

L'UOMO, LO STRESS E LE SUE SOMATIZZAZIONI

Lo stress è comunemente considerato come un meccanismo di adattamento fisiologico a sollecitazioni esterne.

Tutti siamo sotto pressione e sovraccaricati da obiettivi nel lavoro e nella vita privata. La tensione e l'ansia spesso sono così alte da spezzare l'equilibrio e la sicurezza personale minando la salute psicofisica.

Lo stress non è una malattia corporea, ma l'attivazione di un meccanismo preciso corpo-mente che può essere fermato.

La voce inglese stress propriamente significa "sforzo, spinta". Ha lo stesso etimo dell'italiano "strizzare" e deriva, attraverso il francese antico, dal latino "districta". Rappresenta un cosiddetto prestito "di ritorno", come "shock" e "sport". Etimologicamente sarebbe una stretta, una strizzata, un'angustia o un'angoscia. Derivando dall'inglese distress, "stress" ne è la forma aferetica, così come sport lo è da diporto. Nel 1440 stress era l'accento tonico di una parola o l'enfasi nel pronunciarla, nel 1843 una tensione o pressione fisica applicata su qualsiasi oggetto materiale, nel 1968 anche un sovraccarico di un organo o una pressione mentale. Nel 1971 Hans Selye descrisse anche una sindrome di adattamento, come l'insieme delle reazioni non specifiche di difesa dell'organismo dinanzi agli stress (traumi, tossici, infezioni, emozioni, agenti atmosferici, ecc.), che tendono a turbare l'omeostasi. Nella sindrome di adattamento gli agenti stressanti scatenano un'iniziale reazione d'allarme caratterizzata da manifestazioni neurovegetative e metaboliche con ruolo preminente del

surrene, seguita da una fase di difesa con attivazione dei meccanismi di compenso, che possono essere sufficienti a mantenere il normale equilibrio. Se, però, la condizione persiste, l'adattamento può esaurirsi con progressione verso la malattia. Lo stress, pertanto, può essere definito come la risposta fisiologica agli stimoli, di natura fisica, chimica, biochimica, meccanica, emozionale o sociale, che agiscono sull'organismo. Esso, così, assume un ruolo importante per la difesa, l'adattamento, la sopravvivenza, diventando, però, causa di alterazioni somatiche particolari senza possibilità di recupero quando presente troppo a lungo e troppo intensamente. La legge di Yerkes Dodson evidenzia, a riguardo, come con l'aumento del livello d'impegno richiesto dallo stress, aumenta anche il rendimento della persona, mentre, superato un certo punto, si realizza una sua progressiva riduzione. Invero, nella prima parte della curva si colloca l'eustress, in altre parole lo stress favorevole, mentre nella seconda il distress, in altre parole quello cattivo.

Ogni organismo risponde a una situazione di stress con dei cambiamenti fisiologici che consentono all'organismo stesso di reagire e di metterlo nella migliore condizione a seconda della situazione di fuga oppure combattimento per superare la situazione stessa. Noi chiamiamo questi stimoli stressogeni "stressor". Gli stressor possono essere psicologici, fisici, biochimici; la risposta che il nostro organismo adotta è sempre la stessa.

I primi studi sullo stress risalgono a metà degli anni '30 e uno dei primi studiosi forse anche uno dei più grandi è

stato il Dottor Hans Selye, il quale nei suoi numerosi studi alla fine ha individuato nella risposta da stress tre fasi fondamentali che sono: la fase di allarme, la fase di resistenza e la fase di esaurimento. Queste tre fasi si succedono nel nostro organismo formando la sindrome di adattamento generale.

