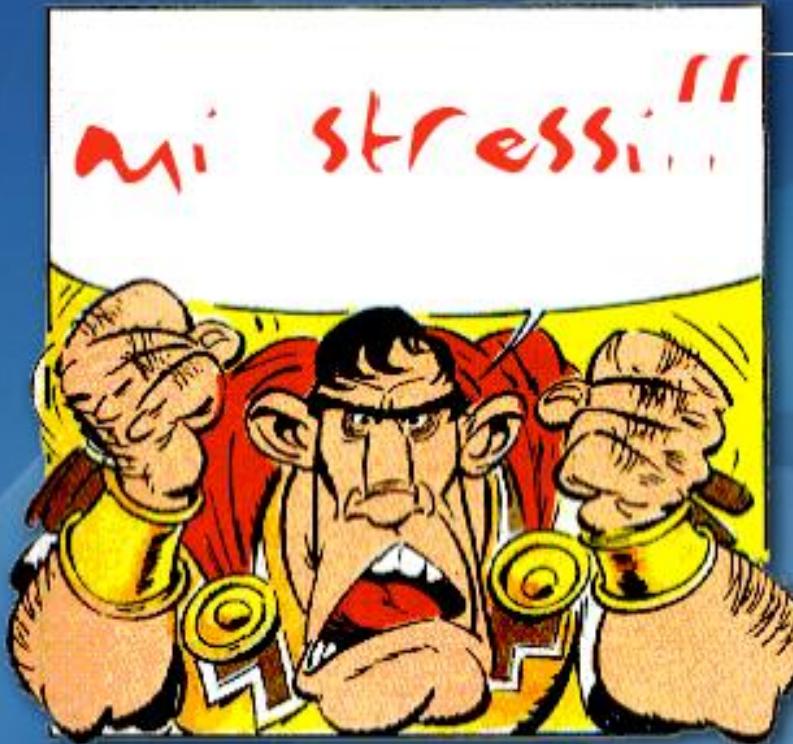


psicologia del benessere

metodi e strumenti
per migliorare la qualità di vita





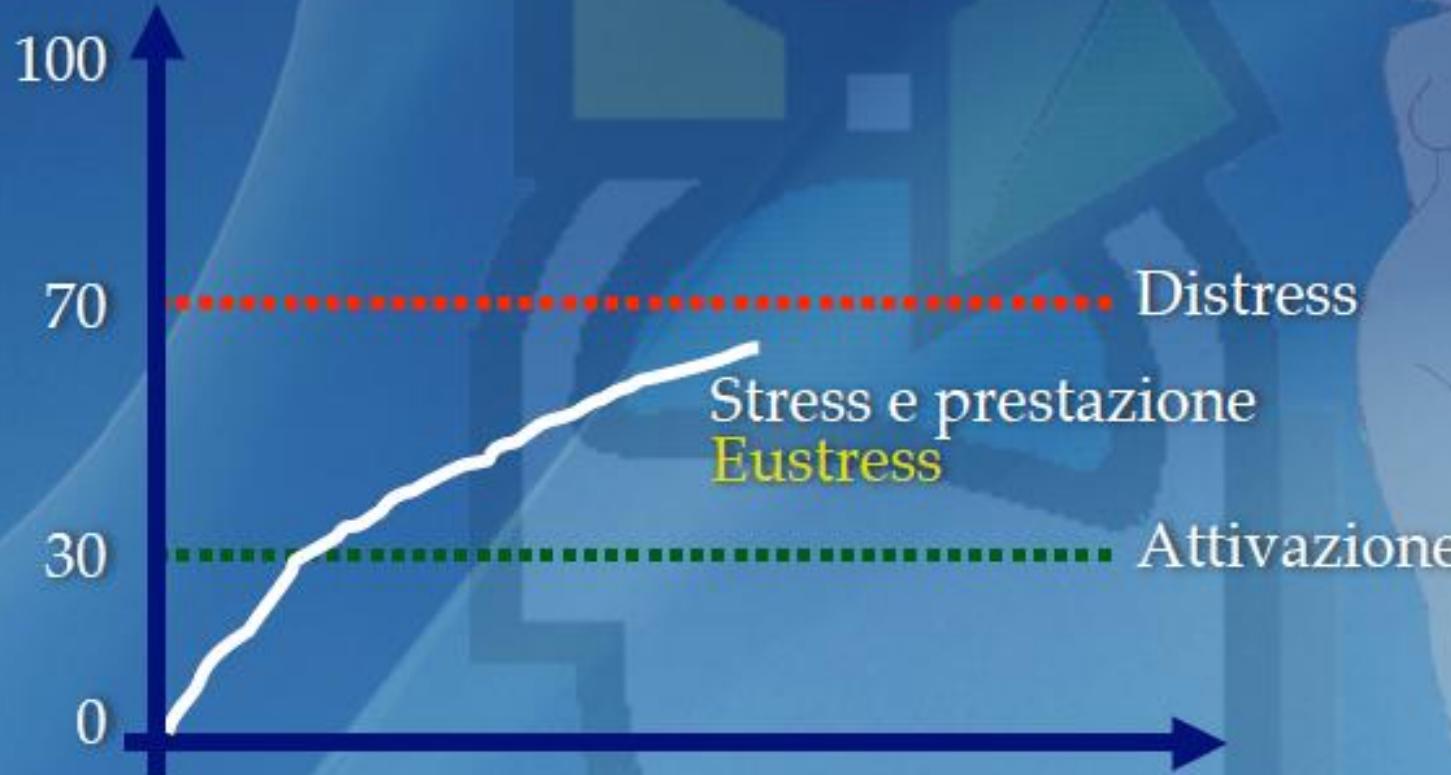
Lo Stress

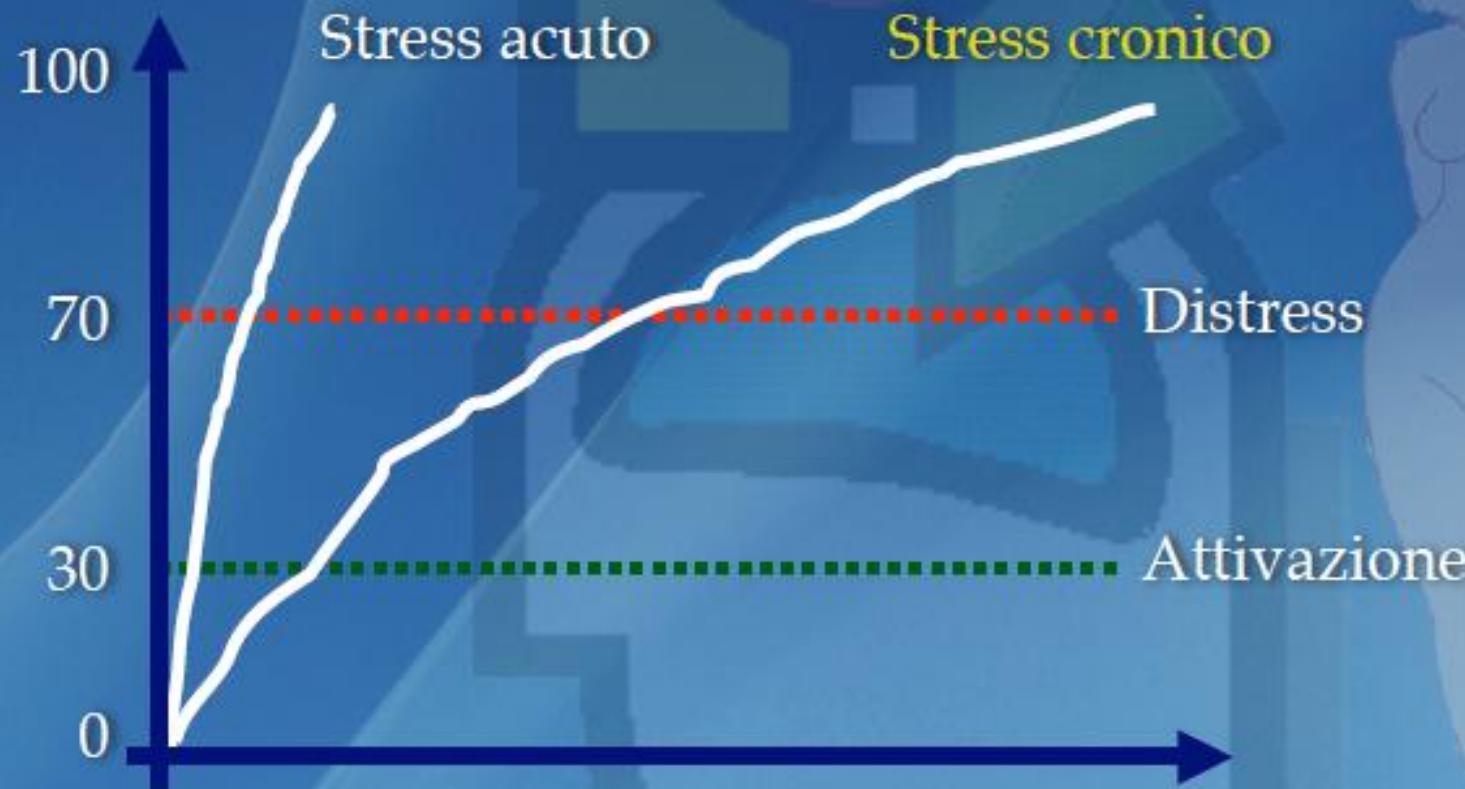
Lo stress è una risposta non specifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso. È una reazione fisiologica di adattamento che può essere prodotta da una serie infinita di stimoli, in particolare quelli emotivi

