

**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

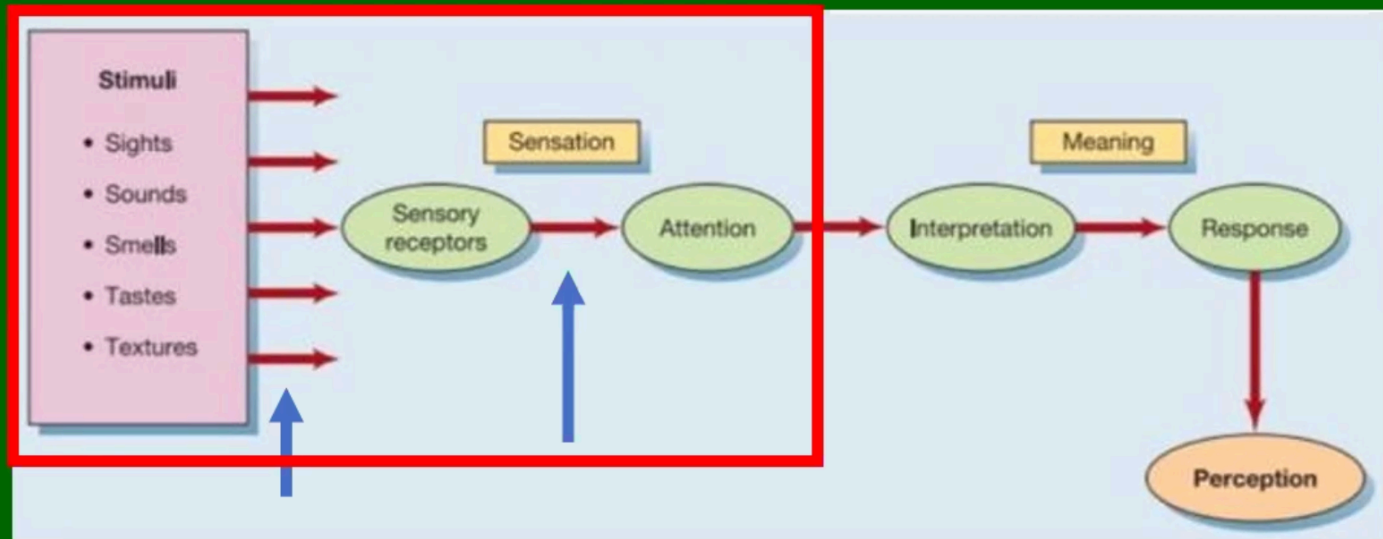
Processo di registrazione dello stimolo

- 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

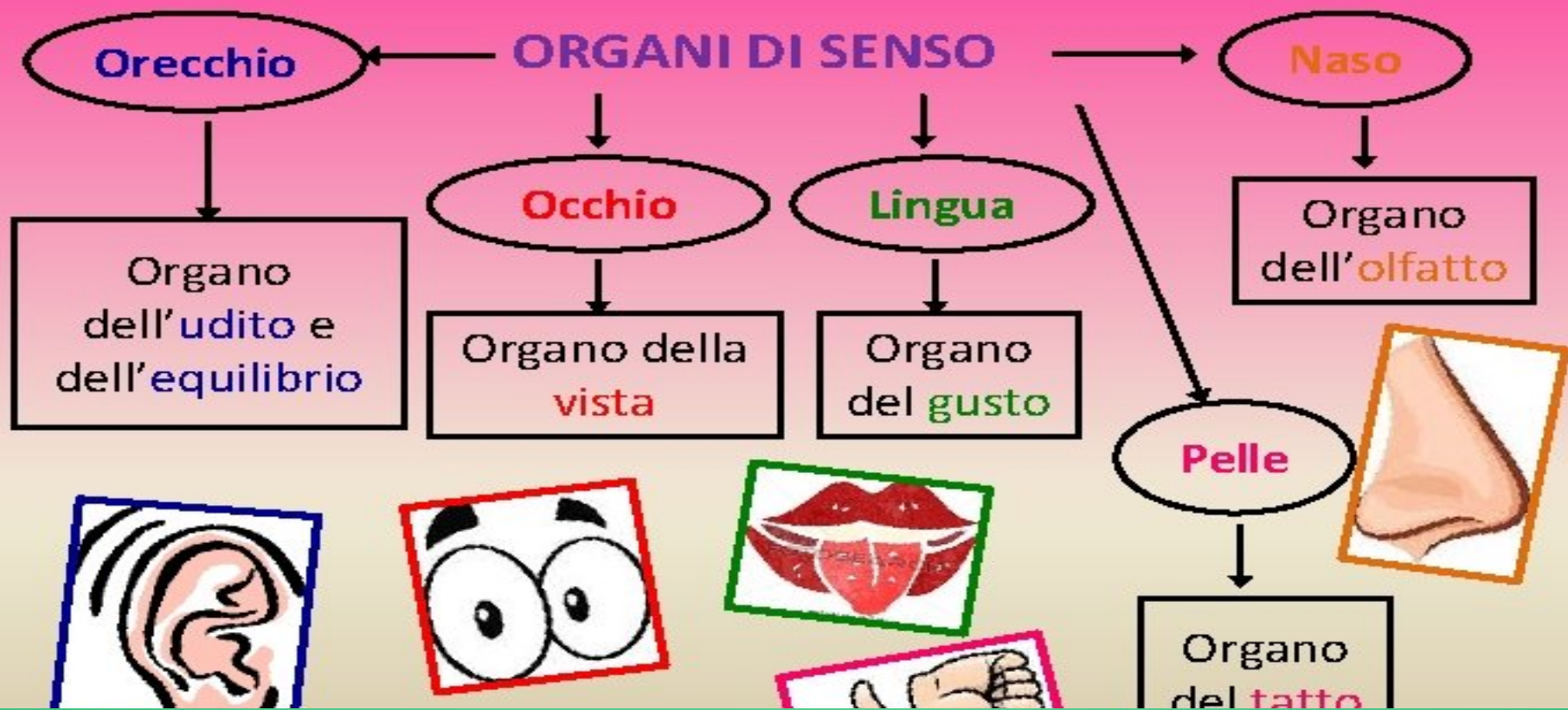


# Risposte “appropriate” formazione ed esperienze

