

BREVI NOTE DI “GESTIONE” DEI DISAGI DEL VIVERE QUOTIDIANO

Dott.ssa Annalisa Orsenigo
Psicologa e Psicoterapeuta

27 febbraio 2013

Cenni storici

- Nella storia della psicologia non mancano riferimenti rispetto all'idea di buon funzionamento dell'individuo, spesso identificato con il concetto di maturità psicologica. Lo stesso Freud identificò nell'uomo capace di lavorare e di amare, lo stereotipo dell'uomo maturo.
- Studi già' degli anni 50 e 60 a partire della psicologia umanistica, nella figura di Maslow si sono orientati allo studio del ben-essere-psicologico, pensando all'individuo nella sua totalità e globalità allineandosi ad una visione olistica della persona, portatrice di bisogni, orientata verso valori, e senso del proprio esserci, mossa da spinte autorealizzatrici.

La scienza della salute come ben-essere.

- La salute non è assenza di malattia , ma un processo dinamico ed in costante evoluzione, non statico, attraverso cui l' individuo è capace di funzionare in presenza di cambiamenti siano essi intrinseci all'organismo che esterni.
- Il superamento del continuum bipolare, tra normale e patologico, porta a prendere in considerazione la co-presenza di processi di salute e malattia.
- In altre parole, il funzionamento ottimale del ben-essere e del mal-essere del sistema "ORGANISMO UMANO" (Gadamer 1993) risiede nell'integrazione adattiva delle due polarità.
- Il passaggio dalla posizione **bipolare/ dicotomica -classica** focalizzata sugli aspetti della malattia di contro al ben-essere, a quella **bivariata** implica accanto a funzioni patogenetiche anche funzioni salutogenetiche.

- Il ben-essere psicologico presuppone delle riflessioni sulle caratteristiche di un buon funzionamento psicologico che de-patologizzi l'esperienza umana.
- A questo concetto si affianca quello di normatività, cioè capacità insita nell'organismo di instaurare nuove norme. La salute ,allora diviene capacità attiva di cambiamento , di presa attiva alle sfide della vita come processo dinamico in continuo cambiamento, in relazione anche ai cicli di vita.

Autori

C. Rogers già nel 1959 evidenziava la persona come individuo che funziona nei termini di “person in process” ovvero persona in continuo cambiamento.

Carol Ryff e Singer nel 1998 andando oltre la concezione medica della salute affermano che il benessere riguarda la mente ,il corpo, le loro interconnessioni .

Seligman nel 2003 offre un contributo al ben-essere a partire dalle risorse (strength) intese come “modi di essere mentalmente sani”.

Queste risorse vitali, presenti in ciascuno, sono potenzialità positive da sviluppare, sintetizzabili in :

- umanità, sviluppo personale, direzione di senso per la propria esistenza, efficacia personale,
- coraggio, rispetto di sé, soddisfacenti relazioni con gli altri, conoscenza, temperanza , trascendenza.

Dal paradigma biomedico a quello psicosociale

- La concezione bio psicosociale della malattia si struttura sul principio che l'individuo è struttura biologica, sociale e psicologica. (MATARAZZO 1977) ovvero come un intero.
- Lo sviluppo delle neuroscienze, e delle scienze socio ecologiche supportano la multifattorialità e la rete di interdipendenza dell'evento morboso.
- Discipline nuove quali ad esempio la neuro psicoimmunologia, come dimostrato dalle ricerche di Cohen (2007), hanno evidenziato che il nostro cervello, è in grado di comunicare con le cellule del sistema immunitario producendo sostanze chimiche che possono essere percepite dal sistema nervoso.

