

Buongiorno!



**... che lo
stress abbia
inizio..**

Segni e Sintomi dello Stress

Tecniche per affrontarlo e gestirlo

Stress da strictus (stretto) sindrome generale di adattamento

Risposta funzionale con cui l'organismo reagisce ad uno stimolo (STRESSOR) di qualsiasi natura: microbica, tossica, traumatica, termica, emozionale

Nell'organismo umano si presenta con una serie di fenomeni NeuroOrmonali - intensa attività secretoria della corteccia surrenale (surrene, " sopra rene ")

1936 Hans Seyle /

DiStress / EuStress

DiStress è l'aspetto negativo dello Stress

EUstress (EU dal greco bene - buono) è l'aspetto positivo dello Stress quello di stimolazione fisiologica e mentale, funzione adattiva a un cambiamento nell'ambiente

DEstress - Relax recupero omeostasi

Le vie dello Stress

una lunga e ... una breve

Elemento stressante → Sistema nervoso

Simpatico (sistema autonomo, funzioni essenziali per l'organismo)

Attivazione tronco cerebrale rilascio
catecolamine, Noradrenalina e da surrene

Adrenalina , Cortisolo

Cuore accelera sangue al cervello muscoli, arterie e vene si restringono
tempo di coagulazione si abbrevia (limitazione emorragie) respirazione
rapida più ossigeno vie aeree si asciugano per far passare più aria, sudorazione
aumenta per rinfrescare corpo recettori cutanei “drizzano” I peli e intestinali
causando sensazione addominale di chiusura (digestione rallentata o
sospesa)

Le vie dello Stress

Via Neuroendocrina - attivazione dell'asse HPA
Ipotalamo Ipofisi Surrene e... Amigdala

Amigadala, parte piu antica del cervello.

I sensi trasmettono ad Amigdala che reagisce e
cortocircuita con corteccia cerebrale

CORTISOLO buono ma ...

Innalza la pressione sanguigna rende più tonici e prestanti toglie fatica e dolore

È un ormone “adattivo” come l’Adrenalina
Con le altre sostanze mobilizza zuccheri,
grassi, aminoacidi

Ippocampo e Retroazione

- E' una struttura importante per apprendimento, memoria, aspetti cognitivi ed emozionali.

E' il moderatore delle reazioni del sistema
ma se sottoposto ad una continua tensione ...

Un sistema perfetto di difesa ma ...

Attacco – Fuga o... Freezing (congelamento)

La **paura**, un'emozione funzionale alla sopravvivenza: ci avverte della presenza di un pericolo e ci prepara ad affrontarlo. Può però diventare disfunzionale quando eccessiva può “paralizzare” l'individuo impedendogli comportamenti .

Ma se lo stress non va in distress ?

STRESS CRONICO = Disturbi da Stress, Ansia, Depressione, Disturbo post traumatico da stress PTSD

Troppo zucchero, troppi grassi, indebolimento sistema immunitario , sintomi / patologie PsicoSoma

Cinque sensi più ...

