



uno fa esperienza quando
ono avere effetti positivi o
logie, per esempio:
diaci compresi gli attacchi di
ulcere, a volte cancro.

Lo stress ha effetti positivi quando ci rende capaci di affrontare in modo costruttivo i problemi quotidiani e di

accettare le sfide.

Ha effetti negativi quando diventa continuo: tali effetti negativi possono portare a depressione, patologia cardiaca e a volte cancro.

Molti ricercatori considerano lo stress una reazione del nostro corpo ad improvvisi cambiamenti nell'ambiente: proprio come gli animali, le persone hanno bisogno di energia extra per rimanere e combattere, oppure fuggire, in situazioni di pericolo. La normale reazione del corpo a una situazione pericolosa è un aumento del battito cardiaco, della tensione muscolare e della pressione sanguigna.

Al giorno d'oggi le persone non si trovano di fronte agli stessi pericoli di tempo fa, come combattere con animali selvatici per salvare le proprie famiglie, tuttavia ci troviamo di fronte a situazioni che fanno reagire il nostro corpo in modo simile, con battito cardiaco accelerato, muscoli tesi, aumentata pressione sanguigna e sudorazione. Tali reazioni fisiche ed emotive ci aiutano aumentando la nostra concentrazione e altre funzioni corporee per prepararci alla sfida.

Dopo aver affrontato una sfida il corpo si rilassa quando il battito cardiaco, la tensione muscolare e la pressione sanguigna ritornano alla normalità. Ciò lascia al corpo la possibilità di recuperare fisicamente e alla persona di sentirsi gratificata per il superamento della sfida.

Il fatto che la persona sudori o abbia un battito accelerato prima di una presentazione, un test od un esame è un vantaggio che la aiuta a fare bene: questi tipi di situazioni sono dette "stress positivo" o "stress acuto".

Stress: cause sintomi e cura

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11535>

Quando le situazioni che causano reazioni di stress fisico e emotivo sono continue o percepite come continue, il corpo non ha mai la possibilità di rilassarsi. Ciò causa una costante tensione muscolare e uno stomaco "annodato", questo tipo di situazione è detta "stress negativo" o "stress cronico".

Cause

Una volta che hai realizzato che sei stressato, è importante capire cosa stia causando il tuo stress:

- Quali situazioni ti causano stress?
- Quali situazioni producono cambiamenti nel corpo, nelle sensazioni e nel comportamento?
- Puoi elencare 7 cose che ti fanno sentire stressato?
- Sentirsi travolti, a lavoro o a casa, rende molte persone troppo stressate.

L'incertezza del futuro può causare stress. Non sapere cosa accadrà dopo aver perso il lavoro, dopo che ti sei sposato o hai avuto un bambino sono tutti esempi di come l'incertezza possa condizionarci.

È utile classificare i fattori di stress in 3 categorie:

1. Inconvenienti accidentali.
2. Grossi cambiamenti di vita.
3. Problemi duraturi.

Stress: cause sintomi e cura

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11535>

Gli inconvenienti accidentali sono temporanei, ma possono causare uno stress notevole. Esempi sono perdere le chiavi di casa, una gomma a terra, perdere il bus o prendere una multa.

Grossi cambiamenti di vita possono comprendere eventi positivi e negativi. Esempi di eventi positivi sono il matrimonio, la laurea, avviare un'impresa, o la nascita di un bambino. I cambiamenti negativi includono eventi come un lutto in famiglia, perdere un lavoro o un divorzio.

Problemi duraturi comprendono situazioni stressanti come un matrimonio infelice, un lavoro instabile, rapporti non buoni con un membro di famiglia o un collega, o un accumulato di debiti.

Sintomi

Un fattore di stress \hat{A} è una situazione che causa stress, \hat{A} è importante identificare cosa causa stress per cercare di controllarlo.

Le situazioni a rischio potrebbero non essere molto ovvie, trasferirsi in una casa più nuova e più grande \hat{A} un evento positivo ed eccitante, ma in grado anche di creare uno stress inatteso per tutti i cambiamenti che si verificano.



Quando le per

- Mal di testa,
- Muscoli tesi,
- Mani tremanti,
- Fatica,
- Insonnia,
- Bruciore di stomaco.

Le persone stressate possono anche sentirsi:

- Nervose,
- Paurose,
- Confuse,
- Preoccupate,
- Irritabili,
- Ostili,
- Incapaci di concentrarsi.

Di solito queste sensazioni causano cambiamenti nel comportamento come perdere il controllo con gli altri, avere incidenti, picchiare le dita compulsivamente.

Non tutte le persone stressate condividono questi sintomi e queste sensazioni, situazioni che possono essere stressanti per alcune persone, sono divertenti per altre. Parlare pubblicamente, riunioni col capo, colloqui di lavoro sono alcuni esempi di situazioni che sono stressanti per alcuni, ma eccitanti per altri.

