

Cos'è lo Stress?

Testo elaborato dalla dott.ssa Vanessa Cavinin – Psicologa (11/2006)



Il termine **stress** è da molti anni parte integrante sia della letteratura scientifica sia del linguaggio quotidiano. E' un fenomeno complesso, condiviso ed inevitabile, non sempre però con valenza negativa. Generalmente si tende a farlo coincidere con un senso di malessere, tensione, preoccupazione, ansia ma è, in realtà, un **meccanismo utile per l'adattamento** di ciascun individuo.

In altri termini, tutte le volte in cui si affronta una situazione nuova, si ha una reazione di **stress**. Più correttamente la persona è in una condizione di **distress** quando *valuta un evento della sua vita come negativo o pericoloso* per il suo equilibrio psicofisico; nel caso opposto, in cui *l'interpretazione operata è di tipo positivo*, si trova in una condizione di definita come **eustress**.

Distress ed **eustress** sono perciò due diversi modi di sperimentare lo stesso fenomeno: il distress rappresenta, però, quello che ha attirato di più l'attenzione e che meglio corrisponde al più generico termine di **stress**.

Numerose ricerche hanno evidenziato come lo stress coinvolga tutti i sistemi di risposta del corpo umano: fisiologico, cognitivo-verbale, meta-verbale e comportamentale-motorio.

Le *reazioni fisiologiche* riguardano tutti quei cambiamenti che avvengono nell'organismo in seguito all'attivazione del sistema nervoso simpatico e del sistema endocrino come, ad esempio, l'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, la scarsa salivazione, i dolori allo stomaco, vertigini, formicolii ecc..

Le *risposte cognitivo-verbali* includono, invece, i disturbi nelle abilità di pensiero e nelle risposte emotive ai fattori stressanti. Tipiche manifestazioni ne sono le sensazioni di ansia, di rabbia e depressione ma anche i sentimenti di apatia, la mancanza di controllo, la poca fiducia in se stessi, i sensi di colpa, la perdita delle abilità a risolvere i problemi e le difficoltà di concentrazione. Sono inoltre indicatori di reazione allo stress anche alcuni *segnali meta-verbali* come, ad esempio, la postura e la mimica facciale. Infine lo stress incide sul *comportamento* principalmente con l'aumento dell'irritabilità e delle abitudini disfunzionali (uso di farmaci, alcool, abuso di cibo, ecc.), nonché spingendo l'individuo verso l'adozione di risposte di fuga/evitamento.

Molto interessante è anche il filone di ricerca che affronta il tema dello stress mettendo in evidenza come esso sia un fenomeno soggetto a *varie influenze* di tipo culturale, professionale, di razza, di sesso, di religione.

Una forma particolare di stress, specifica dell'ambiente lavorativo e tipica delle professioni di aiuto, è quella che prende il nome di **burnout**, caratterizzata, secondo il modello di Maslach (1976) da *esaurimento emotivo, depersonalizzazione e scarsa realizzazione professionale*.

Nel DSM IV, possiamo inoltre trovare descritto e classificato lo stress in varie forme come:

- **Disturbo dell'Adattamento,**
- **Disturbo Post-traumatico da Stress,**
- **Disturbo Acuto da Stress,**

* Fattori Psicologici Che Influenzano una Condizione Medica

Le prime tre forme di disturbo richiedono la presenza di un fattore psico-sociale stressante. Il *Disturbo Post-traumatico da Stress* ed il *Disturbo Acuto da Stress* sono caratterizzati dalla presenza di un fattore stressante estremo e da una specifica costellazione di sintomi. Al contrario, il *Disturbo dell'Adattamento*, può essere innescato da un fattore stressante di qualsiasi gravità e può comprendere un'ampia gamma di possibili sintomi.

Nella classificazione relativa ai *Fattori Psicologici che Influenzano una Condizione Medica*, i sintomi psicologici e comportamentali complicano una condizione medica generale ed il suo trattamento.

Nel *Disturbo dell'Adattamento*, la relazione è opposta, e cioè, i sintomi psicologici si sviluppano in risposta allo stress di essere affetti, o di aver ricevuto la diagnosi, di una condizione medica generale.

Un'analisi più approfondita mette in evidenza, quindi, come lo stress sia un fenomeno complesso, capace di indicare condizioni eterogenee. Per questo motivo, esistono vari filoni di ricerca, che nel corso degli anni e seguendo prospettive teorico-metodologiche differenti, hanno contribuito alla sua analisi e descrizione.