Sensazione

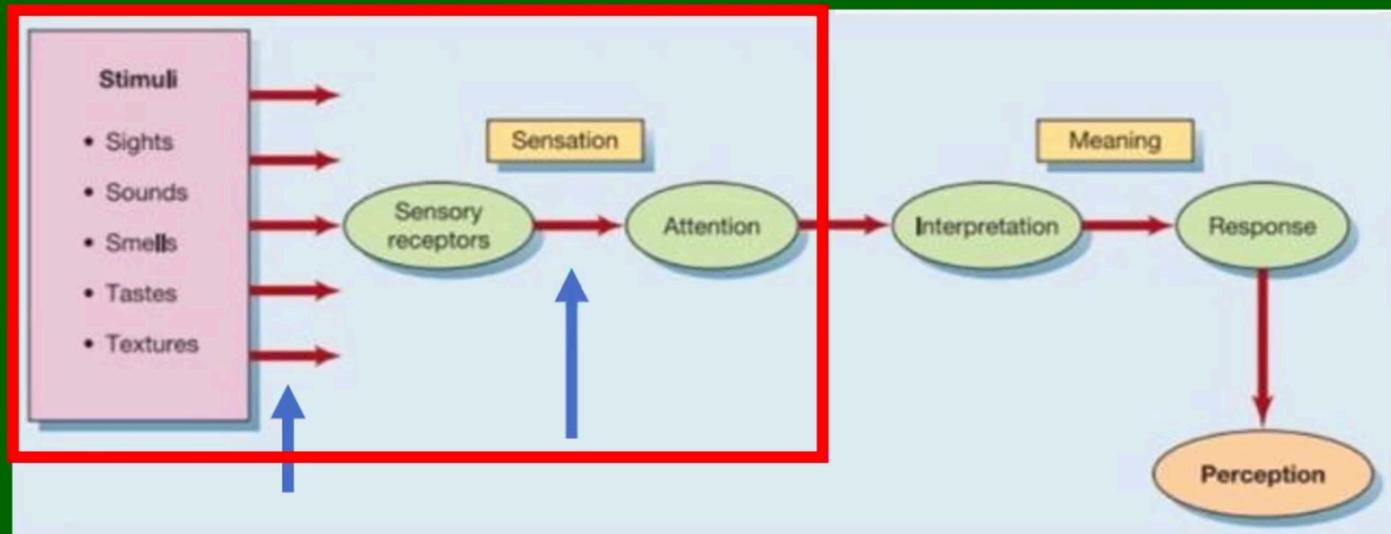
Processo di registrazione dello stimolo

- Gli organi sensoriali rilevano lo stimolo esterno trasformandolo in impulsi nervosi che arrivano al sistema nervoso centrale per l'elaborazione

Percezione

Processo attraverso il quale si interpretano le informazioni che sono state registrate dal sistema sensoriale:

gli input sono categorizzati e quindi interpretati



Risposte “appropriate” formazione ed esperienze

- • Se una risposta appropriata all’evento è già stata preparata ed immagazzinata nel database cognitivo degli schemi comportamentali, la velocità di attuazione di una risposta pertinente è di 100 millisecondi, ossia immediata.
- • Se sono disponibili più risposte attuabili, allora scegliere la corretta sequenza comportamentale richiede un semplice processo di decision making, che impiega 1-2 secondi.
- • Se non esiste una risposta appropriata nel database, allora dovrà essere creato uno schema comportamentale temporaneo. Questo processo impiegherà almeno 8-10 secondi in circostanze ottimali e in condizioni di pericolo richiederà anche più tempo. Poiché spesso il tempo non è sufficiente, si produrrà una paralisi cognitivamente indotta o **comportamento di freezing** (Leah, 2014).

Per riflettere...

- Non è un pericolo, ma piuttosto la minaccia di un pericolo a innescare più spesso la risposta di stress (Daniel Goleman)
- Spesso non vediamo le cose per quello che sono ma per quello che ... siamo (Anais Nin)
- Penso che quest'uomo stia soffrendo a causa dei suoi ricordi (1895, S.Freud)



E POI ?

Recettori interni

Organi di senso e Percezione

Percezione : processo di conversione delle informazioni sensoriali in significati

Siamo tutti uguali nel percepire ?

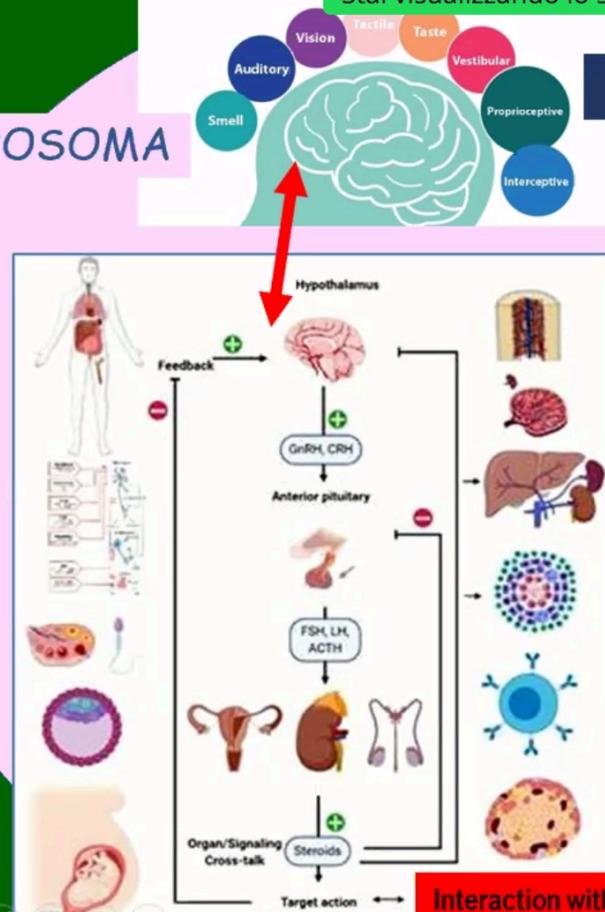
L'esperienza costruisce o modifica la percezione ?

