

STRESS E ORGANISMO: DALLE DIMENSIONI DEL PROBLEMA AGLI EVENTI SENTINELLA



M.G. BIRAGHI

27 FEBBRAIO 2013

STRESS

RISPOSTA NON SPECIFICA dell'organismo
di fronte a **SOLLECITAZIONI** e **STIMOLI**

EUSTRESS

normale reazione di
adattamento

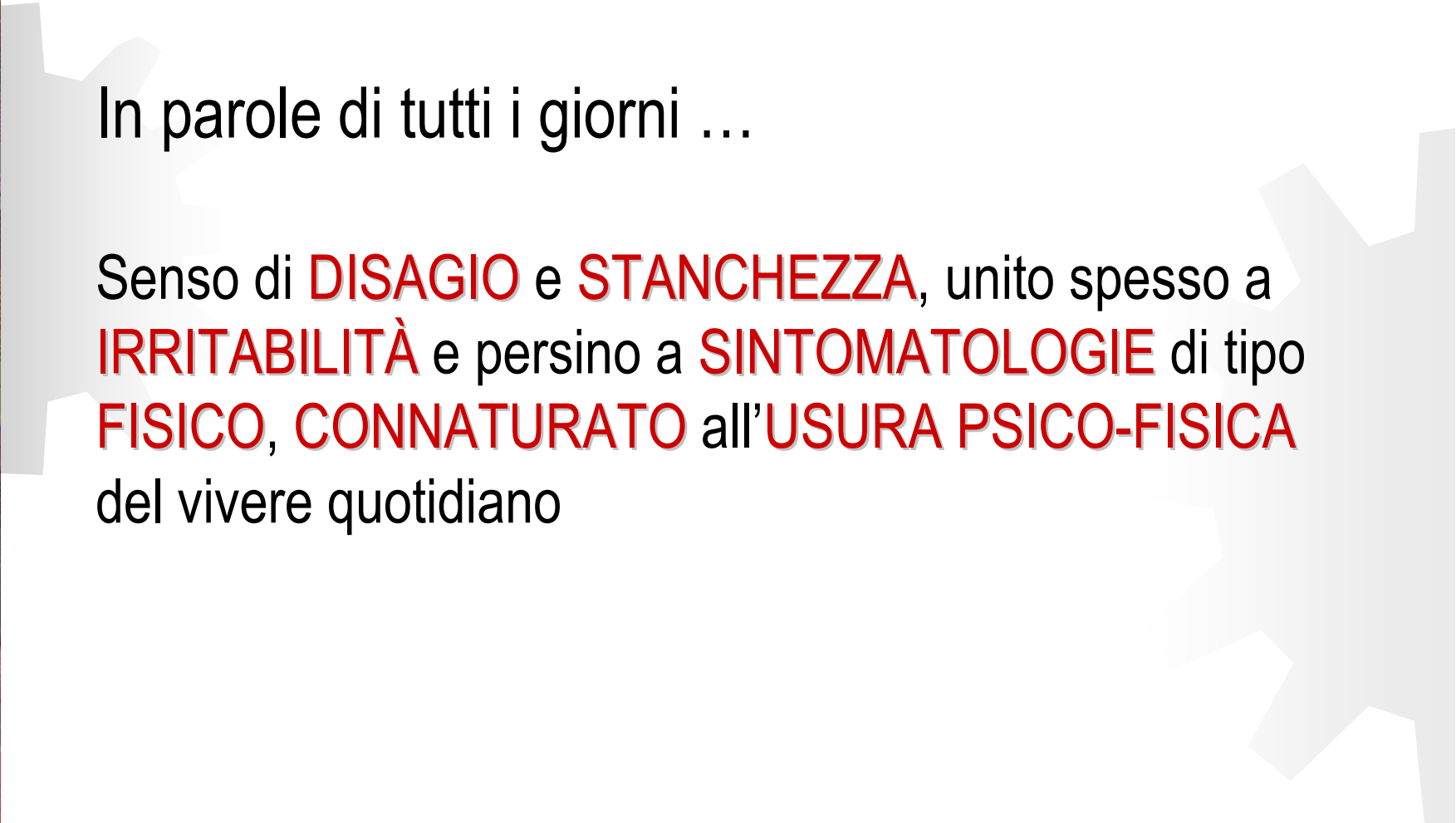
DISTRESS

anormale reazione, ab-
norme, **PATOLOGICA**,
con attivazione del sistema
NEUROVEGETATIVO



In parole di tutti i giorni ...

