a casa.

Gi

● **Mezzogiorno**
Godetevi il pranzo all'aria aperta, su una panchina al parco nel verde o al lago.



● **Spuntino**
Mangiatevi un pugno di frutta a guscio.

● **Sera**
Concedetevi una risata di cuore! Guardatevi un film divertente con i vostri cari.

Ve

● **Mattino**
Alzatevi un'ora prima e andate a fare jogging o walking respirando l'aria fresca del mattino.

● **Mezzogiorno**
Fatevi un massaggio al collo: abbassate la testa e massaggiare il collo per tre minuti.



● **Sera**
Concludete la settimana di lavoro con un bel bagno rilassante. Aggiungete nell'acqua della vasca un po' di lavanda o di rosmarino e bevete una tisana allo zenzero.



Sa

● **Mattino**
A colazione mangiate oggi un delizioso müsli con fiocchi d'avena, frutta e mandorle.

● **Mezzogiorno**
Concedetevi un giro nella città vicina.

● **Sera**
È tanto che non andate a ballare? Allora è arrivato il momento di farlo! Meglio se con un paio di amici.

Do

● **Mattino**
Fatevi una bella dormita. Dopo esservi alzati, mangiate qualcosa e andate a farvi una nuotata.

● **Mezzogiorno**
Concedetevi un brunch a base di insalata di avocado.

● **Pomeriggio**
I ricordi di belle vacanze rilassano e rendono felici: invece di accendere la TV, guardate in famiglia le foto del vostro viaggio preferito.



Resilienza e prevenzione

Cosa c'è di meglio di una mente sana in un corpo sano per tenere testa allo stress?

Respirazione

Non a caso esistono espressioni come «restare senza fiato» o «mi manca l'aria». Quando siamo stressati respiriamo, infatti, solo superficialmente.



Concentratevi sulla vostra respirazione, inspirate ed espirate profondamente a livello dell'addome e del torace.

Muscoli

Soffrite di mal di schiena? Digrignate i denti di notte? Imparate a rilassare progressivamente i muscoli. Si può



scegliere tra esercizi lunghi (20 min.) ed esercizi brevi. L'importante è allenarsi regolarmente per diverse settimane.

Vista

Fissare a lungo lo schermo stanca e può provocare mal di testa. Consiglio: sfregare tra loro i palmi delle mani e appoggiarli delicatamente sugli occhi aperti.



Attendere un momento. Ruotare gli occhi da sinistra a destra e dall'alto al basso.

Udito

Fate una pausa e concentratevi sui rumori circostanti: cosa sentite mentre vi fate la doccia, cucinate, lavorate? Ciò vi riporterà al presente e vi tranquillizzerà. Ascoltate consapevolmente il silenzio.



Copritevi le orecchie, ascoltate il vostro corpo, aprite le orecchie e prendete atto con consapevolezza dei rumori.

Sorriso

Guardatevi allo specchio e sorridete. Il trucco: il cervello pensa che siete di buon umore, e secerne neurotrasmettitori che rendono felici.



Sonno

Il sistema immunitario lavora soprattutto quando si dorme ed è quindi importante dormire a sufficienza e profondamente. Dopo una nottataccia svegliatevi alla solita ora, altrimenti



rischiate di cadere in un sonno leggero che vi farà rimuginare sui pensieri.

Equilibrio

Il riconoscimento e lo scambio di idee e opinioni rafforzano la nostra capacità di resistenza. È in famiglia e con gli amici che riacqui-



stiamo le forze. Incontratevi con delle persone con cui siete in sintonia ed evitate quelle che vi rubano le energie.

Training mentale

La meditazione libera la nostra mente dagli schemi mentali radicati e ci permette di focalizzarci sul momento presente. Medi-



tare regolarmente consente di trovare la pace interiore e la calma. Scoprite il training autogeno, lo yoga nidra o la meditazione.

Piacere

Mangiate bene, se possibile in compagnia. Negli alimenti, gli omega-3 (ad es. nell'olio di colza) e il triptofano (cioccolato fondente, fichi e anacardi) favoriscono il buon umore. Anche la bellezza, la gioia e il senso di appartenenza sono associati al piacere. Evitate l'alcool o altre droghe.



