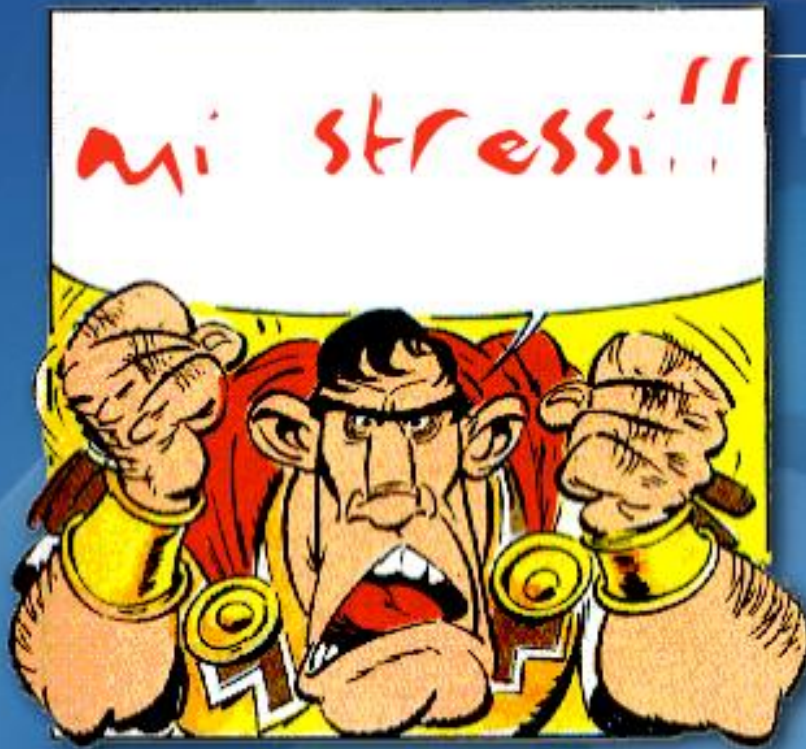


psicologia del benessere

metodi e strumenti
per migliorare la qualità di vita





Lo Stress

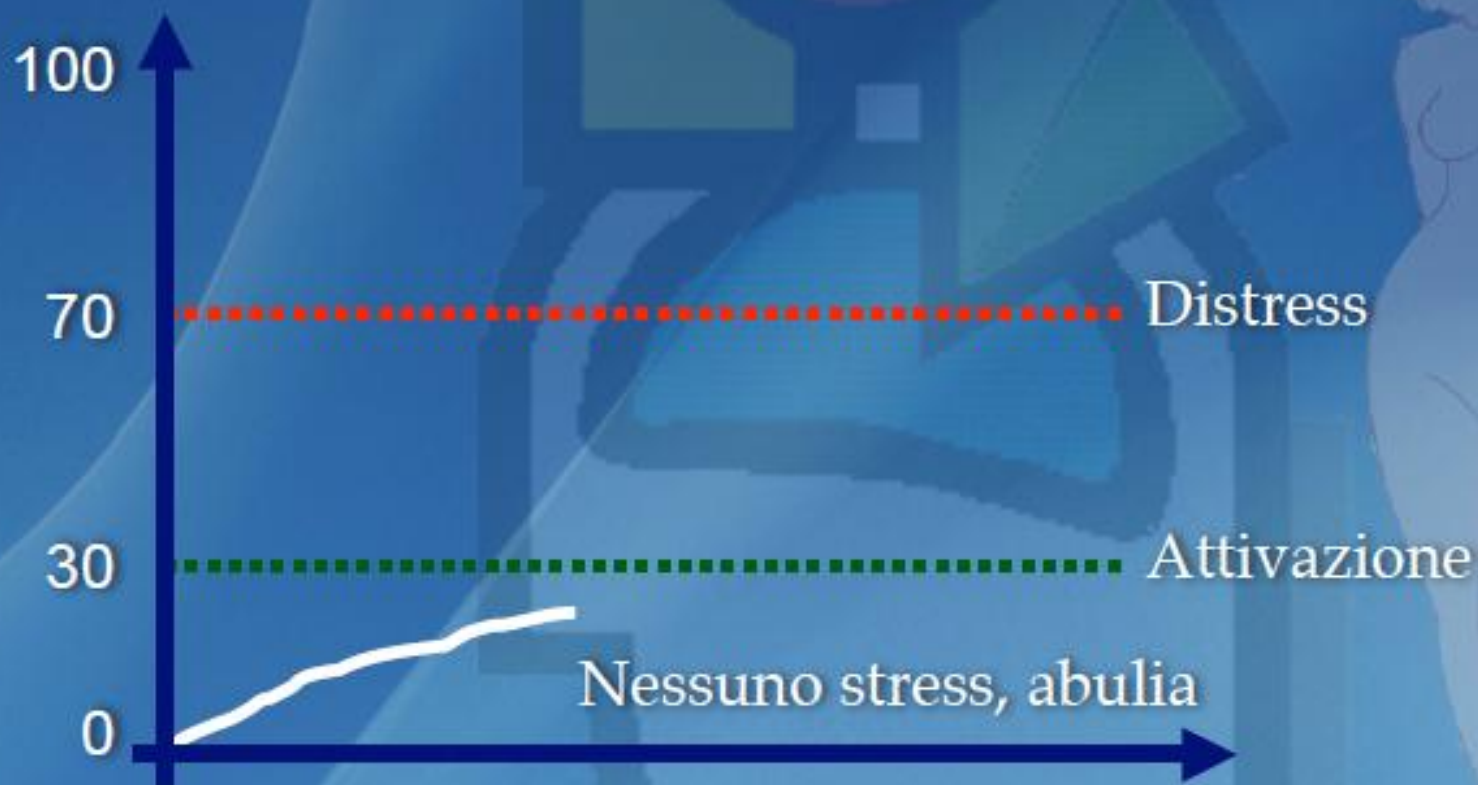
Lo stress è una risposta non specifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso. E' una **reazione fisiologica di adattamento** che può essere prodotta da una serie infinita di stimoli, in particolare quelli emotivi

