

***STRESS:***

***PERICOLO?***

***OPPORTUNITA'?***

# LA NEGAZIONE



**COS' E' PER VOI LO STRESS?**

L' O.M.S. HA DICHIARATO CHE IL  
90% DELLE PATOLOGIE  
ESISTENTI, HANNO UN ORIGINE  
**“PSICOSOMATICA”**

**IL PERICOLO E' SOLO IN TESTA**

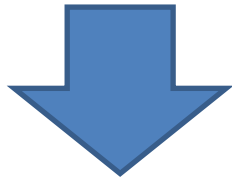
**NON E' L' EVENTO A CREARE  
STRESS, MA.....**

**IL MODO IN CUI OGNUNO SI  
APPROCCIA ALL' EVENTO  
STESSO!**

# IL PERICOLO E' SOLO IN TESTA

Le situazioni che consideriamo stressanti in realtà spesso non sono “pericolose”.

Se al lavoro ci affidano mansioni impegnative, se discuti con colleghi/partner/conoscenti non sei in “pericolo di vita”, ma reagisci a livello fisico come se lo fossi



**i vasi sanguigni e il cuore lavorano come se fossimo a rischio di sopravvivenza**

# DI BREVE DURATA E' POSITIVO

In USA, due ricercatori di Harvard, YERKES e DODSON, osservarono che una certa dose di stress iniziale è positiva:

pressione sanguigna e battito cardiaco aumentano

diventiamo più ricettivi, concentrati ed efficaci

stress prolungati e di alto livello portano però a prestazioni in rapido declino

# FISIOPATOLOGIA DELLO STRESS

- **FISICO** (traumi, dolori, patologie)
- **CHIMICO** (ambiente, alimentazione, farmaci)
- **EMOTIVO** (traumi, ansie, fobie, ecc.)



# TEST KINESIOLOGICO

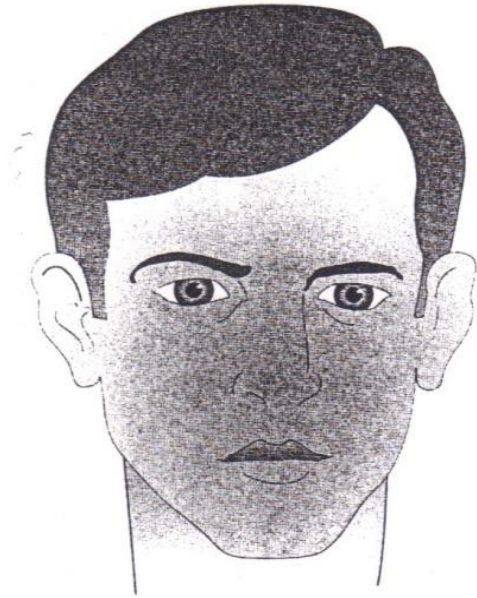
VEDIAMO TRE APPLICAZIONI  
DIVERSE

# ESISTONO TRE FASI DIVERSE E CONSEQUENTI:

- 1° Fase: **ALLARME**
- 2° Fase: **RESISTENZA**
- 3° Fase: **ESAURIMENTO**

# FASE DI ALLARME

## OCCHI ASCIUTTI CHE FISSANO E PELLE LUCIDA, UNTUOSA

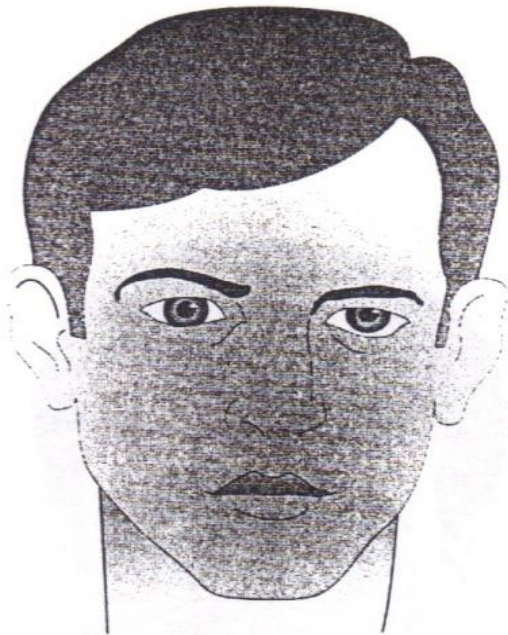


**Occhi che fissano, pelle lucida**

L' afflusso di sangue è molto ridotto alla superficie e si dirige nei meccanismi profondi ed istintivi di sopravvivenza. Il pensiero cosciente si riduce al minimo, la nostra mente è offuscata come i nostri occhi e lo sguardo fissa momentaneamente il vuoto.