A ciascuno la sua soggettività e risposte agli eventi stressogeni ?

Come in alto così im basso come dentro così fuori e... viceversa

AUTO ORGANIZZAZIONE DI UN SISTEMA COMPLESSO

ESPOSOMA



Interaction with immune system

L'organismo, dunque, organizza tutte queste sensazioni PER AGIRE NEL MONDO ma anche PER REGOLARE LE SUE FUNZIONI INTERNE.

Significa che ciò che percepisco "fuori" influenza la regolazione interna del corpo, mentre ciò che percepisco "dentro" influenza le mie reazioni fuori.

Sintomi visibili e... invisibili

comportamentali, emozionali e cognitivi

Agitazione, iperattività, nervosismo, ansia, eloquio rapido, distrazione, sconnessione cognitiva e dalla realtà - rispetto alla mansione da svolgere - fissazione, incapacimento, opposizione a richieste, tremore, pianto, rabbia, aggressività, scarsa concentrazione e memoria, attacco di panico

Allontanamento, estraniamento, mutismo, isolamento, perdita comunicazione/ relazione

Vorrei scaricare lo stress
ma non riesco a trovare
l'applicazione ...



COSA FARE ?

PRE : conoscere, osservare, ascoltare, formazione sui principi collaborativi e solidali del gruppo, simulazioni esperienziali, acquisizione procedure – automatismi (salva vita) imparare a chiedere aiuto

DURANTE – sul campo- attenzionare,osservare la squadra, valutare interventi *ad personam* modulando su comportamenti Tecniche SOS e in casi estremi /urgenti Psicologo emergenza / Medico