Hanno un effetto rilassante che dura poco e scatenano subito dopo l'effetto opposto.

Attività fisica

Fate attività fisica più volte alla settimana, meglio se all'aria aperta. Scegliete uno sport dolce come il nuoto, la bicicletta, lo sci di fondo o la camminata veloce. L'attività



fisica deve essere svolta almeno tre ore prima di andare a letto.●

➔ Lo sport aiuta a combattere lo stress? L'esperto in allenamento Thomas Mullis ve lo mostra in un video: www.helsana.ch/sport-contro-lo-stress

Lo stress non è frutto del destino. L'esperta in resilienza Patricia von Moos spiega come superare gli ostacoli grazie alla nostra capacità di resistenza interiore.

Signora von Moos, alcune persone resistono allo stress più di altre. Perché?

La nostra reazione allo stress dipende dal nostro carattere e anche dal comportamento appreso nel nostro ambiente sociale e familiare. I modelli di comportamento negativi possono essere tramutati in positivi.

Anche in età adulta?

Sì, certamente. Negli ultimi anni, i neurologi hanno dimostrato che il nostro cervello è plastico, cioè è in grado di cambiare. I modelli di reazioni negativi inculcati nel tempo formano una sorta di autostrada neuronale. Assimilando volontariamente dei modelli positivi, creiamo nel nostro cervello nuovi «percorsi paralleli».

E come si possono assimilare questi modelli positivi?

Individuando quali fattori di protezione contro lo stress abbiamo già e quali dobbiamo «allenare» per automatizzarli.

Cosa intende per «fattori di protezione»?

Si tratta delle competenze che ci aiutano in una situazione di stress. Ad esempio, il fatto di sapere come auto-aiutarsi. Oppure la capacità di distinguere tra ciò che può essere cambiato e ciò che non può esserlo. O ancora, il fatto di vedere le cose in modo realistico piuttosto che negativo.

Ma ci sono situazioni difficili, in cui ciò che abbiamo appreso non serve più a nulla.

L'importante è provare a trovare il proprio equilibrio interiore e a regolare i propri sentimenti invece di cercare subito delle soluzioni. Se mi metto troppo sotto pressione chiedendomi: «Perché reagisco di nuovo così? Perché non sono in grado di mantenere saldi i nervi?», non faccio al-

«Le persone resilienti non sono dure e rigide, ma flessibili.»

tro che accrescere il mio livello di stress. Devo prima trovare il mio equilibrio interiore e cercare poi delle strategie di superamento positive.

In altre parole, occorre lasciare le cose al proprio corso?

No, non si tratta di lasciar correre le cose o di difendersi, ma di adattarsi alle situazioni nuove e di restare fedeli a se stessi. Le persone resilienti non sono dure e rigide, ma flessibili.

Chi è resiliente è più felice?

Trarre una conclusione così diretta è un po' azzardato. Direi piuttosto che le persone resilienti sanno ciò che può essere utile loro in situazioni difficili e sono in grado di ricorrervi. Esse sono capaci di crescere interiormente nel momento in cui affrontano sfide complesse. ●



Patricia von Moos, lic. phil./consulente d'orientamento professionale dipl. HAP, è specializzata in medicina preventiva e sociale ed è coach in resilienza. Oltre a fornire consulenze da 20 anni, insegna da 16 anni la resilienza, la regolazione delle emozioni, la gestione dello stress, la prevenzione del burn-out e la capacità di intervenire in caso di crisi. Patricia von Moos offre a dipendenti e quadri dirigenti un programma modulare messo a punto da lei stessa sulla resilienza.

➔ Versione completa dell'intervista su www.helsana.ch/intervista-resilienza

Testimonianze e riferimenti

Cinque persone, cinque esperienze diverse con lo stress.