- La comunicazione tra questi sistemi consente che passino influenze in grado di alterare le resistenze agli agenti patogeni, piuttosto che trasmettere segnali di rinforzo positivo sull'intero eco-sistema salute.
- Il paradigma biopsicosociale richiede , nella pratica quotidiana, la presenza di operatori sanitari aperti all'integrazione e all'interdisciplinità fra i differenti ruoli professionali.
- Nel passato, la preoccupazione principale delle scienze pg115 biomediche e della psicologia clinica era orientato a studiare il tema della malattia, mentre il concetto di salute è stato poco considerato, se non come condizione di "assenza di malattia".

- Il superamento del continuum bipolare, tra normale e patologico presuppone una co-presenza di processi di salute-malattia. Il funzionamento ottimale del ben-essere e del mal-essere del sistema “ORGANISMO UMANO” (Gadamer 1993) risiede nell’integrazione adattiva delle due .
- Il passaggio dalla posizione **bipolare/ dicotomica** classica focalizzata sugli aspetti della malattia, si contrappone a quella **bivariata** dove accanto a funzioni pato-genetiche esistono anche funzioni saluto-genetiche.

Il ruolo delle emozioni

- Secondo il modello “ampliare e costruire” (broaden and build) il tema dell’affettività assolve alla funzione di mediazione nel rapporto mente-corpo.
- Emozioni negative, come la rabbia che genera impulsi all’attacco, la paura che evoca blocco o fuga, ed altre ancora risultano nocive sulla salute.
- Le emozioni positive favoriscono un miglior stato di salute, predispongono al ben-essere e ampliano l’orizzonte mentale dell’individuo in direzione di un sano sviluppo e miglior processo adattivo.

Salutogenesi

- Nella letteratura corrente e secondo l'OMS, la promozione della salute attiene agli **stili di vita** e ai fattori di rischio quali fumo, abuso sostanze, sesso insano, ipernutrizione, eccesso di alcol etc.
- La linea salutogenetica si preoccupa di considerare la persona nella sua interezza piuttosto che la malattia o al livello di malattia.
- In questa dimensione non si trascura il fatto che la persona sia ad «alto rischio di...» piuttosto che diabetica, ma ci si chiede: «come la persona possa essere aiutata a muoversi verso uno stato migliore di salute».
- In altre parole l'interesse è rivolto a studiare le cause, i processi, i meccanismi promotori della salute, ovvero la persona "sana".

Promozione della salute

- Per la forte connotazione del “modello malattia” la prevenzione costituisce ancora la strategia prevalente.
- E' diverso fare prevenzione pre-venio, vengo prima di una cosa temuta(malattia) e scontata.
- Promozione (pro-moveo) andare verso una cosa/situazione desiderata. E' una dimensione volta al futuro.

- La prevenzione all'interno del modello di malattia è agire per prevenirla, in tal senso l'intervento la prevenzione diviene "promozione della salute".
- La promozione, in quanto parte del modello salute dovrebbe riguardare le persone con l'obiettivo di mantenere livelli di salute e qualità di vita . Qui si colloca l'attenzione per gli stili di vita : fumo, l'obesità, patologie vascolari, stress, ovvero tutto ciò che contribuisce a "fare salute".

Curare: quale significato

- Curare un organismo significa aiutarlo ad esprimere e realizzare le sue potenzialità ripristinando una nuova norma, non forzarlo verso una situazione «statistica ideale».
- Galeno, diceva ,che il medico è l'assistente della natura. In questa ottica ogni intervento che si propone , sia dieta, ginnastica, chirurgia, educazione, consiste nel facilitare i processi auto-organizzativi e auto-costruttivi della persona intera.

Stress :tra normalità e patologia

- Lo stesso Selye (1956) parla di distress ma anche di eustress.
- Il termine stress nella sua esclusiva accezione negativa è dannoso quanto lo è l'assenza assoluta. Vari studi sottolineano come l'individuo esposto a ripetuti insulti di differente natura, disponga di parti sane, di risorse vitali da utilizzare, per far fronte a realtà fisicamente o psicologicamente pesanti.
- lo stress, è possibile causa di patologie psichiche e fisiche qualora perduri nel tempo, sia recidivante e si cronicizzi andando a compromettere lo stato di benessere della persona.

