

STRESS

Tutti noi parliamo di stress, ma non sempre ci è chiaro cosa sia. Ciò perché lo stress viene dalle cose che ci succedono, sia quelle buone che quelle cattive. Se non provassimo nessuna forma di stress, non saremmo vivi! Lo stress diventa un problema quando non siamo sicuri come affrontare un evento o una situazione. Allora comincia la preoccupazione e ci sentiamo “stressati”.

Le cose che causano stress a voi possono non essere un problema per il vostro vicino e le cose che comportano stress nella vita del vostro vicino possono non preoccupare affatto voi. Dipende da come pensate e reagite a certi avvenimenti che determina se li trovate stressanti o relativamente facili da trattare. La reazione allo stress può influire sulla vostra salute fisica o mentale; ecco perché è importante imparare come affrontare lo stress se ciò accade.

CAPIRE LO STRESS

Le vostre sensazioni riguardanti gli avvenimenti della vostra vita sono molto importanti. Capendo se stessi e le proprie reazioni ad avvenimenti stressanti, si può imparare ad affrontare effettivamente lo stress. La cosa migliore per iniziare è capire che cosa produce stress in voi, come:

- gli eventi importanti della vita: sposarsi, cambiare lavoro, cambiare casa, divorziare o far fronte alla morte di una persona cara,
- preoccupazioni a lungo termine: ansia per il futuro dei bambini, problemi economici e finanziari, o una malattia in atto,
- problemi quotidiani: traffico intenso, persone maleducate o macchine che non funzionano quando si vorrebbe che funzionassero.

LA RISPOSTA DELLO STRESS

Quando si affronta un avvenimento stressante, il corpo subisce una serie di cambiamenti chiamati la risposta dello stress. Ci sono tre fasi per questa risposta. Esse sono:

Fase 1 – Mobilitazione di Energia

All'inizio, il corpo scarica adrenalina, il cuore batte più velocemente, e si incomincia a respirare più rapidamente. Sia i buoni che i cattivi avvenimenti possono dare inizio a questa reazione: la notte prima del matrimonio o il giorno in cui si perde il lavoro.

Fase 2 – Consumo di Energia Accumulata

Se, per qualche ragione, non si riesce ad evitare la prima fase, il corpo comincia a scaricare, dalle proprie riserve, zuccheri e grassi accumulati. In questa fase ci si sente forzati, oppressi e stanchi. Si potrebbe bere più caffè, fumare di più e bere più alcool del normale. Si potrebbe anche avere ansia, perdita di memoria, raffreddori o prendere l'influenza più volte del normale.

Fase 3 – Esaurimento dell'Energia Accumulata

Se non si risolvono i problemi legati allo stress, il bisogno di energia del nostro corpo diventerà maggiore della sua abilità a produrlo, e si può diventare stressati cronici. In questa

fase si potrebbe andare incontro ad insonnia, errori di valutazione e cambiamenti di personalita'. Si potrebbero anche sviluppare gravi malattie come disturbi al cuore, ulcere o malattie mentali.

FRONTEGGIARE LO STRESS

Siccome ognuno di noi e' differente dall'altro, non c'e' un modo "corretto" per fronteggiare lo stress. Tuttavia, per ridurre lo stress, esistono diverse cose che si possono fare, ed e' utile prendere in considerazione le soluzioni sia a breve che a lungo termine.