FOTOGRAFIE: ANNE MORGENSTERN

Thomas, 65 anni

«Nel 2004 fu diagnosticata a mia moglie una schizofrenia. Non era più in grado di occuparsi dei bambini e se ne andò di casa. All'epoca, nostra figlia aveva quattro anni e mio figlio sette. Furono tempi difficili per me. Nei sette anni successivi allevai i figli da solo. Le mie giornate erano piene, il minimo imprevisto era causa di stress. Nel corso degli anni si aggiunsero anche i problemi dei bambini: il rendimento scolastico

«Il minimo imprevisto era causa di stress.»

di mia figlia calò e il comportamento di mio figlio cambiò. Oggi sappiamo che il grande soffre di un disturbo dello spettro autistico, un disturbo dello sviluppo. Mia moglie tornò a casa nel 2010. La vita insieme non è facile, spesso vive in un altro mondo. Ma grazie a un gruppo di auto-aiuto e parlandone a casa troviamo un modo per gestire la situazione.»



Thomas vuole fondare insieme a sua moglie un gruppo di auto-aiuto per coppie che si trovano in una situazione simile.



Marianne, 55 anni

«Il mio superiore mi accusava di avere una <qualità del lavoro troppo elevata> e un <modo di fare troppo diretto>. Mi taceva sistematicamente informazioni, logorando tutte le mie forze. Ho trovato aiuto presso il Servizio di consulenza in caso di mobbing e molestie. Il mio referente mi ha accompagnato ai colloqui con il datore di lavoro. Il risultato? Sono stata licenziata! Cominciai a soffrire di paure esistenziali ed ebbi un burn-out. Da poco ho un nuovo lavoro, ma ho sempre paura che mi possa ricapitare.»



Thomas, 54 anni

«La chemioterapia, i ricoveri in ospedale e gli interventi di mia moglie hanno messo a dura prova la nostra famiglia. Dopo la sua morte, mi sono ritrovato da solo con tre adolescenti. Le mie figlie si dividevano alcune faccende di casa. Organizzavamo sempre la giornata. Ho tirato la corda per dieci anni, sia nella vita privata sia al lavoro. Dovevo sfruttare

ogni singolo minuto. In questa fase stressante lo sport di resistenza mi ha aiutato a rimanere in salute, anche sul piano emotivo. Per fortuna, sono sempre riuscito a ritagliarmi questi spazi.»

«Ho tirato la corda per dieci anni.»

Laura, 19 anni

«Dopo l'esame di fine tirocinio ero disoccupata. Mi sentivo addosso la pressione che io stessa mi ero imposta per trovare in poco tempo un lavoro. Temevo il futuro, dubitavo di me, mi sentivo limitata. Il programma MyFutureJob di Pro Juventute mi ha ridato fiducia. La consulenza all'orientamento professionale mi ha mostrato nuove strade. Ora ho un obiettivo ben chiaro. Voglio studiare lingua e letteratura inglese. Adoro l'inglese sin da quando avevo undici anni.»





Insieme alla Fondazione Pro Mente Sana, Vanessa presta opera di sensibilizzazione nelle scuole.

Vanessa, 26 anni

«Accetto il mio passato, che ha fatto di me una combattente. Da piccola sono stata abusata sessualmente per anni. Da adolescente ho iniziato a tagliarmi, soffrivo di disturbi alimentari e pesavo solo 44 chili. Un grido d'aiuto. Ho toccato il fondo nel 2016, dopo un'aggressione sessuale a Zurigo. Mi sono ritrovata davanti a un bivio tra vita e morte. Ho scelto di vivere. Ad aiutare molto me e la mia famiglia sono state diverse psicoterapie. Ora voglio mettere

«Oggi, vivo ogni passo che compio con consapevolezza.»

al servizio di altre vittime le mie esperienze. Malgrado tutto, non ho mai smesso di credere nella bontà delle persone. Sono motivata e sto bene. Oggi, vivo ogni passo che compio con consapevolezza, ma, dato il mio passato, sono più prudente di altri.» ●

Servizi specialistici

- Auto-Aiuto Svizzera: www.selbsthilfeschweiz.ch
- Telefono Amico: tel. 143, www.143.ch
- Servizi psico-sociali (SPS): goo.gl/UjdRkg
- Dipendenze Svizzera: www.dipendenzesvizzera.ch
- Pro Juventute, MyFutureJob: www.projuventute.ch/myfuturejob
- Centro informazioni per famiglie monoparentali: www.famigliemonoparentali.ch
- Aiuto per bambini e giovani in difficoltà: tel. 147, www.projuventute.ch
- Associazione Armònia: <http://www.armonia.ch/>
- Pro Mente Sana: www.promentesana.ch
- Consulenza Caritas per il risanamento dei debiti: www.caritas-schuldenberatung.ch/it

Domande e risposte sullo stress.