# FASE DI RESISTENZA

## SCLERA VISIBILE SOTTO L'IRIDE DI UN OCCHIO



**Sclera visibile sotto l'iride  
di un occhio**

Quando le alterazioni chimiche dello Stress continuano, i delicati muscoli oculari si contraggono e cominciano a far ruotare uno dei bulbi verso l'alto. Manca la percezione più profonda e si diventa goffi nei movimenti e facili ai piccoli incidenti.

# FASE DI ESAURIMENTO

## SCLERE VISIBILI SOTTO ENTRAMBE LE IRIDI



**Sclera visibile sotto entrambe le iridi**

Problemi ossessivi irrisolti di natura fisica, chimica o mentale. Malinconia continua, un dolore costante dietro tutto quello che la persona fa o pensa di fare. Tutte le azioni ed i rapporti sono influenzati dal “non essere in armonia” con se stessi!

# ADRENALINA E CORTISOLO



# ADRENALINA E CORTISOLO

Nelle situazioni di stress l'organismo viene inondato da particolari ormoni.

Se l'evento dura pochissimo, anche l'azione di questi ormoni causa pochi effetti.

Se invece dura a lungo queste sostanze diventano per l'organismo delle tossine incidendo sul sistema psico neuro endocrino immunologico



# INTOSSICAMENTO DA STRESS





# INTOSSICAMENTO DA STRESS

Ciò causa:

- una diminuzione della massa muscolare
- una soppressione o diminuzione della risposta immunitaria e della formazione ossea
- un effetto deleterio sulle cellule cerebrali con conseguenze sulla memoria e sull'apprendimento

# LO STRESS OGGI

*Sempre traffico e ingorghi!!*

*Odio mia suocera!!*

*Il collega è un lavativo!*

*Sono in ritardo!!!*

*Non ti sopporto più!*

*Che sfortuna!*

*Ho un esame!!*

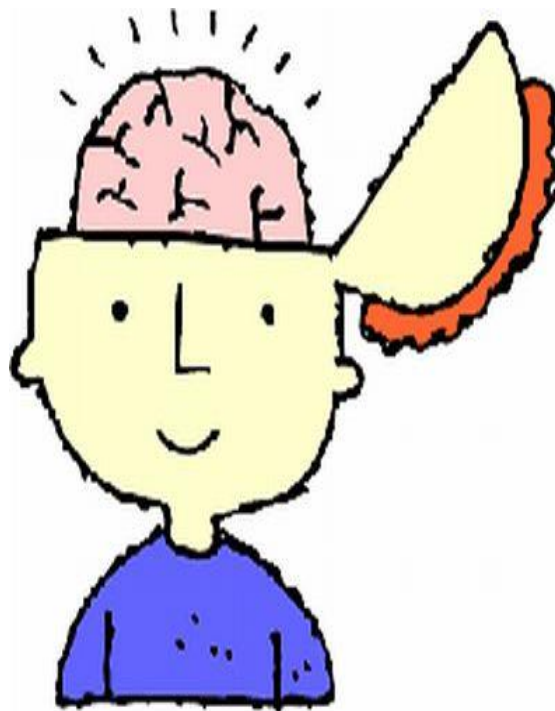
*Non ho tempo!*

*Interrogazione?!*

*Pandemia!*

*Guerra!*

*Caro bollette*



# DONNE E STRESS

Le donne sono sempre in modalità multi task dovendo essere: mamme perfette, casalinghe (non) disperate, lavoratrici in carriera, sempre in forma, toniche, magre, belle, alla moda...



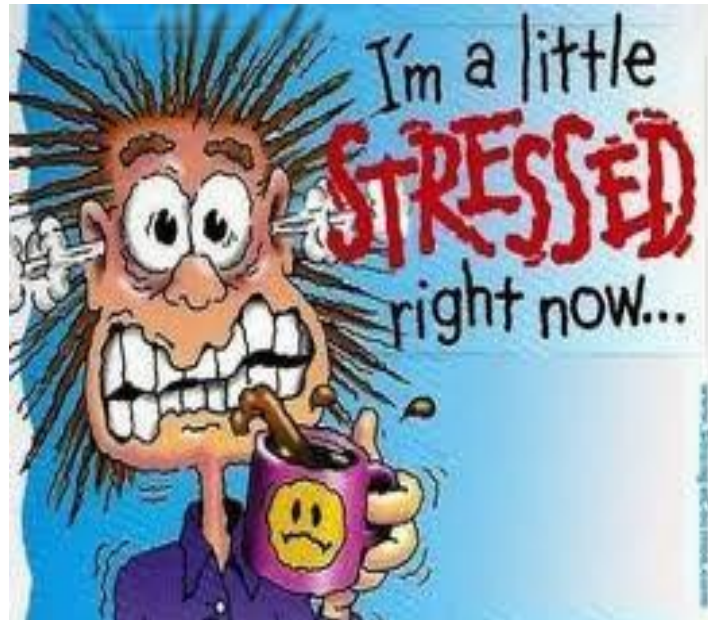
# UOMINI E STRESS

Gli uomini subiscono tensioni sul lavoro e in famiglia, a maggior ragione oggi che tanto si parla di crisi del ruolo del maschio.