Non dimenticare MAI se stessi

POST : Debriefing

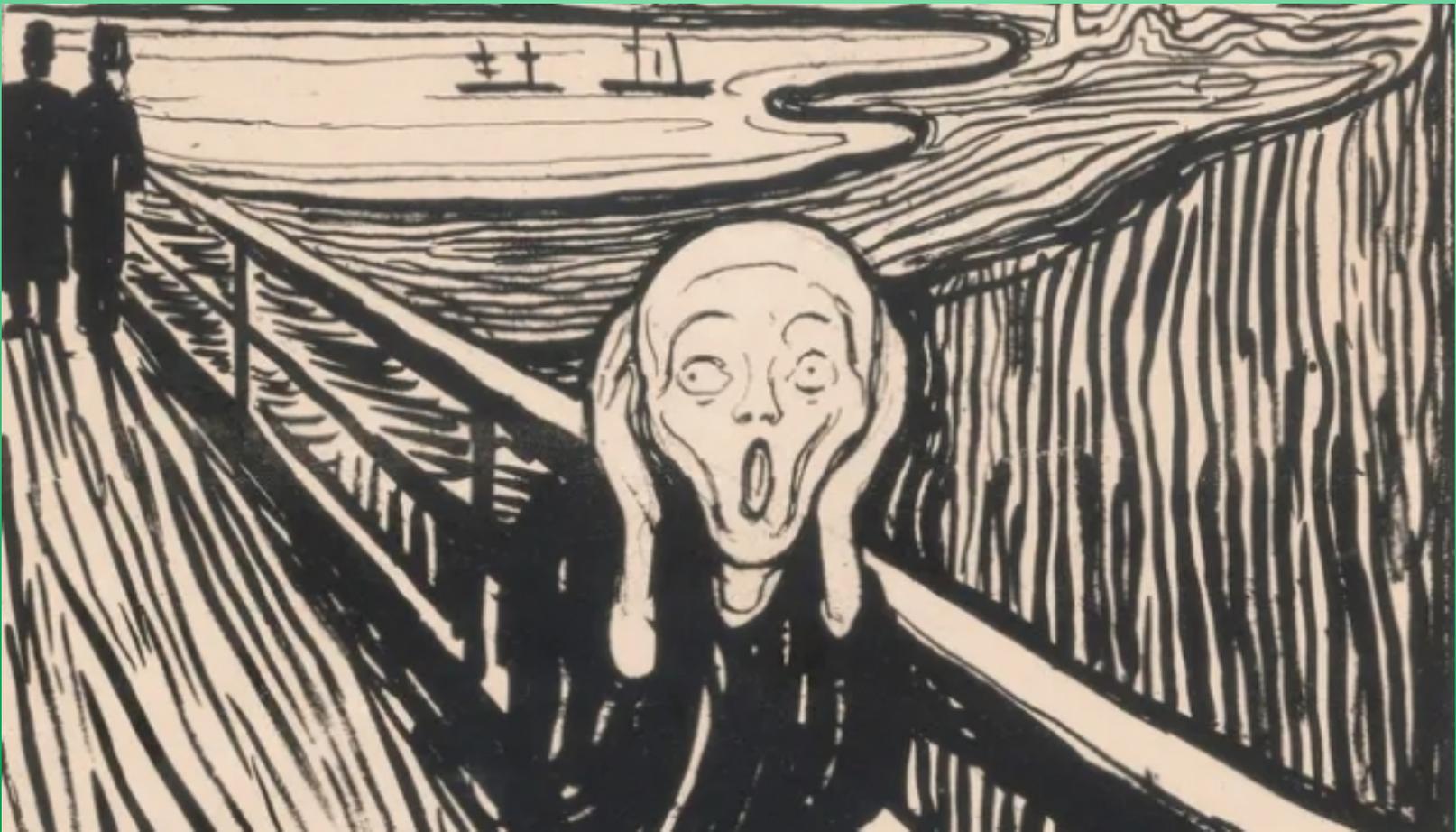
STRUMENTI

- PAROLA – ritmo, tono, paraverbale
- GESTI – non verbale
- DIALOGO – ascolto
- CONDIVISIONE
- TECNICHE

FINALITA'

Recupero delle stress / normalizzazione

Evitare le conseguenze del PTSD



IL RESPIRO

Contare e respirare ... perché ?

Inspirare (3 , 5 ,) espirare (5 o 7)

Inspirare aumenta l'eccitazione (sportivi)
sistema simpatico come attivatore

Espirare sistema nervoso parasimpatico che
riporta le funzioni a livelli normali

L'attenzione e il corpo

Consegnare un compito: l'attenzione sul "fare"

- Fare la mappa del problema e trovare le soluzioni (problem solving) confrontare le soluzioni e le scelte fatte (coping) assunzione del controllo, ricerca delle informazioni, valutazione dei pro e dei contro
- Modificare

Attenzione al corpo

Radicamento

Ascolto muscolare dai piedi in su ... mi conosco ?

Contrarre e rilasciare

Immersione (o bagno) Forestale Shinrin-Yoku

Attività terapeutica e psicoeducativa in zona boschiva e forestale

Migliora lo stato di benessere

Diminuisce I livelli di cortisolo, livelli di zucchero nel sangue, frequenza cardiaca, ipertensione
normalizza stati dell'umore

Migliora la connessione e consapevolezza di sè

Ossigeno e non solo ...

Maggior ossigenazione

Effetto monoterpeni (fogliame)

Effetto fitonciti (Legni)

Diversa sensibilità sensoriale e
motoria in ambiente naturale

Per domande e approfondimenti
Dott.ssa Patrizia Adamoli
sostegno@pastudio.it