Certi alimenti permettono di combattere lo stress?

- Sì. Il pesce, i fichi o gli anacardi contengono, ad esempio, acidi grassi omega-3 o aminoacidi che migliorano l'umore. Certe vitamine e minerali favoriscono l'equilibrio mentale (ad esempio, funghi, albicocche e mandorle).

Perché le persone reagiscono allo stress in maniera diversa?

- Il modo in cui gestiamo lo stress dipende anche dalle reazioni che abbiamo osservato e interiorizzato nel corso della nostra vita in famiglia, a scuola o tra gli amici. Anche i fattori genetici svolgono un ruolo determinante.

A volte basta una sciocchezza per esplodere. Come mai?

- I ricercatori hanno scoperto che le seccature della vita quotidiana, ad es. una stampante guasta o la fila alla cassa, possono stressarci tanto quanto o ancora di più di problemi ben più seri. Da un lato, perché tali inconvenienti mettono a dura prova i nostri nervi e, dall'altro, perché si presentano improvvisamente e ci fanno sentire impotenti.

Perché si ha la sensazione che la sigaretta faccia rilassare?

- Che il fumo aiuti contro lo stress è una falsa credenza molto diffusa. Se fosse vero, la sigaretta provocherebbe lo stesso effetto anche nei non-fumatori. Oggi sappiamo che solo i fumatori avvertono una sensazione di rilassamento perché assumono la dose di nicotina che il loro corpo richiede.

Lo stress è ereditario?

- I disturbi psichici le cui cause risiedono nello stress cronico grave vissuto nell'infanzia si trasmettono di generazione in generazione. È anche vero, però, che un lieve stress subito nella prima infanzia può permettere a determinate persone di gestire meglio in futuro eventuali situazioni difficili.

Lo sport aiuta a ridurre lo stress?

- Sì. L'attività fisica è il mezzo più efficace per ridurre lo stress. Gli sport di resistenza, tra cui escursionismo, jogging, ciclismo e nuoto, sono particolarmente adatti. Anche una semplice passeggiata nella natura, nella pausa pranzo o di sera permette di rilassarsi. Non importa il tipo di attività che si sceglie, quel che conta è farlo con piacere.

È vero che chi se la prende comoda non conosce stress e conduce una vita più salutare?

- No. La persistente mancanza di stimoli e la noia mettono a dura prova la psiche tanto quanto il carico eccessivo. Chi ha tante cose da sbrigare e ci riesce è sì stanco alla fine, ma è anche soddisfatto. Ciò incide positivamente sul nostro benessere. Tutt'altro che salutare è, invece, la sensazione di non riuscire più a svolgere il proprio lavoro e di essere sopraffatti dalla situazione.

Glossario

A

Acidi grassi omega-3

Questi acidi grassi polinsaturi essenziali influiscono sulle funzioni cerebrali, l'umore, l'attenzione e le funzioni immunitarie.

Acido gamma-amminobutirrico (GABA)

Le reazioni di stress dell'organismo si basano su un'interazione di ormoni stimolanti e inibitori e neurotrasmettitori (→ Neurotrasmettitori). GABA è un neurotrasmettitore importante poiché favorisce il sonno e il rilassamento.

Adrenalina

Questo ormone viene secreto dalle ghiandole surrenali nelle condizioni di stress psichico e fisico. La sua funzione principale è quella di adattare il sistema cardiocircolatorio e il metabolismo allo stress.

Assenteismo

Nella psicologia del lavoro e delle organizzazioni, l'assenteismo (dal latino absentia = assenza) è il fenomeno che si ha quando un lavoratore manca dal luogo di lavoro per ragioni private o per mancanza di motivazione.