- • 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 ?

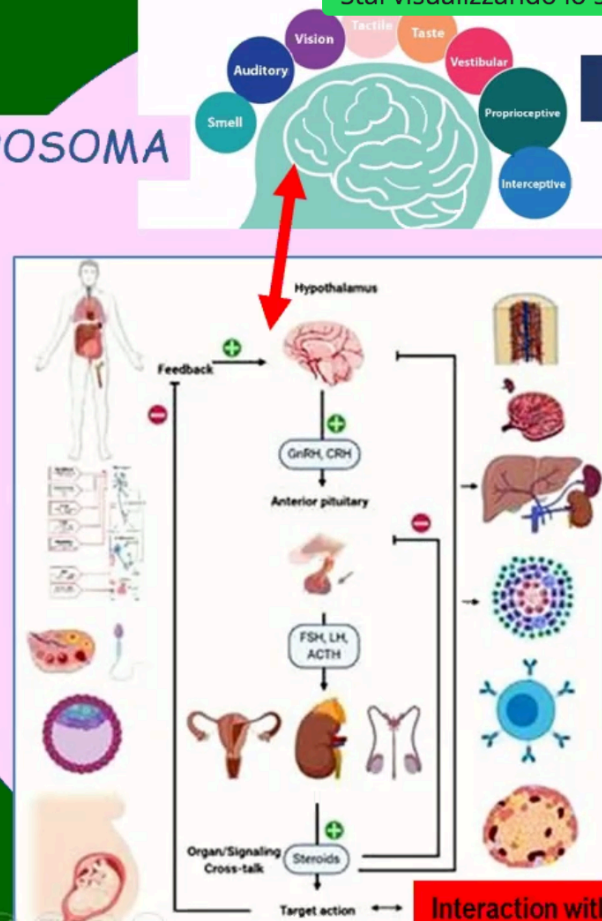
L'esperienza costruisce o modifica la percezione ?

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



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](mailto:sostegno@pastudio.it)

