



# **COME GESTIRE LO STRESS**

**Dott.ssa Naomi Faccio**

**Psicologa-psicoterapeuta**

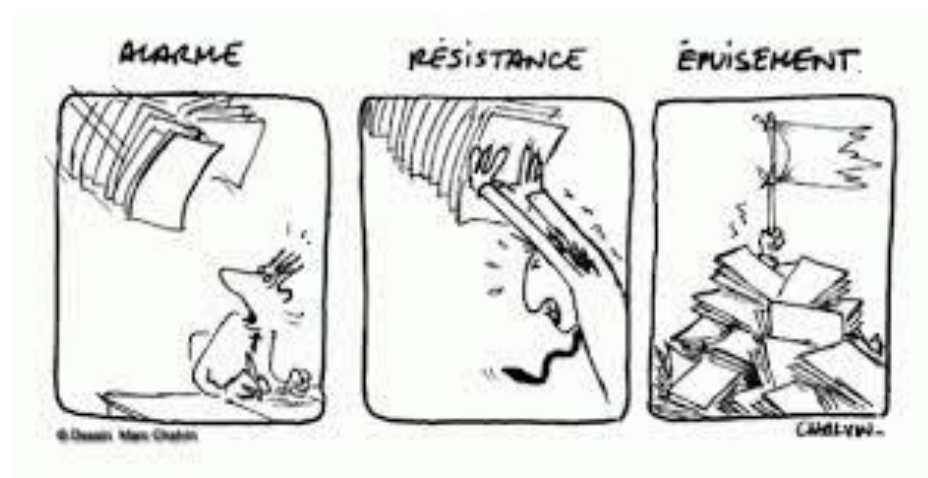
# OBIETTIVO:

Trasformare lo stress da nemico da combattere a risorsa per affrontare situazioni difficili.

L'obiettivo non è di eliminare lo stress dalla nostra vita, ma di gestirlo in modo produttivo. Ovvero, trasformare eventi stressogeni in occasioni di crescita personale.

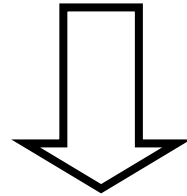


# LE TRE FASI DELLO STRESS:

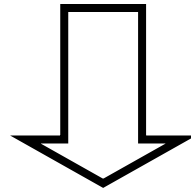


# STRESS

Reazione di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico dovuto da un evento esterno o interno al soggetto



Sindrome Generale di Adattamento (S. G. A.)  
(H. Selye 1975)



Tre fasi: 1 Allarme  
2 Resistenza  
3 Esaurimento



# COME REAGIAMO ALLA FASE DI ALLARME DELLO STRESS?

Quando siamo sotto stress tendiamo a...

- aumentare l'utilizzo del caffè (stimolo alle surrenali),
- di cibi dolci (stimolo del pancreas),
- dei cibi grassi (aumento del colesterolo)

Questo avviene perché la nostra tendenza è quella di **amplificare la reazione di stress con l'intossicazione.**





..... ????

- Vi siete mai trovati in situazioni di forte stress?
- Come le avete affrontate?
- Ripensandoci ora avreste fatto la stessa cosa o vi sareste comportati in modo diverso?



È importante chiedersi COME funziona il problema, cosa sto facendo per risolverlo?



Le intenzioni anche le migliori non sempre ottengono l'effetto desiderato...



# LA PSICONEUROIMMUNOLOGIA

Una «nuova» disciplina, la psiconeuroimmunologia. (Robert Ader, 1975, Università di Rochester a New York) ha lo scopo di studiare l'attività dei grandi biologici e della psiche non separandoli tra loro.





# LA STRUTTURA DEL DIALOGO FALLIMENTARE

Non è sufficiente un'espressione episodica di uno o più di tali atti comunicativi per realizzare una dinamica relazionale connotata da incomprensioni, attriti e litigi, ma è necessaria l'insistenza e il costante ripetersi di almeno uno di questi.

Il vero artista del dialogo catastrofico è capace di utilizzare se non tutte una buona parte delle tecniche descritte passando con levità dall'una all'altra.



# PSICO-TRAPPOLE:

Sono le sofferenze che ci costruiamo da soli come  
imparare a riconoscerle e a combatterle?



Nessuna di queste trappole è di per sé patologica è il loro ripresentarsi in modo **ridondante** come «tentata soluzione» a tali circostanze, a renderle patogene e responsabili dell'insorgere di una forma specifica di patologia.

Esempio: pretendere di **avere il controllo delle proprie reazioni** è sicuramente uno scopo positivo, ma quando viene portato all'eccesso, sino a produrre l'effetto paradossale della perdita di controllo, si trasforma in disturbo.



Concludo con le parole di  
Shakespeare:  
«Non c'è notte che non veda il  
giorno».