- *Identificare i propri problemi.* E' il lavoro, il rapporto con qualcuno, o preoccupazioni economiche che causano lo stress? Sono i problemi insignificanti, superflui che nascondono quelli veri e piu' grandi? Una volta sicuri di conoscere quale e' il problema, si puo' fare qualcosa per risolverlo.
- *Risolvere i propri problemi.* Incominciate a pensare alle possibili soluzioni. Cosa si puo' fare, e quali saranno le conseguenze? Dovresti cercare un lavoro meno stressante? Vi serve un consulente matrimoniale? Dovresti parlare con un esperto finanziario per amministrare i soldi? Cosa succedera' se voi non fate niente? Se seguite questa strategia per risolvere il problema, dovrete essere capaci di fare dei cambiamenti per togliervi il peso dell'oppressione. Questo e' un modo a lungo termine per ridurre lo stress nella propria vita, che prima o poi tutti dovranno fare.
- *Parlare dei propri problemi.* Puo' esservi utile parlare dello stress. Amici e familiari possono non accorgersi che state avendo un periodo di difficolta'. Una volta che capiscono cio', possono essere utili in due modi: primo, giusto ascoltandovi e lasciandovi esprimere il vostro sentimento; secondo, suggerendo soluzioni ai vostri problemi. Se avete necessita' di parlare con qualcuno al di fuori della vostra cerchia di amici e familiari, il medico di famiglia potrebbe essere in grado di indirizzarvi presso un consulente per la salute mentale.
- *Imparare a controllare lo stress.* Esistono molte cose utili come libri, film, videocassette e corsi per aiutare a fronteggiare lo stress. Ci sono anche consulenti specializzati nella cura dello stress; chiedi al medico di famiglia di indirizzarti a uno di essi.
- *Distrarsi dai propri problemi.* Ci si puo' liberare temporaneamente dalle sensazioni di stress tenendosi occupati. Se ci si lascia coinvolgere in un passatempo, sport o lavoro si manda la propria mente "in vacanza" dallo stress. Non pensando ai propri problemi per un po' ci si puo' allontanare temporaneamente da essi e fare in modo di riuscire, successivamente, a risolverli piu' facilmente.
- *Ridurre la tensione.* Fare attivita' fisica puo' essere un valido metodo per ridurre lo stress. Passeggiare, praticare uno sport, fare giardinaggio, pulire la casa. Potrebbe essere utile imparare qualche esercizio di rilassamento. Questo puo' essere cosi' semplice come respirare profondamente – lentamente inspirare attraverso il naso finche' non si riesce piu' a prendere aria, e poi mandar fuori l'aria attraverso la bocca. Un'altro esercizio semplice e' lo stretching (ginnastica di allungamento muscolare) – stendi e rilascia ciascuna parte del corpo cominciando dal collo e andando sempre piu' giu'; mandare fuori l'aria mentre ci si stende e inspirare mentre si rilascia la tensione.

Se si prende l'abitudine di tirar fuori da se stessi la pressione liberandosi della tensione, ci si trova meno stressati e piu' capaci di risolvere i problemi che hanno causato lo stress.

PREVENIRE LO STRESS

Una volta che avete abbassato il livello di stress, e' prudente cercare di evitare che possa nuovamente accumularsi uno stress eccessivo. Il miglior modo per fronteggiare lo stress e' prevenirlo. Alcuni modi utili per fare cio' sono:

- *Prendere decisioni.* Non prenderle e' causa di preoccupazione e, di conseguenza, di stress.
- *Evitare di rimandare le cose da fare.* Preparare una lista settimanale, includendo sia attivita' di svago che impegni e faccende di casa.
- *Delegare.* Lasciare che altri facciano lavori che possono fare e non cercare di fare tutto da soli.

Ricordare che e' impossibile avere una vita completamente libera da stress. Il vostro obiettivo dovrebbe essere quello di evitare di arrivare alla terza fase dello stress nella quale l'energia accumulata si esaurisce. Fin tanto che non rimanete bloccati nella terza fase dello stress, e' possibile evitare di diventare uno stressato cronico.

AVETE BISOGNO DI ULTERIORE AIUTO?

Se voi o qualcuno che conoscete si sente troppo stressato e avete bisogno di maggiori informazioni riguardanti strutture presenti nella vostra area, contattare una organizzazione comunitaria, come ad esempio la Canadian Mental Health Association (Associazione Canadese per la Salute Mentale), che puo' aiutarvi a trovare ulteriore aiuto.

La Canadian Mental Health Association (Associazione Canadese per la Salute Mentale) e' una associazione nazionale formata da volontari che opera per promuovere la salute mentale di tutte le persone. CMHA crede che ciascuno dovrebbe avere la possibilita' di scelta cosi' che, quando ne ha bisogno, puo' chiedere alla famiglia, agli amici, ai servizi convenzionali, aiuti di gruppo o organizzazioni comunitarie di base.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:



THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch

www.cmha.ca/mlb