- Nell'organismo che si trova in una condizione di esaurimento e di disequilibrio , aumenta la produzione di adrenalina e di cortisolo. si verificano disturbi d'ansia, depressione, difficoltà a concentrarsi, cali di memoria, sentimenti di inadeguatezza . A ciò si aggiunga inefficienza ,errori e disattenzione.
- **Lo stress può essere definito come la risposta non specifica dell'organismo umano di fronte a sollecitazioni e stimoli che possono innescare una normale reazione di adattamento, fino ad arrivare ad essere patologica.**

Condizioni e risposte allo stress

Gli eventi sono stressanti a secondo di come:

- lo stimolo viene interpretato e valutato cognitivamente.
- all'impatto emozionale che produce nel singolo soggetto.
- al momento in cui si presenta, ovvero, se è cumulativo e contiguo a precedenti stimolazioni.

La soggettività della risposta all'evento stressante dipende anche da fattori esperienziali e costituzionali.

La risposta individuale allo stress dipende da:

- Fattori esperienziali
- Fattori costituzionali
- Fattori psico-sociali (il contesto in cui si vive)

Personalità e stress

- In seguito a varie ricerche è stato possibile suddividere i comportamenti umani in due gruppi da Friedman nel 1959 :
- **Il tipo A è caratterizzato da:**
 - Competitività diffusa,
 - Aggressività, spesso repressa, ma latente,
 - Insofferenza per i ritmi altrui, considerati lenti,
 - Tensione muscolare, difficoltà a rilassarsi,
 - Ipervigilanza, tendenza a fare più cose contemporaneamente,
 - Alimentazione irregolare ,
 - Scarsi interessi oltre il lavoro.
- **Il tipo B risulta essere l'opposto del tipo A**

- Un altro modello di lettura è quello che fa riferimento al “**locus of control**”, sia interno che esterno.
- Il locus esterno attribuisce al destino, all'esterno di se, agli altri quanto accade.
- Il locus interno ricerca strumenti, skills che permettono di fronteggiare la situazione, nella convinzione che ogni problema possa essere risolto, appellandosi al proprio potenziale .

Coping e stress

- Coping, dal verbo “to cope”: affrontare qualcosa; far fronte, reagire a...
- Il coping comprende tutte quelle strategie cognitive e comportamentali che mirano a ridurre i danni indotti da eventi stressanti.
- Il coping può essere :
 - focalizzato sul problema(task coping)
 - sul contenimento le reazioni emozionali(emotion coping)
 - sull’evitamento della situazione (mi impegno in altro, distolgo l’attenzione)

Stress e alimentazione

- Utilizzo di alcol, sostanze, superalcolici, farmaci aggiungono stress metabolico
- Mancanza di tempo, fretta portano a saltare il pasto.

Stress e prevenzione

- Un accorgimento di auto-prevenzione è quello di evitare di fare molte cose contemporaneamente, perché porta a dispersione, eccessivo dispendio energetico, assenza di pause e continuo sovraccarico.
 - Riconoscere la differenza tra le cose che possiamo controllare e quello che non possiamo controllare.
 - Valutare modi alternativi per effettuare quanto richiesto.
 - Mantenere un atteggiamento distaccato per ridurre il coinvolgimento emotivo che invischia ,
 - Avere chiaro l'obiettivo da raggiungere, anche, attraverso step successivi e progressivi.

Tecniche di gestione dello stress

- Respirazione
- Tecniche di rilassamento
- Esercizi di meditazione
- Attività fisica
- Equilibrio lavoro-vita personale

- La respirazione è il fattore fondamentale per la gestione dello stress.
- Una corretta respirazione è quella che in momenti di ansia e di stress è in grado di ridurla, diminuendo la frequenza cardiaca, diminuendo l'attivazione degli ormoni dello stress, riportando la quantità di ossigeno e anidride carbonica in equilibrio inducendo calma e benessere.
- In ansia si può dimenticare di respirare e andare in apnea, oppure respirare di frequente, in fretta, con la parte alta del torace, producendo iper-ventilazione.