- Eustress
- Distress



master

Livelli dello stress







Attivazione ipotalamica

Stress acuto

Asse nervoso
(Sistema
Nervoso
Simpatico)

adrenalina
noradrenalina

Attivazione organica



Attivazione ipotalamica

ACTH
corticotropina

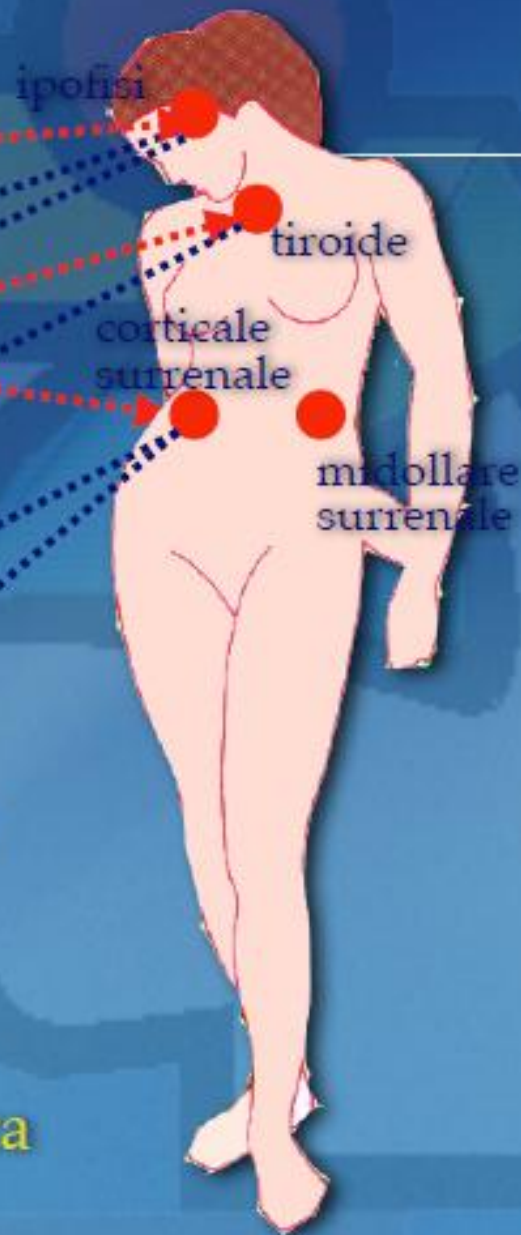
TSH

tirosina

cortico
steroidi

adrenalina
noradrenalina

Attivazione organica



Stress cronico

Asse endocrino



master

Difendersi dallo stress



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