Pericoli

Uno stress continuo può portare a numerose patologie, per esempio:

- ipertensione (pressione alta), che può causare problemi cardiaci compresi gli attacchi di cuore (infarto),
- emicrania e mal di testa,
- dolore alla schiena,

1. Preparati visualizzando gli eventi attesi: Se sei stressato perché hai un colloquio o devi fare una presentazione? Visualizzati! Prenditi il tempo per provarlo nella tua mente più volte. Facendo così, familiarizzerai con l'oggetto del discorso e migliorerai quello che dici. La cosa più importante, acquistarsi fiducia in se stesso.
2. Pensa positivamente: Di fronte ad una situazione difficile, prendi del tempo per guardare le cose nella giusta prospettiva. Chiedi: "Cosa comporta questa situazione nel contesto generale delle cose? È realmente un problema così grosso?" Potrebbe essere difficile conoscere le risposte a queste domande se non ti siedi da solo in una stanza silenziosa e vai oltre la situazione nella tua mente.
3. Immagina potenziali grossi eventi negativi: Se ti licenzi dal lavoro, cerca di immaginare cosa potresti fare. Se il medico ti dice che hai il tumore, pensa a come la tua vita potrebbe cambiare. Lo scopo non è pensare a cose negative, ma cercare di avere un piano secondario nel caso in cui le cose vadano diversamente da come ti aspettavi.
4. Rilassati con respiri profondi: Questa è una normale reazione del corpo allo stress, fai un profondo respiro. Inspirando ripetutamente e lentamente attraverso il naso, trattenendo il respiro per alcuni secondi, poi espirando attraverso la bocca, puoi contrastare il respiro superficiale e veloce associato allo stress.
5. Rilassati svuotando la mente: Quando fai una pausa in un luogo tranquillo, forza la tua mente a rilassarsi concentrandosi su un'immagine o su un pensiero positivo. Puoi anche svagarti pensando ai tuoi momenti preferiti, come una tranquilla vacanza ai Caraibi o pescare in un torrente.
6. Rilassa i tuoi muscoli: Lo stress causa tensione muscolare, contrarre e rilassare differenti gruppi muscolari è un modo per rilassare i muscoli. Quando esegui questi esercizi, concentrati per contrarre i muscoli per qualche secondo, poi rilassa lentamente e senti la differenza.
7. Rilassati con lo stretching e l'attività fisica: Lo stiramento dei muscoli è un altro normale modo del corpo per reagire allo stress. Gli esercizi di stretching possono essere fatti ovunque e in qualsiasi momento. Se possibile, anche fare attività fisica è un grande modo per stirare i muscoli e nel frattempo liberare la mente dai fattori di stress.
8. Rilassati con un massaggio: Lo stress può causare nodi muscolari alla schiena, mani e diversi gruppi muscolari. Un massaggio può aiutare ad allentare questa tensione.
9. Chiedi aiuto: Chiedi aiuto nel fare le cose che ti stressano. Sarai sorpreso di vedere che la maggior parte delle persone hanno davvero piacere a darti una mano. Ricorda, è probabile che alcune delle persone intorno a te abbiano avuto simili problemi e potrebbero aver trovato una soluzione per un particolare problema.
10. Cerca un aiuto professionale se necessario: Alcune persone sono stressate in situazioni che sembrano normali per altre, come camminare da soli di notte, volare, trovarsi in luoghi con molte persone, o tenere un discorso pubblico. Evitare queste situazioni potrebbe non essere possibile. In tali situazioni, affrontare queste paure e superarle è una buona alternativa. Potrebbe essere necessario un aiuto professionale per controllare questi fattori di stress.

Prevenzione

Ci sono diverse cose che puoi fare per prevenire lo stress, i seguenti sono 10 comuni suggerimenti utili per la prevenzione:

1. Evitare fattori di stress controllabili: Molte situazioni stressanti possono essere controllate, oppure puoi evitarle completamente. Per esempio, se lo shopping con il tuo sposo ti stressa, allora decidete di non andarci insieme!
2. Pianifica i grossi cambiamenti di vita: Molti buoni cambiamenti di vita possono avere il loro prezzo. Se programmi di laurearti, prendere un nuovo lavoro, sposarti, avere un bambino tutti nello stesso tempo, sei coinvolto in molti eventi piacevoli ma travolgenti se si verificano contemporaneamente. Pianifica i tuoi grossi cambiamenti.
3. Renditi conto dei tuoi limiti: Impara a dire NO alle nuove responsabilità di cui non sei sicuro di poterti far carico, è più facile rifiutare di fare qualcosa che rimanere intrappolati nel mezzo di qualcosa che non puoi realizzare. È più salutare per te e più corretto per le persone coinvolte in queste responsabilità extra.
4. Fissa le priorità: Quando sei di fronte a più di un compito, fissa le priorità! Fa' una cosa per volta. Falla bene e poi passi a quella successiva! Non metterti fretta!
5. Migliora la comunicazione: Puoi significativamente prevenire lo stress a casa e al lavoro se ascolti attentamente, sorridi, ammetti che hai sbagliato, fai complimenti ed esprimi le tue sensazioni e i tuoi pensieri con forza.

6. **Condividi i tuoi pensieri:** Condividi i tuoi pensieri con il coniuge, un genitore, un bambino o un amico. Accetta i consigli! Valutali e seguili se ha senso. Potrebbero essere un modo per uscire dalla tua situazione stressante a cui non avevi pensato.
7. **Sviluppa un atteggiamento positivo:** senza un approccio positivo alla vita, prevenire e controllare lo stress può essere molto difficile. Se pensi che sei fuori controllo ti stai preparando alla disfatta e a più stress.
8. **Premiati:** Concediti a te stesso quando superi un ostacolo con successo. Parte di questo premio dovrebbe includere un rilassamento come una vacanza per le grosse conquiste o attenzioni speciali per le più piccole conquiste.
9. **Esercitati:** Fare attività fisica è uno dei modi più efficaci per prevenire e controllare lo stress. Comincia con l'essere fisicamente attivo ed esercitati a giorni alterni per almeno 30 minuti.
10. **Mangia e dormi bene:** Un buon riposo notturno e pasti nutrienti possono aiutarti a sviluppare uno stile di vita più salutare che favorisce meno stress.

Le informazioni contenute in questo articolo non devono in alcun modo sostituire il rapporto dottore-paziente; si raccomanda al contrario di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio od indicazione riportata.

A