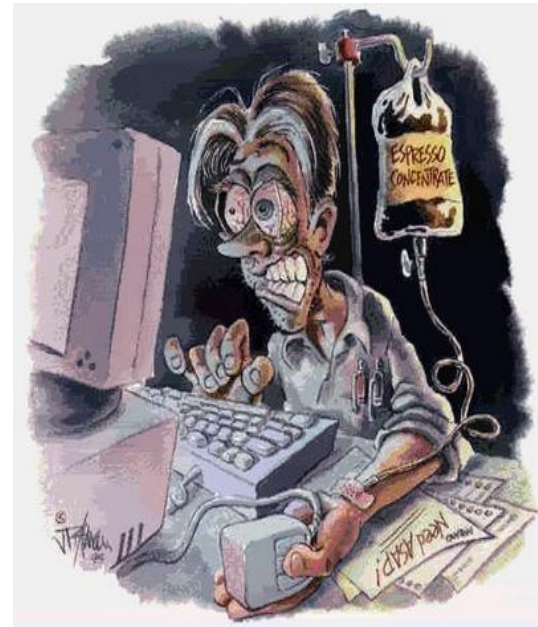
# STRESS DALL'ESTERNO

Lo stress è dovuto soprattutto per l'eccessiva dipendenza dall'esterno, dai giudizi degli altri, della necessità di apparire come gli altri ci vorrebbero o si aspettano che siamo.



# STRESS DALL'ESTERNO

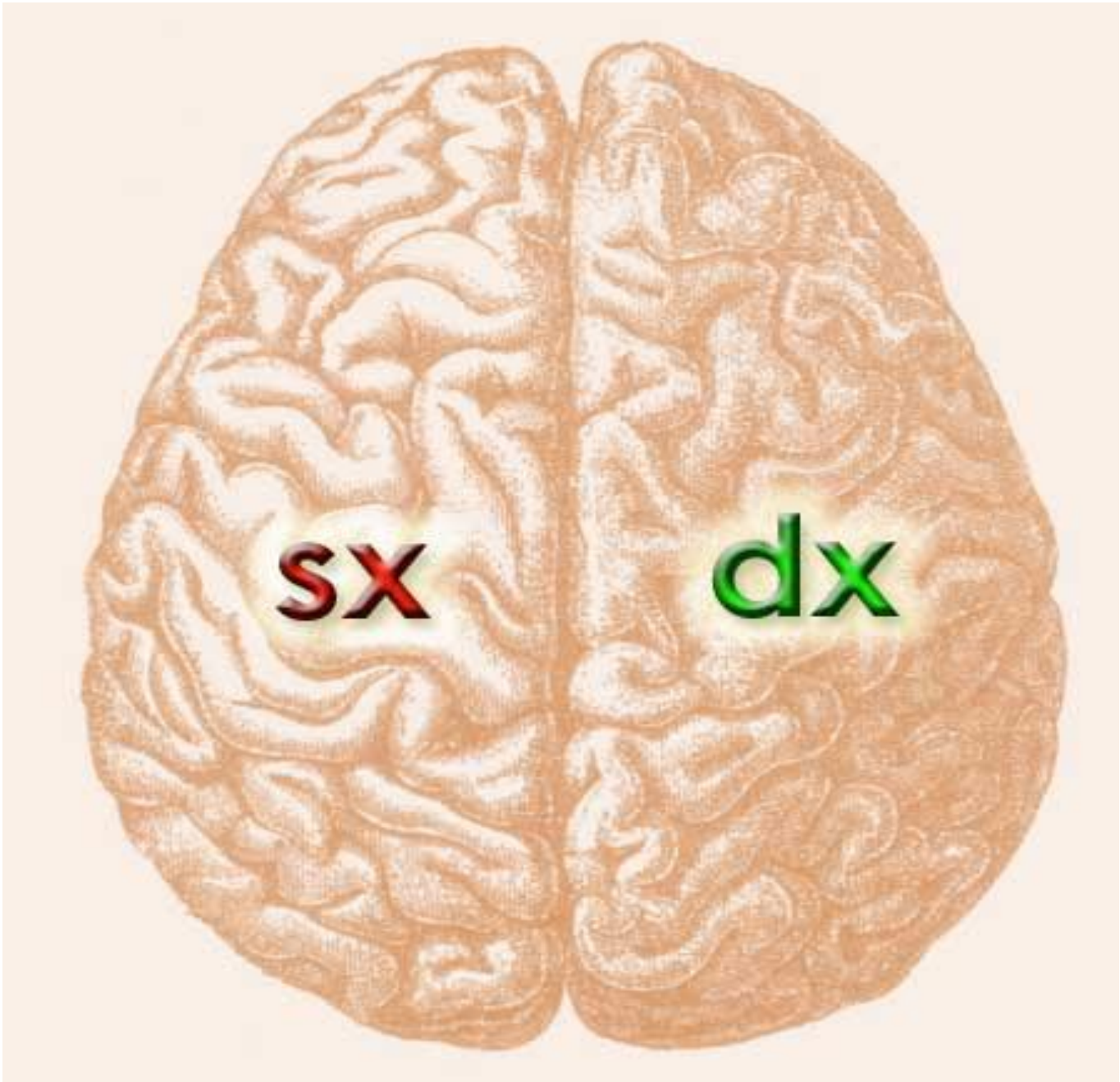
Resistere a queste continue pressioni è davvero dura, tanto che a volte la savana e i suoi animali selvaggi ci sembrano ben più innocui del capo, del partner, del collega, del cliente ecc.