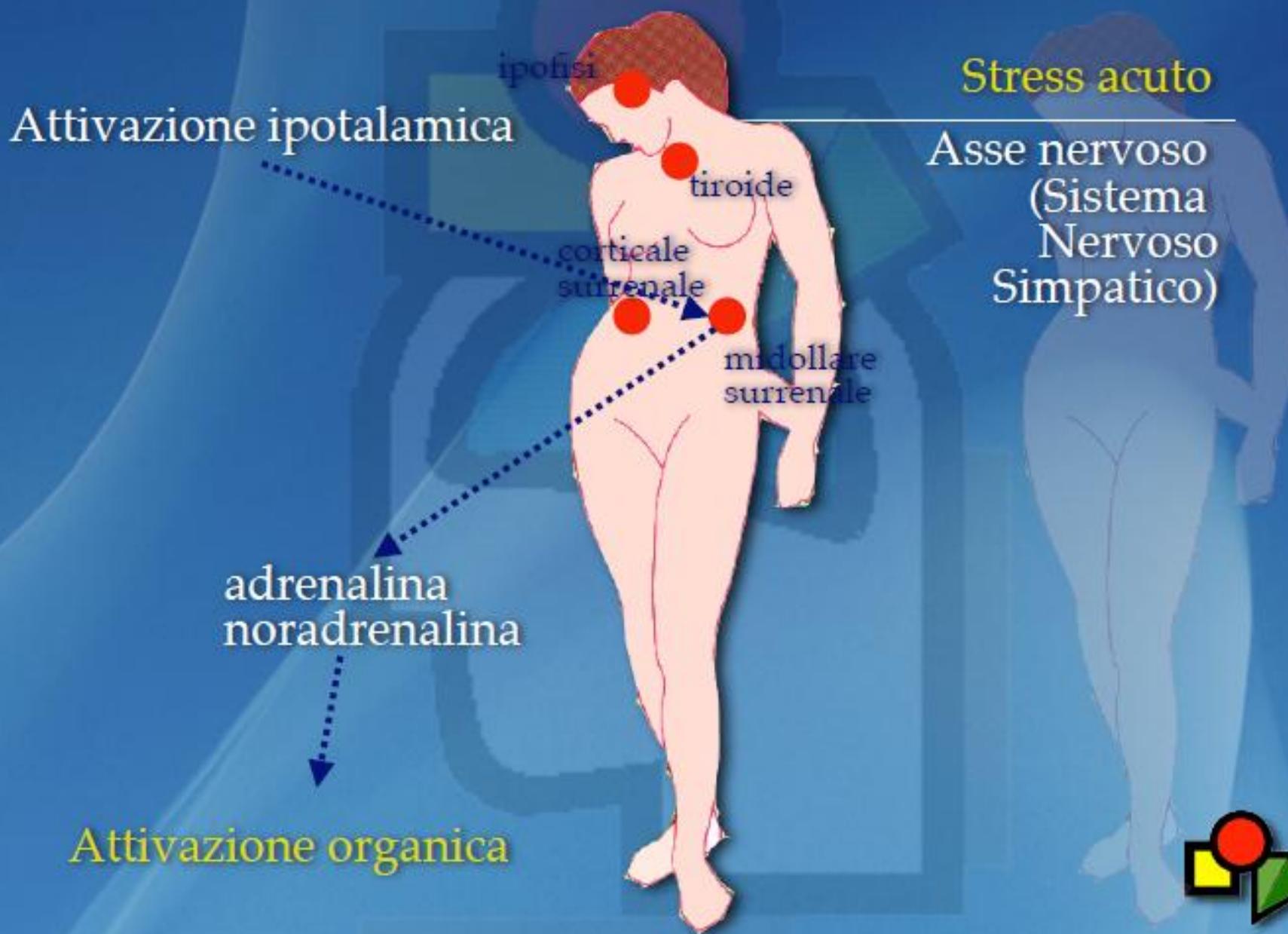
- Eustress
- Distress











Attivazione ipotalamica

ACTH
corticotropina

TSH

tirosina

cortico
steroidi

adrenalina
noradrenalina

ipofisi

tiroide

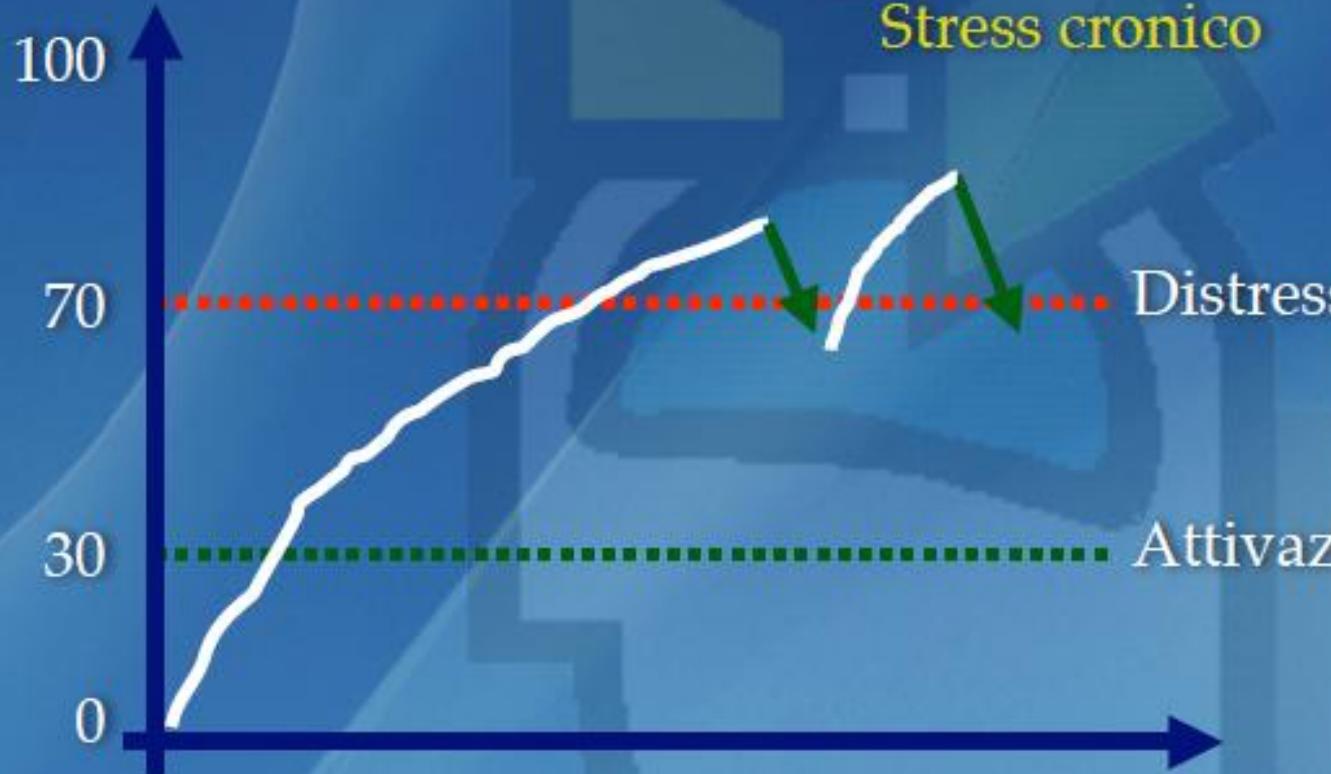
corticale
surrenale

midollare
surrenale

Stress cronico
Asse endocrino

Attivazione organica







Indicatori di stress

Grado eccessivo di coinvolgimento
nel lavoro o in attività soggette a scadenze

Sensazione costante e pervasiva
dell'incalzare del tempo

Tendenza ad accelerare la attività
fisiche e mentali

Rabbie e rancori
Ostilità costanti

Alto grado di ambizioni e riconoscimento
sociale oppure sottomissione, passività

Alta competitività con se stessi e con gli altri
(bisogno di approvazione)



Memorie e vissuti



Vissuto segnato da **carenze affettive** o da abbandoni

Storia personale contrassegnata da eventi dolorosi o **esperienza di perdita**

Tendenza a **non affrontare le situazioni problematiche**

Difese psichiche (rimozione, repressione)
Sentimenti di **rinuncia** e di **impotenza**

Scarsa capacità introspettiva
Atteggiamenti rigidi o conformisti



Memorie e vissuti



Difficoltà ad esprimere liberamente i propri sentimenti, nascondendo o minimizzando le emozioni

Sentimenti di aggressività

Tendenza ad affrontare ogni malattia passivamente, con vissuti repressivi, senso di sfiducia o di abbandono



Perché ci ammaliamo di stress



Perché possiamo guarire dallo stress

Eventi stressanti

Emozioni → Memorie, vissuti

Stress fisico e psicologico ← Coping

Strategie e tecniche di rilassamento

Maggiore tenuta allo stress





Perché possiamo guarire dallo stress



Cosa si può fare contro lo stress



Togliere lo stimolo

Scaricare le tensioni fisiche

Esprimere le emozioni

Tecniche di rilassamento

Brevi momenti di riposo

Autostima

Atteggiamento mentale

