Stress: Il processo stressogeno si compone di tre fasi distinte

Categoria : PSICHE E DINTORNI

Pubblicato da Dott. Michele Sannino in 22/10/2009

Lo stress è la risposta psicofisica ad una quantità di compiti emotivi, cognitivi o sociali percepiti dalla persona come eccessivi. Il termine stress fu impiegato per la prima volta nel 1936 da Hans Selye che lo definì come “risposta aspecifica dell’organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso”. In base al modello di Selye, il processo stressogeno si compone di tre fasi distinte:

1 - fase di allarme: il soggetto segnala l’esubero di doveri e mette in moto le risorse per adempierli;

2 - fase di resistenza: il soggetto stabilizza le sue condizioni e si adatta al nuovo tenore di richieste;

3 - fase di esaurimento: in questa fase si registra la caduta delle difese e la successiva comparsa di sintomi fisici, fisiologici ed emotivi.

La durata dell’evento stressante porta a distinguere lo **stress** in due categorie: lo **stress acuto**, si verifica una sola volta e in un lasso di tempo limitato, e lo **stress cronico**, cioè quando lo stimolo è di lunga durata. Gli stress cronici possono essere ulteriormente distinti in stress cronici intermittenti e stress cronici propriamente detti. I primi si presentano ad intervalli regolari, hanno una durata limitata, e sono quindi più o meno prevedibili. I secondi sono invece rappresentati da situazioni di lunga durata che investono l’esistenza di una persona e che diventano stressanti nel momento in cui rappresentano un ostacolo costante al perseguimento dei propri obiettivi. Oltre

alla durata, è importante anche la natura dello stressor. Possiamo avere stressor benefici, detti **eustress,** che danno tono e vitalità all’organismo e stressor nocivi detti **distress**, che possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie [redacted]

Lo **stress** può essere provocato da:

- eventi della vita sia piacevoli che spiacevoli (ad esempio: matrimonio, nascita di un figlio, morte di una persona cara, divorzio, pensionamento, problemi sessuali);

- cause fisiche: il freddo o il caldo intenso, abuso di fumo e di alcol, gravi limitazioni nei movimenti;

- fattori ambientali: la mancanza di un’abitazione, ambienti rumorosi, inquinati sono fattori determinanti di un certo stato di stress;

- malattie organiche: quando il nostro corpo è affetto da una malattia, l’intero organismo, nel tentativo di difendersi, si pone in uno stato di tensione che, nella maggior parte dei casi, per le scarse difese in grado di apportare, sfocia in una condizione di stress;

- cataclismi.