# LE 4 FASI DI GREGORY BENSON

- 1.** Impatto con un problema difficile: ci si preoccupa fino a sentirsi improduttivi e stressati
- 2.** Si abbandona il problema e si fa qualcosa di completamente diverso e rilassante (esercizio fisico, parole crociate, canto, danza, riposo...)
- 3.** Quando la mente si riaccosta al problema o compito da svolgere, le intuizioni emergono spontaneamente
- 4.** Ritorno alla normalità, lo stimolo dello stress viene meno







# I DUE EMISFERI

- Emisfero sinistro: logico, matematico, maschile
- Emisfero destro: artistico, creativo, femminile

# **COSA ACCADE NEL CORPO**

L'emisfero sx comanda l'emicorpo dx e viceversa

## **CONDIZIONI NORMALI:**

i due emisferi si passano le informazioni reciproche

## **SOTTO STRESS:**

le informazioni risultano disturbate o nulle

## **CONSEGUENZE:**

sintomi di dislessia, mancanza di coordinazione, difficoltà mnemoniche, confusione mentale, stanchezza cronica, maggiore sensibilità al dolore....ecc.

**COSA FATE QUANDO VI SENTITE  
STRESSATI?**

# COSA FARE?

1. Prendere le distanze delle aspettative degli altri e iniziare a comportarci considerandoci gli unici e veri protagonisti della nostra vita



# COSA FARE?

2. Respirare profondamente...lo stress è una reazione fisica, il respiro è in grado di interrompere questo effetto



# COSA FARE?

3. Esercizio fisico, meglio se all'aperto



# COSA FARE?

4. Fare un elenco delle situazioni stressanti e scrivere le possibili soluzioni o piani d'azione



# COSA FARE?

5. Fare l'elenco delle cose che ci piace fare che ci rilassano, che ci fanno stare bene e FARLE!!!!





# COSA FARE?

6. Uscire, socializzare, stare in compagnia delle persone che ci fanno stare bene, **SENZA AMMORBARE GLI ALTRI CON I NOSTRI PROBLEMI!!!**



# COSA FARE?

7. Ridere e ironizzare...

non si può ridere e provare paura/stress  
nello stesso momento



# RIDERE

PORTA IL CORPO A RIDERE, LA MENTE LO SEGUIRÀ': il cervello non distingue tra una risata vera e una risata finta!

Ridere dei problemi è ciò che serve per cominciare a vedere le cose da un punto di vista diverso.

“Chi non ride mai non è una persona seria”  
(F. Chopin)

# **COSA FARE?**

- **PARTECIPARE A CORSI E SEMINARI  
NEI QUALI SI TRATTA L'ARGOMENTO**
  
- **FARE UN PERCORSO PERSONALE CON  
UN ESPERTO IN MATERIA**

# **ESERCIZIO DI RIEQUILIBRIO DEGLI EMISFERI**

Sulla base di ciò che abbiamo visto  
impariamo l'esercizio di CROSS-CRAWL  
utile a riequilibrare gli emisferi cerebrali:

**MUOVERE SIMULTANEAMENTE  
UN ARTO SUPERIORE ED UNO INFERIORE  
IN MODO CONTROLATERALE.**

# APRI LA MENTE!!!

