

DANTE ALIGHIERI GINEVRA Conferenza di Agnese Mariotti

# Gestire lo stress, la *malattia* del ventunesimo secolo

Venerdì 1 giugno alle ore 19:30 presso la sede della società Dante Alighieri a Ginevra in rue du Perron 16, Agnese Mariotti terrà la conferenza "Gestire lo stress" e presenterà il libro omonimo pubblicato dall'editore "Il punto d'incontro". Secondo le statistiche, nove Italiani su dieci sono stressati e, fra questi, quasi la metà soffre di stress molto intenso che provoca alti livelli di ansia, insonnia, disturbi fisici di vario tipo e impedisce una normale vita professionale e sociale. Lo stress è sempre più diffuso ed è considerato la "malattia" del XXI secolo. Infatti, gli elevati ritmi di vita tipici del nostro tempo esasperano le difficoltà in cui possiamo incorrere comunemente facilitando l'insorgere dello stress. L'OMS ha stimato che nel 2020 i disturbi legati allo stress, in particolare la depressione e l'ansia, saranno la seconda causa d'invalidità, preceduti soltanto dalle malattie cardiovascolari.

Ma che cos'è esattamente lo stress? In generale abbiamo tendenza a semplificare il concetto di stress, utilizzando questo termine per descrivere qualsiasi situazione che può generare tensione e farci sentire "sotto pressione". In realtà, le reazioni fisiologiche alla base dello stress sono protettive perché, aumentando in generale la funzionalità del nostro corpo, ci permettono di affrontare adeguatamente le difficoltà che incontriamo. Il cuore che batte più velocemente, il respiro che si fa più breve, i muscoli che impercettibilmente si contraggono, la vista che si acuisce, l'attenzione che si focalizza sul problema, percepito come pericolo: tutto questo ci pone in uno stato di allerta e migliora la nostra prestazione fisica per superare il pericolo. È naturale

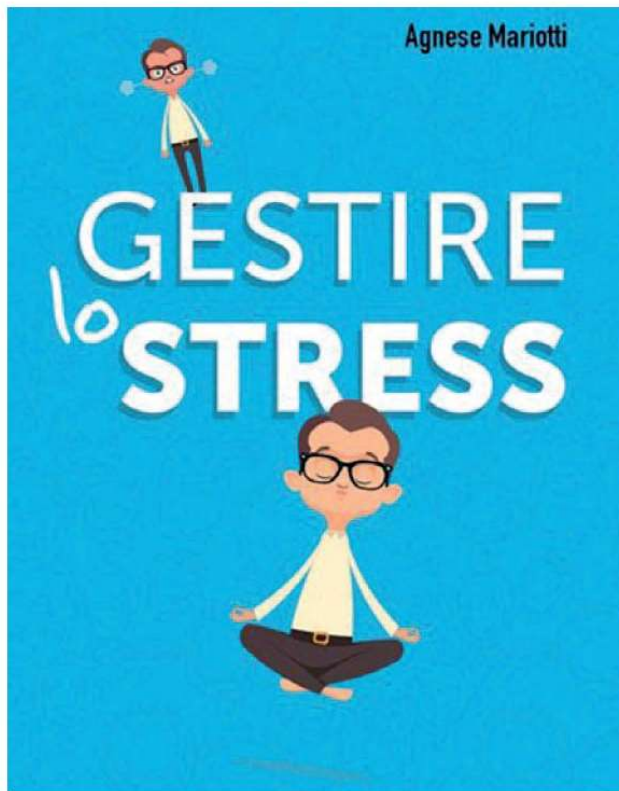
che questa condizione di "massimo funzionamento" non possa essere mantenuta a lungo perché è logorante per il nostro corpo. Se però la difficoltà perdura, si protrae anche lo stato di allerta che nel tempo causa affaticamento e indebolimento, cioè stress.

È lo stress cronico che è dannoso e può farci ammalare.

È interessante notare che, se i primi riferimenti al concetto di stress risalgono a circa sette secoli fa, la possibile influenza dello stress sulla salute è stata ipotizzata a partire dalla fine dell' '800, ma ancora fino a 60-70 anni fa il termine stress, che oggi noi tutti usiamo disinvoltamente, aveva un significato indefinito e indicava una condizione dai più ritenuta immaginaria. Solo negli ultimi decenni lo stress ha cominciato ad essere riconosciuto dalla comunità medica come un fattore debilitante e dannoso per la salute.

È evidente che ciascuno di noi ha una propria capacità di sopportazione dello stress che dipende sia dalla nostra condizione fisica sia da quella psicologica ed emotiva. La capacità di affrontare situazioni problematiche senza essere sopraffatti dallo stress è detta resilienza. Più alta è la nostra resilienza, maggiore è la nostra capacità di regolazione fisica ed emotiva che ci permette di resistere allo stress e non ammalarci.

Come aumentare dunque la resilienza? La pillola, che sia un antidolorifico, un calmante, un digestivo, può darci un sollievo temporaneo e forse un momento di lucidità per raccogliere forze e idee, ma non stimola la resilienza. La resilienza va in qualche modo imparata, occorre allenarsi alla resilienza. I metodi per aumentare la resilienza sono molteplici e



adattabili alle preferenze di ciascuno. Tecniche di rilassamento, mindfulness, attività fisica, ginnastica "dolce", arte-terapia, varie forme di psicoterapia, biofeedback e neurofeedback sono solo alcuni dei metodi che possono davvero allenarci alla resilienza se praticati con costanza e aumentare la nostra capacità di gestione dello stress e

del nostro stato di benessere.

Lo stress può davvero farci ammalare, ma è gestibile. Sta a noi decidere di non lasciarci dominare e scegliere come affrontarlo. L'autrice illustrerà il concetto di stress, i meccanismi biologici alla base dello stress e delle malattie che favorisce e le principali tecniche per aumentare la resilienza, presentando anche evidenze sperimentali che ne dimostrano gli effetti a livello fisico.