

Anche se il concetto di stress è usato molto spesso in riferimento ad esperienze negative, abbiamo visto che è necessario fare una distinzione tra lo stress benefico (*eustress*) e quello nocivo (*distress*).
Anzi, un moderato livello di stress migliora benessere e rendimento.

La risposta modesta e salutare, è quella generata dalla via nervosa, costituita dal sistema ortosimpatico (indipendente dalla nostra volontà e che regola le unzioni essenziali dell'organismo) e dalle ghiandole surrenali. La liberazione di sostanze quali l'adrenalina e la noradrenalina (catecolamine) suscita una serie di risposte rapide e valide.

L'accelerazione del battito cardiaco con conseguente maggiore irrorazione di sangue al cervello e ai muscoli, la respirazione rapida e profonda, la tensione muscolare per prepararsi ad un'azione rapida, la mente vigile e attenta per cogliere tutti gli indizi e il rallentamento di funzioni quali mangiare o digerire per non assorbire energie a questo stato di allerta, sono modificazioni imputabili alle catecolamine. Queste variazioni biologiche di breve durata, che una volta cessato l'allarme tornano rapidamente ai livelli di normalità, sono alla base della sindrome chiamata "di lotta o di fuga", ovvero di quella condizione in cui una persona deve fronteggiare un nemico o un pericolo, e le cui energie sono impiegate per la salvezza.

Questa risposta che dà tono all'organismo e alla mente è chiamata *eustress* (dal greco *eu* = bene). E' dimostrato che un grado ottimale di stress migliora la salute, affina l'attenzione, la concentrazione, l'apprendimento, la memoria e aiuta nella risoluzione dei problemi.

La risposta che può rivelarsi dannosa, è quella generata dalla via endocrina rappresentata dalla corteccia delle surrenali e dai suoi ormoni, i corticosteroidi. Questi ormoni (il principale è il cortisone) sono chiamati adattivi perché ci aiutano ad adattarci agli agenti stressanti liberando nel sangue sostanze che si rivelano ottime fonti di energia.

Infatti i corticosteroidi stimolano il fegato a liberare nel sangue più zucchero, grassi e proteine. Ma la loro produzione eccessiva, dovuta ad uno stress forte e prolungato, diventa dannosa per l'organismo. Chiamato a fare degli sforzi esagerati ed innaturali, l'organismo passa da un periodo detto di sopportazione-resistenza ad uno di esaurimento e logorio in cui compaiono sintomi di ansia, tensione psicologica e tensioni muscolari. Campanelli d'allarme, che in avanzato stato di stress possono degenerare in malattie come diabete, disturbi arteriosclerotici, indebolimento delle difese immunitarie, ulcere gastriche, e in uno stato psico-emotivo caratterizzato da forte senso di stanchezza e da disturbi nevrotici.

In questo caso lo stress è nocivo ed è chiamato *distress* (dal prefisso greco *dys* che ha valenza negativa).

Lo stato ottimale di *eustress*, che ci consente di avere il massimo rendimento e di benessere, è

determinato da un'attivazione fisiologica media; un'attivazione di *stress*

di

scarsa o eccessiva può determinare delle conseguenze negative anche in manifestazioni cognitive, emotive e comportamentali.

Ad esempio in una condizione di scarsa attivazione si è più distratti, con una bassa coscienza del pericolo, si è propensi a decidere lentamente, in modo mediocre e inappropriato; mentre in un'attivazione eccessiva la nostra attenzione passa da una cosa ad un'altra determinando uno stato di ansia e di rabbia che preludono a pensieri negativi, i quali porteranno a prendere decisioni affrettate in virtù di una coscienza agitata del pericolo. Nell'attivazione media, invece, si riscontra un'efficienza, un'attenzione e un pensiero concentrato sul compito da risolvere, una coscienza costruttiva e reale del pericolo che consente di prendere delle decisioni ottimali.

Bisogna precisare che lo stress di per sé non è né positivo né negativo. Ciò che determina un'esperienza di *eustress* o di *distress* è la personale percezione che si ha degli eventi che provocano stress. Lo stress non dipende solo dall'evento ma anche dal nostro modo di viverlo, di valutarlo e dalla rilevanza emotiva che ha per noi. La nostra mediazione psicologica diviene fondamentale: si ha una reazione di *eustress* (benefica) quando l'esperienza che provoca gli eventi è voluta, cercata o si hanno le capacità per fronteggiarla; si ha una reazione di *distress* (dannosa) quando si deve reagire ad un evento non voluto che provoca ansia e insicurezza.

Dopo aver valutato l'evento e dopo avergli dato un significato personale, viene attuata l'attività di *coping*, ovvero vengono fatti quei tentativi per controllare gli eventi. Questi tentativi sono il risultato della valutazione e sono incentrati sul problema scaturito che viene analizzato e, a seguire, viene elaborato un piano per risolverlo.

Di certo le decisioni prese sono influenzate dal modo con cui le questioni vengono poste: l'effetto delle modalità di presentazione delle alternative sulla scelta, noto come effetto di *framing* (o incorniciamento), a parità di alternative poste, fa cambiare ai soggetti il punto di riferimento. Ciò significa che l'incorniciamento ha delle conseguenze anche sul comportamento.

(10 marzo 2012)

<<< [Lo stress, questo sconosciuto](#) 6 [Flight stress](#) >>>