B

Bore-out

(ingl. per noia) Designa uno stato di spiccata mancanza di stimoli al lavoro. Contrario di burn-out.

Bossing

Vessazioni attuate dai superiori gerarchici. Si tratta di mobbing verticale, in cui il superiore gerarchico pratica il mobbing nei confronti di un collaboratore.

Burn-out

(ingl. per esaurimento) Concetto che sta a indicare uno stato di esaurimento emotivo, mentale e fisico. Soprraggiunge a causa di un circolo vizioso di eccesso di lavoro e sovraccarico.

C

Cellule killer

In una situazione di stress acuto il numero di cellule killer nel sangue aumenta. Le cellule killer riconoscono rapidamente i corpi estranei, che penetrano nel circolo sanguigno, per esempio, attraverso una ferita, rendendoli innocui.

Coping

Il coping (to cope with = far fronte a una situazione difficile) designa le strategie di difesa di cui una persona si serve in situazioni di stress o di ansia per soddisfare le esigenze e gestire la pressione psicologica cui è esposta.

Corteccia cerebrale

Strato più esterno del telencefalo, ricco di neuroni. È questa a decidere se una situazione è pericolosa o meno. La corteccia cerebrale ha uno spessore compreso tra i due e i cinque millimetri.

Cortisolo

L'ormone dello stress viene secreto dalla corteccia surrenale. Predisponde il corpo a situazioni di stress continuo. Per adattare l'organismo allo stress, questo ormone aumenta i livelli di glicemia o adegua il sistema immunitario alla situazione.

D

Daily hassles

Piccole seccature che provocano in noi dello stress (ad es. perdita di chiavi, treni strapieni, utensili rotti). Secondo i ricercatori, a causa della loro ripetitività e della loro incontrollabilità tali seccature nuocerebbero di più alla nostra salute di quanto non lo facciano i forti carichi.

Digital detox

La disintossicazione digitale significa restare consapevolmente offline per un certo periodo e spegnere tutti i dispositivi digitali. Questo perché essere sempre raggiungibili causa stress.

Distress

Stress negativo e nocivo. Soprraggiunge quando la situazione di stress si protrae troppo a lungo nel tempo e non è seguita da una fase di rilassamento e da una soluzione. Può causare malattie fisiche e psichiche.

Dopamina

Questo neurotrasmettitore mette in moto l'intero organismo e risponde della coordinazione fine della reazione di stress. Il suo effetto euforico viene considerato, inoltre, come una potenziale causa della dipendenza dal lavoro.

E

Endorfine

In caso di stress acuto il corpo secerne sostanze che inibiscono il dolore. Siamo dunque in grado di provare meno dolore o di non provarlo affatto (analgesia indotta da stress). Tuttavia, questo effetto dura poco.

Eustress

Stress positivo. Attivazione di breve durata, innescata dalla gioia dell'attesa, dall'interesse, dal desiderio o dalla motivazione. La fase di stress è seguita da una fase di soddisfazione.

F

Fomo

(ingl.: Fear of missing out) La paura di perdersi qualcosa, di non essere costantemente aggiornati può provocare stress. Fomo è una fobia collegata in particolar modo all'uso di smartphone e reti sociali, che ne rafforzano l'effetto.

G

Glicemia

La glicemia designa il tasso di glucosio nel sangue. Il glucosio fornisce energia al corpo e al cervello. La glicemia è più bassa al mattino appena ci si alza. Aumenta dopo ogni pasto.

Glutammato

Questo neurotrasmettitore (→ Neurotrasmettitori) è indispensabile per il controllo dei movimenti, i sensi e le funzioni cerebrali più elevate come l'apprendimento e la memoria. Lo stress cronico ne compromette l'attività.

M

Microstressori

Piccole seccature della vita quotidiana (→ Daily hassles), che provocano stress permanente a causa della loro regolarità.

Midollare del surrene

Parte del sistema nervoso, che si trova nella ghiandola surrenale, circondata dalla corteccia surrenale. La midollare del surrene secerne adrenalina e noradrenalina.