Lo stress è stato studiato inizialmente in ambito psicofisiologico; dopo i primi studi di Cannon, negli anni '20, spetta soprattutto a Selye (1949) il merito di averne sviluppato le ricerche, descrivendolo come una *Sindrome Generale di Adattamento* (General Adaptation Syndrome) dell'organismo di fronte a pressioni o sfide dell'ambiente.

Contemporaneamente, una parte consistente della ricerca si è orientata verso l'individuazione degli stimoli che generalmente sono causa di stress (*stressor*). Tale tipo di lavoro ha messo in luce come non solo gli eventi traumatici di grosso impatto (inondazioni, terremoti, guerre, incidenti aerei, stupri, torture ecc.), ma anche i principali avvenimenti della vita, le difficoltà e le seccature quotidiane (matrimonio, divorzio, promozione sul lavoro, licenziamento, decessi di familiari, nascita di figli, il traffico, le code, ecc.) sono in grado di provocare stress.

Gli studi di Holmes e Rahe (1967), ad esempio, pur essendo soggetti a numerose critiche, hanno raggruppato in una scala gerarchica i vari tipi di cambiamenti della vita umana sperimentati come stressanti.

Gli effetti dell'esposizione agli eventi stressanti, non sono però eguali per tutti gli individui; un fattore in grado di incidere notevolmente sul modo di affrontarli è dato dal tipo di personalità. Partendo dagli studi di Seligman (1975) sull'*Impotenza Appresa* (helpness), diversi ricercatori hanno segnalato, ad esempio, come la percezione di non avere nessun controllo o potere sugli avvenimenti della propria vita, *locus of control di tipo esterno*, sia indice di una maggiore vulnerabilità allo stress, associata ad una maggiore propensione a porre in atto strategie passive o rinunciarie. Oltre alla percezione di controllo, anche l'impegno e la sfida, tratti di personalità indicati da Kobasa (1979) con il termine *hardiness*, permettono di affrontare più facilmente lo stress.

Non va trascurata, inoltre, la letteratura sviluppatasi attorno ai concetti di personalità di *Tipo A* e *Tipo B*, identificati da Friedman (1974), che individuerebbero nel primo caso, un soggetto ambizioso, dalla vita frenetica, aggressivo, ostile, competitivo, che sarebbe più predisposto a sviluppare malattie legate allo stress e, nello specifico, di tipo cardiaco.

Non vanno nemmeno trascurati quegli studi che dimostrano come il *sostegno sociale* sia un importante fattore di riduzione degli effetti dello stress. Tanto maggiori sono i contatti ed i legami sociali, tanto minore risulta la probabilità di sviluppare disturbi fisici e psicologici, indipendentemente dal fatto che si stia o no provando stress.

Con il crescente sviluppo delle discipline cognitive, l'attenzione si è spostata verso l'analisi delle variabili intervenienti tra stimoli e risposta. Secondo il modello di Lazarus e Folkman (1984), un evento è stressante, se è potenzialmente dannoso per l'individuo e se l'individuo percepisce le sue risorse come insufficienti a prevenire il verificarsi di conseguenze sfavorevoli. In altri termini, l'entità dello stress, provato in una determinata situazione, non dipende solo dalle richieste poste dalla situazione o dalle risorse delle quali la persona dispone, ma anche dalla relazione tra le richieste e le risorse così come vengono *valutate* dall'individuo.

Secondo Lazarus, la persona in una situazione di stress può mettere in atto due particolari forme di valutazione (*appraisal*): la valutazione primaria, che riguarda l'ambiente ed il giudizio da parte dell'individuo sul reale o potenziale contenuto di pericolo o minaccia per il proprio equilibrio psicofisico, e la valutazione secondaria in cui la persona valuta, se possiede o meno le abilità e le risorse per fronteggiare il pericolo (*coping skill*). E' attraverso questi processi di valutazione, che avvengono automaticamente, che si viene a determinare il tipo di risposta individuale allo stress.

Questa breve panoramica sull'evoluzione del concetto di stress, vorrebbe chiarire la complessità di un meccanismo tanto spesso demonizzato ma, quando ben gestito, di grande utilità per superare ed adeguarsi ai continui cambiamenti della società moderna.

Per gestire lo stress sono state proposte varie metodiche di intervento, tra le più utilizzate e diffuse vi sono le tecniche di rilassamento, generalmente associate a brevi interventi di psicoterapia. In particolare, ricordiamo il *rilassamento muscolare progressivo* di Jacobson, il *trainig autogeno* di Schultz ed il *biofeedback*.