Questa sindrome di adattamento generale effettivamente si può espletare in due modi diversi, una che è quella dello stress acuto tipica ad esempio di una prova d'esame, di una prova molto importante, in cui alla fase di allarme segue subito una fase di resistenza che dura pochi minuti, e in questo caso l'organismo è in grado di ritornare velocemente nella sua condizione di normalità: questo tipo di stress è uno stress positivo che in termini tecnici è conosciuto come eustress. Poi c'è un altro tipo di stress che è invece uno stress cronico, conosciuto come distress, in cui la fase di resistenza dura molto più a lungo e difficilmente l'organismo riesce a ritornare in una condizione di normalità senza avere dei segni.

Ora vediamo nel dettaglio cosa accade effettivamente nel nostro organismo quando percepiamo un segnale di stress. Nella prima fase d'allarme l'organismo percepisce questo segnale in maniera consapevole o inconsapevole e mette in moto un processo biochimico che è uguale indipendentemente dalla natura dello stressor che l'ha generato. La prima parte del nostro organismo che risponde ad uno stimolo stressogeno è l'ipotalamo. L'ipotalamo è una piccola area dell'encefalo deputata al controllo di tutte quelle che sono le funzioni indipendenti dalla nostra volontà: la termoregolazione, la funzione respiratoria e la funzione cardiaca. L'ipotalamo è in stretto collegamento con l'ipofisi quindi col sistema endocrino, con il quale forma la neuroipofisi e poi a loro volta con il sistema immunitario.

Quindi fondamentale in tutta la reazione di risposta allo stress è l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. L'ipotalamo risponde allo stress attivando una serie di meccanismi e vediamo nello specifico quali: soprattutto abbiamo una maggior produzione di ormoni quali il cortisolo, l'adrenalina e la noradrenalina. Successivamente abbiamo un momento anche delle beta endorfine e quindi un innalzamento della soglia del dolore; abbiamo un aumento dell'attività del sistema cardiovascolare e una riduzione invece dell'attività dell'apparato digerente: in termini

semplici nel nostro organismo accade che aumenta la frequenza cardiaca quindi il battito più accelerato, aumenta la frequenza respiratoria, si ha un'eccessiva respirazione e abbiamo una scarsa salivazione e tutto accompagnato da un grande senso di vuoto allo stomaco. Questi sono i sintomi tipici di una reazione ad uno stress che può essere di qualsiasi natura come detto e che può fare parte della nostra vita di tutti i giorni. La cosa importante e fondamentale è la fase successiva cioè quella di adeguamento allo stress; se questa fase si protrae per molto tempo, quindi non dura solo alcuni minuti ma va avanti anche per giorni e anni, allora tutti questi cambiamenti che sono fisiologici nel nostro organismo, possono trasformarsi e degenerare in vere e proprie patologie. Quindi, è fondamentale avere un approccio integrato corpo-mente proprio per evitare che delle alterazioni che sono appunto normalissime e fisiologiche e che servono nella nostra vita quotidiana possano diventare delle vere e proprie patologie.

In Europa lo stress colpisce quasi un lavoratore su tre, in Italia soffrono di stress da lavoro 9 milioni di italiani.

La società moderna produce nell'uomo uno stato continuo di malessere perché sono venuti a mancare i punti fermi di cui lui ha indispensabile bisogno: la coppia no dura, la famiglia non è più un luogo di benessere affettivo ma è piena di conflitti e tensioni, nella sua vita personale l'autorealizzazione è divenuta molto difficile da raggiungere. Questo stato di malessere gli procura uno stress in continuo aumento con nascita di nuove malattie fisiche e psichiche che compromettono la qualità della sua vita. Non tutto lo stress è negativo.

I ricercatori parlano di un livello minimo e gestibile di stress che ci aiuta a realizzare i nostri progetti e a dare entusiasmo alle nostre azioni. Per evitare che lo stress aumenti in modo eccessivo da alcuni anni in ambito medico è provata la validità scientifica di tecniche di gestione dell'ansia per il controllo dello stress.

Dott.ssa Del Sole Patrizia
Responsabile "Centro ansia e stress" del prof A. Popolizio

www.centroansiaestress.it
per info: 3289770000