Mindfulness-Based Stress Reduction

Riduzione dello stress attraverso la consapevolezza: metodo rinomato elaborato dal Prof. Jon Kabat-Zinn della Clinica universitaria del Massa-

chussets (USA). I corsi di otto settimane aiutano a prendere coscienza della vita quotidiana, a condurre una vita più serena e permettono di ridurre efficacemente lo stress e l'ansia.

www.helsana.ch/
rilassamento

N **Neurostress**

Cambiamenti fisiologici e fattori d'influenza a livello dei neurotrasmettitori (→ Neurotrasmettitori.)

Neurotrasmettitori

Sostanze biochimiche che veicolano le informazioni tra i neuroni del cervello e tutto l'organismo. I neurotrasmettitori influenzano i muscoli, i vasi sanguigni, gli ormoni, la concentrazione e la produttività. Uno squilibrio di queste sostanze ha conseguenze fisiche e psichiche (→ Adrenalina, Dopamina, Glutamato, Noradrenalina).

Noradrenalina

Prodotto dalla midollare del surrene, questo ormone viene rilasciato nel sangue in situazioni di stress. Esso controlla le reazioni mentali e psichiche allo stress e, insieme all'adrenalina, attiva il sistema cardiocircolatorio, la respirazione e l'energia.

O **Oppioidi**

Neurotrasmettitori che attenuano la sensibilità al dolore e inducono il buon umore o persino l'euforia.

Ormoni dello stress

Ormoni grazie ai quali il corpo attiva delle reazioni di adattamento nel caso in cui si senta particolarmente sopraffatto. Essi liberano prevalentemente le riserve di energia dell'organismo (→ Adrenalina, Cortisolo, Dopamina, Noradrenalina).

P **Pensiero teflon**

Questa strategia per combattere lo stress ci insegna a relativizzare e a distanziarci. Ecco perché, dinanzi a una situazione difficile, ci chiediamo: «È davvero così come la vedo io?» oppure «Cosa ne penserò fra un anno?»

Presenteismo

Designa la presenza di un collaboratore al lavoro nonostante sia malato. Questi è sì presente, ma non arriva ad adempiere alle consuete mansioni affidategli a causa del suo stato di salute.

Principio di Pareto

Secondo questo principio, l'80% dei risultati si ottiene con il 20% di sforzo. Occorre poi l'80% degli sforzi per ottenere

il restante 20% dei risultati. I perfezionisti dovrebbero quindi chiedersi se valga la pena far fronte a questo onere supplementare di lavoro.

R **Resilienza**

Capacità di resistenza interiore che permette di superare le crisi. Il termine è sinonimo di resistenza e flessibilità. Questa elasticità psichica non è innata, ma può essere in gran parte appresa.

Rilassamento muscolare progressivo (RMP)

L'RMP si basa sull'osservazione del rapporto tra la tensione muscolare e il carico emotivo. Gli esercizi aiutano a rilassare i muscoli e a ridurre il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la frequenza respiratoria. È possibile imparare l'RMP seguendo dei corsi ed esercitandosi poi da soli con l'ausilio di un apposito CD.

S **Serotonina**

Questo neurotrasmettitore regola anche la dilatazione dei vasi sanguigni, del tratto gastrointestinale e delle vie respiratorie. A causa dello stress permanente, un livello basso di serotonina può comportare depressione o ansia.

Sindrome «Fight or flight»

Reazione innescata dal cervello che aumenta i nostri riflessi di attacco o di fuga. Questo meccanismo assicurava la sopravvivenza ai nostri antenati, che potevano scegliere di difendersi o di fuggire per tempo. La reazione viene messa in atto ancora oggi dall'organismo in situazioni di stress acute.

Simpatico

Parte del sistema nervoso vegetativo responsabile della reazione di fuga. Attraverso la sua attività più intensa, le funzioni fisiche cambiano. Il nostro cuore batte più forte, cominciamo a sudare e respiriamo più velocemente.

Sistema limbico

Unità funzionale del cervello, costituita da strutture legate presenti nel telencefalo, nel mesencefalo e nel tronco encefalico. Questo sistema permette di elaborare le emozioni e di controllare il comportamento istintivo.

