



LO STRESS

Il termine stress è abbastanza diffuso nel nostro linguaggio comune e, probabilmente, non è sempre utilizzato in modo appropriato. Nella traduzione letterale, il termine inglese significa "pressione, tensione o sforzo". In termini di immaginario collettivo si pensa allo stress come ad un qualcosa di negativo, dannoso, il che non è esatto. Il principale attore delle nostre risposte allo stress è il cervello; proprio per questa ragione abbiamo scelto questo tema per la Settimana del Cervello. Nella realtà lo stress è una particolare risposta ad una variazione di uno stato funzionale del nostro organismo o dell'ambiente che ci circonda. Si tratta della messa in atto di una serie di misure per consentirci di fronteggiare una situazione nuova, una variazione rispetto alla situazione di equilibrio raggiunta ed in cui ci troviamo. Lo stress, pertanto, è una sollecitazione che l'organismo subisce quando vi è un cambiamento nell'equilibrio tra organismo e ambiente. Uno stress di grado elevato e prolungato nel tempo può rappresentare una causa d'ansia.

Lo stress è classificato in due principali categorie, il cosiddetto **eustress**, cioè uno stress positivo ed il **distress**, o stress negativo. L'eustress rappresenta la nostra reazione a stimolazioni, è indispensabile alla vita e ci consente di affrontare nel modo dovuto situazioni impreviste. Il distress è una forma di stress che induce scompensi emotivi e fisici.

La durata dell'evento stressante permette di definire ulteriormente lo stress in due categorie:

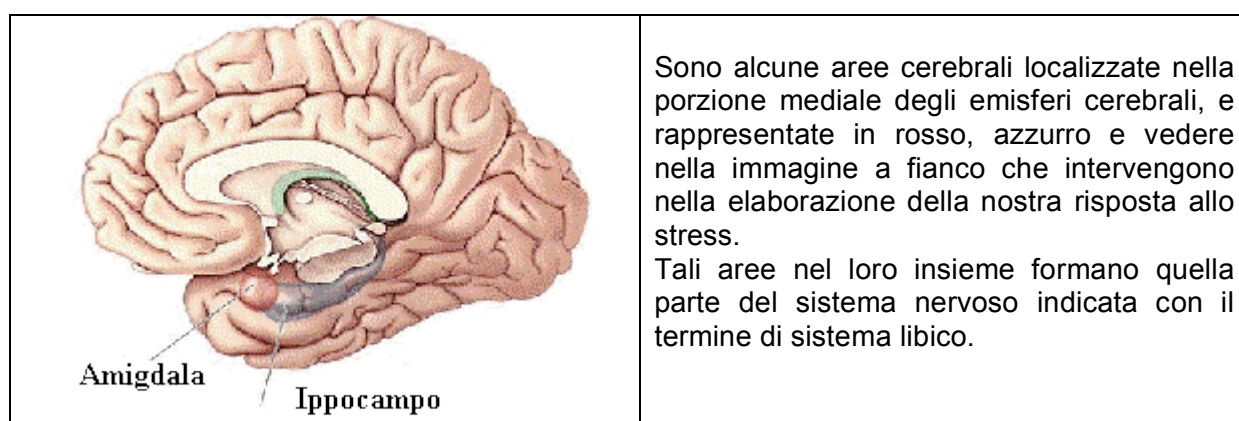
- **stress acuto**: si verifica una volta sola e dura per un periodo di tempo limitato;
- **stress cronico**: è tipico di uno stimolo reiterato o di lunga durata.

Le situazioni che determinano uno stress cronico possono essere classificate in:





- **intermittenti**, si presentano ad intervalli regolari, con una durata limitata, e sono più o meno prevedibili;
- **croniche propriamente dette**: sono di lunga durata ed hanno a che fare con la vita di una persona. Esempi sono difficoltà economiche, mancanza di armonia nella vita coniugale o familiare e che diventano stressanti poiché si traducono in un ostacolo costante al perseguimento dei propri obiettivi.



Lo stress, per svilupparsi, implica l'esistenza di un **agente stressante**, definito con il termine inglese di **stressor**. Gli agenti stressanti possono essere i più disparati, concreti o astratti, piacevoli o spiacevoli (matrimonio, lutto, trasferimento, pensionamento, malattia, caldo, freddo, sforzi fisico o mentali). Gli eventi della vita, a cui possiamo reagire in modo molto diverso, sono spesso fonti di stress cronico. Studi epidemiologici indicano che separati o divorziati sono a rischio di patologie fisiche e mentali più degli individui liberi, degli sposati o dei vedovi, venendosi a trovare in una condizione che richiede un lungo periodo per il riadattamento.