Tecniche varie di rilassamento

- Siano esse attive che passive, inizialmente guidate da un esperto, per essere apprese correttamente, consentono in un numero circoscritto di incontri (6-8) di prendere consapevolezza del corpo, del suo sentire e di intervenire, in chiave preventiva, sulle manifestazioni psicosomatiche che si esprimono attraverso di esso.

Attività fisica

- Fare movimento regolare e senza eccessi diminuisce la tensione nervosa, migliora il sonno, aumenta il rilascio di endorfine che, a loro volta, migliorano il tono dell'umore.
- Se non si riesce a praticare uno sport in modo regolare, è possibile trasformare alcune situazioni in opportunità di movimento .
- Fare le scale ,usare la bicicletta, fare passeggiate a piedi.

Lavoro e vita privata

- L'essere umano è per sua natura sociale , e, non è fatto per vivere da solo. Fin dalla nascita è immerso nelle relazioni che a volte sono soddisfacenti e a volte fonte di problematiche.
- Il lavoro non deve costituire la principale motivazione del nostro vivere.
- E' difficile riuscire a smettere di sentirsi stressati, concluso il lavoro, per cui fare uso di piccoli ma significativi accorgimenti che possono preservare l'equilibrio tra lavoro e vita. Personale, possono essere:
- Parlare apertamente con i familiari.
- Frequentare persone diverse dalle abituali, per confrontarsi con modi differenti di essere e di vivere.

Problematiche di prestazione

- Fanno riferimento i problemi di rendimento e produttività nella sfera lavorativa con sintomi tipo: stanchezza, difficoltà di concentrazione, disorientamento, scarsa motivazione.
- A questa prima tipologia si può affiancare le difficoltà di separare il contesto lavorativo da quello affettivo-familiare

Problematiche legate all'umore

- Tristezza, paura, rabbia.
- Ansia, turbe del sonno.
- Insoddisfazione esistenziale.

Rischio lavoro-correlato

- È la probabilità di raggiungere un livello potenziale con esposizione ad un dato fattore.
- In questa accezione il fenomeno non è ancora esploso, ma sussiste la possibilità.
- Patologie stress-correlate hanno un'eziologia multifattoriale , rendendo difficile stabilire un nesso sicuro tra stress e patologia.
- Non è altrettanto tra stress e sintomi di attivazione corporea: sudorazione, tachicardia, facile stancabilità.

Lo stress occupazionale

Presuppone che l'equilibrio tra gli elementi sotto citati sia in crisi:

- Richieste intese come livello di prestazioni da effettuare.
- Controllo inteso come possibilità di chi lavora di gestire il carico.
- Ricompensa (non solo economica) sotto forma di gratificazioni e riconoscimenti vari.

La proposta/domanda di intervento psicologico

- La società improntata alla performance, al giudizio comporta ,standard elevati, immagine di se', di successo con modelli di riferimento in continuo mutamento ,incertezza e precarietà lavorativa con possibile ricaduta sull'autostima e sulla propria identità.
- In ambito lavorativo l'intervento psicologico e' o di tipo formativo o di sostegno ad un preciso momento in cui l'individuo" non ce la fa più.
- **La richiesta** di aiuto presuppone un atteggiamento proattivo del la persona, che, logorata ricerca soluzioni nuove e più funzionali.
- **L'offerta** di sostegno si colloca ancor di più nell'ottica della prevenzione. E' indice di un contesto lavorativo che è sensibile al lavoratore come persona nella sua totalità.

Persino il mio stress è stressato...

Charlie Brown, in Charles M. Schulz, *Peanuts*, 1950/2000

