



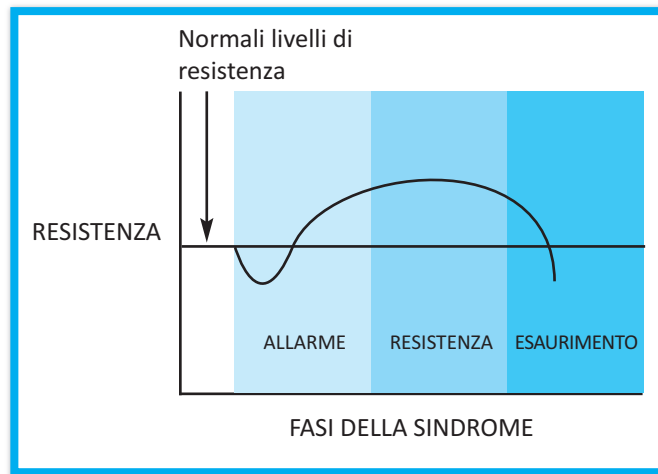
► Stress e conseguenze dello stress

Hans Selye fu il primo a fare uso sistematico del concetto di stress al fine di capire la risposta fisiologica di regolamentazione alle minacce al corpo. Secondo Selye, il termine stress si riferisce agli effetti fisici di qualsiasi stimolo che minaccia seriamente l'equilibrio dell'organismo, per il quale oggi si usa il termine "risposta allo stress". Gli stimoli che provocano la risposta allo stress vengono chiamati stressor (sollecitazioni). Selye ha presupposto che il corpo risponde alla minaccia con una serie di reazioni aspecifiche. Questa serie di reazioni viene definita "sindrome generale di adattamento", che consiste di 3 fasi. È definita generale perché costituisce la risposta a vari stimoli stressanti, ed è adattabile perché attiva la difesa e dà inizio ai processi di rinnovamento dell'organismo.

- ①. La prima fase della risposta allo stress è chiamata **reazione di allarme**, e può durare da alcune ore a diversi giorni. All'inizio di questa fase, la difesa fisica opera a livelli di efficienza più bassi rispetto a quelli normali. Segue la mobilitazione di risorse corporee e aumenta l'attività delle ghiandole che secernono ormoni e dei sistemi cardiovascolare e respiratorio. Ma la reazione di allarme non è una risposta completa del corpo allo stress.
- ②. Nel caso di continua esposizione del corpo a stimoli stressanti, segue la **fase di resistenza**. Già nella fase di allarme vengono aumentati i livelli ormonali nel sangue e il corpo si adatta allo stress e utilizza tutte le risorse di adattamento che possiede. Durante la fase di resistenza, la resistenza allo stimolo stressante è relativamente costante, ma riduce la resistenza ad altri stimoli. Queste reazioni, quando hanno successo, portano a modifiche o ad adattamenti, che sono un

prerequisito per la salute, aiutano a padroneggiare nuove capacità ovvero nuove competenze, permettendo così la crescita e lo sviluppo della personalità. Se l'esposizione a stimoli stressanti dura a lungo, l'adattamento raggiunto si abbassa gradualmente.

- ③. Poi arriva la terza fase, la **fase di esaurimento** che dura fino a quando le richieste al corpo sono troppo intense. In questa fase, il sistema di ghiandole possiede una ridotta capacità di secrezione degli ormoni e il sistema di difesa immunitario ha un funzionamento indebolito. Il corpo diventa più vulnerabile a determinate malattie e può portare alla morte. La terza fase non è necessaria e inevitabile. Gli stimoli stressanti di solito cessano di agire prima che il corpo raggiunga questo stadio oppure l'organismo, utilizzando un confronto efficace, riduce gli stimoli di stress.



Sebbene la risposta allo stress faccia parte di un processo adattivo nel corpo, gli esperti si sono resi conto che forti eventi stressanti a lungo termine possono causare danno tissutale e malattia. Lo stress può anche causare malattia fisica, riducendo la resistenza dell'organismo.

Le conseguenze dello stress eccessivo:

- allergie
- disturbi d'ansia
- ipertensione arteriosa
- artrite
- asma
- mal di schiena, collo e spalle
- depressione
- mal di testa (emicrania)
- influenza
- infarto miocardico e ictus
- malattie della pelle (psoriasi)
- insonnia
- disturbi sessuali
- raffreddori
- indigestione
- disturbi cardiaci
- ulcera
- tumori maligni

Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
 Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
 Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