Stressori

Gli stressori sono situazioni, circostanze e influssi che avvertiamo come una minaccia o che provocano in noi tensioni. Esistono stressori esterni e stressori interni, che ogni individuo percepisce diversamente e con diversa intensità.

T

Tetris

È un gioco tipo puzzle al computer degli anni Ottanta. La versione per il Game Boy del 1989 ha riscosso un enorme successo, facendo di Tetris il gioco più popolare di tutti i tempi. In questo gioco, il giocatore deve esercitare rapidamente i propri riflessi e la propria capacità di riflettere sotto pressione.

Training autogeno

Il training autogeno è costituito da sei esercizi di base: la pesantezza, il calore, il respiro, il cuore, il plesso solare e la fronte fresca. L'obiettivo del training autogeno è riuscire a rilassarsi di proposito in qualsiasi posto e in qualsiasi momento.

Triptofano

Il triptofano è un aminoacido essenziale che il corpo trasforma in serotonina. I ricercatori hanno scoperto che un livello elevato di serotonina migliora l'umore. L'approvvigionamento di triptofano è molto importante perché, in caso di stress, il corpo ha bisogno di più serotonina.

V

Visione a galleria

In psicologia, questo termine designa una percezione limitata del cervello indotta dall'alcool o dalla concentrazione simultanea su diverse attività. La persona colpita percepisce solo cose che le interessano in quel determinato momento.

Y

Yoga nidra

Questa forma di yoga prevede esercizi di rilassamento profondo per il corpo, la mente e l'anima. Non richiede alcun movimento fisico e può essere quindi praticato da tutti. Lo yoga nidra sembra essere efficace, ad esempio, in caso di stress, ansia o aggressività.

Colophon e fonti iconografiche

Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come inserto insieme alla rivista per i clienti «Attuale».

Editore

Helsana Assicurazioni SA,
Redazione «Attuale/
Guida», Casella postale,
8081 Zurigo,
redaktion@helsana.ch

Direzione della redazione

Claudia Wyss

Redazione

Daniela Diener (sost.
responsabile della
redazione),
Daliah Kremer,
Carmen Schmidli,
Daniela Schori,
Michael Suter

Realizzazione

Helsana Assicurazioni SA

Ideazione redazione e layout

Raffinerie AG, Zurigo,
(consulenza esterna:
Rainer Brenner)

Revisione e traduzione

Apostroph Zürich AG

Stampa

Stämpfli AG, Berna

Distribuzione

Segnalare eventuali
cambiamenti d'indirizzo
al Servizio Clienti:
0844 80 81 82 o
www.helsana.ch/contatto

Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.

©Helsana, 2017. La pubblicazione – anche solo di estratti – non è ammessa senza previa indicazione della fonte.

Fonti di testi e immagini

Janine Wiget

pagg. 4–5 (fonti di Cifre e fatti: 215 mld. di e-mail al giorno: statistica.com; 100 kg (bruxismo): Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia (SSO); vibrazione fantasma: Georgia Institute of Technology; il 56% dei giovani è stressato: studio Juvenir 4.0, Jacobs Foundation; 8 kg di caffè all'anno: statistica.com)
pagg. 46–49

Raffinerie AG

pagg. 6–7 (fonte del grafico: www.bloomberg.com),
pag. 11 (fonte del grafico: Yerkes-Dodson-Gesetz),
pagg. 14–15, pagg. 35–43

Andreas Spörri

pag. 13, pagg. 16–17,
pagg. 44–45

Getty Images

pag. 20, pag. 22 (Tokyo, Giappone, 27 ottobre 2012: Yamanote Line), pagg. 24–25,
pag. 27, pagg. 28–29, pag. 30 (17 luglio 1994, finale della Coppa del mondo, Italia – Brasile), pag. 31, pagg. 45–46

123RF

pag. 21 (objowl)

Roshan Adhihetty

pag. 23

Gian Paul Lozza

pag. 26

Rupert Rauch

pag. 33

Anne Morgenstern

pagg. 53–56

Urs Wyss

pag. 2, pag. 51

stampato in
svizzera



01

*Avete tempo
per gli amici?*

Helsana
Impegnata per la vita.