Senso di **DISAGIO** e **STANCHEZZA**, unito spesso a **IRRITABILITÀ** e persino a **SINTOMATOLOGIE** di tipo **FISICO, CONNATURATO** all'**USURA PSICO-FISICA** del vivere quotidiano



OMEOSTASI = EQUILIBRIO

Elementi avversi, interni o esterni

STRESSOR



SDR. generale di ADATTAMENTO

- 1) **ALLARME** (si mobilitano le energie difensive per affrontare lo stressor)
- 2) **RESISTENZA** (tentativo di adattamento)
- 3) **ESAURIMENTO** (fallito tentativo di adattamento, conseguenze negative sull'equilibrio)

STRESS ... RADICE INDO-EUROPEA (STR)

storicamente associata all'esercizio di
"PRESSIONE"

Greco: **STR**angalizein

Inglese: To **STR**angle

Latino: **STR**ingere



Strangolare
Stringere



Quali sono gli STRESSOR ?

Più che loro “qualità” ...

FISICI

EMOTIVI

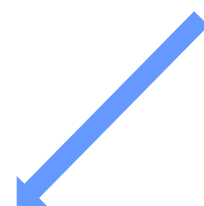
Importante il “**PROLUNGARSI** del loro venire in contatto con il nostro organismo”

CRONICITA’

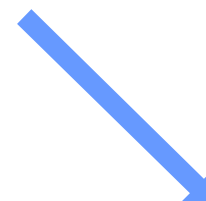
e la **GRAVITÀ** della loro dimensione

→ Attivazione
sistemi adattativi

RISPOSTE COMPENSATORIE



Periferiche



Centrali

INNATE – STEREOTIPATE – EVOLUTE fini
PROTETTIVI

Box 2

FUNZIONI CENTRALI E PERIFERICHE DELLA RISPOSTA DI

Funzioni del sistema nervoso centrale

- > Facilitazione dell'attivazione (arousal), allerta, vigilanza, cognizione, attenzione e aggressività
- > Inibizione delle funzioni vegetative (per es. riproduzione, alimentazione, crescita)
- > Attivazione di circuiti contro-regolatori a feedback

Funzioni periferiche

- > Incremento dell'ossigenazione
- > Nutrizione del cervello, cuore e muscoli scheletrici
- > Incremento del tono cardiovascolare e della respirazione
- > Incremento del metabolismo (catabolismo, inibizione della riproduzione e della crescita)
- > Incremento della detossificazione dei prodotti metabolici e di sostanze estranee
- > Attivazione di circuiti contro-regolatori a feedback (compresa l'immunosoppressione)

STRESSOR ORGANISMO



DISREGOLAZIONE EMOTIVA



MODIFICAZIONI SOMATICHE
attraverso

CANALI DI RAPPORTO
MENTE e CORPO



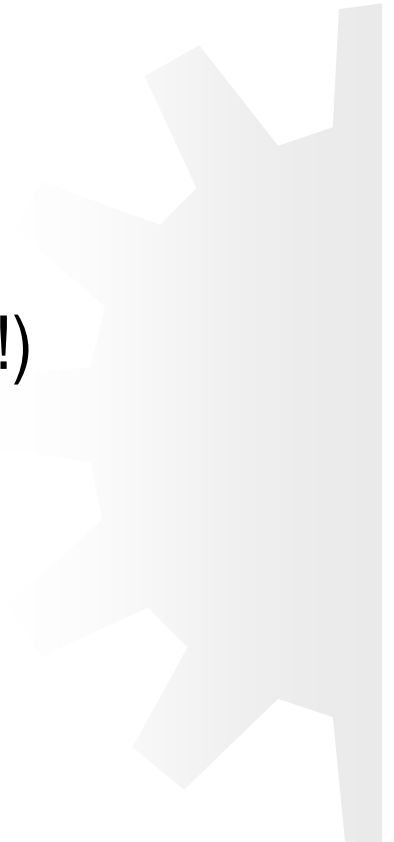
Sintomi somatici ...


MALATTIE FISICHE !

non sempre

CORRELATI di reazioni emozionali
effetto di conflitti

“**DISEQUILIBRIO**” del sistema
(e che possono esitare in **MALATTIA !**)





M.edically
U.nexplainable
S.ymptoms

**SINTOMI
MEDICALMEN
TE
non
SPIEGABILI**



SINTOMI MEDICALMENTE non SPIEGABILI

- Sdr. da fatica cronica
- Dolori osteo-articolari-temporo-mandibolari
- Dolori toracici non cardiaci
- Palpitazioni, senso di mancanza di respiro
- Dolori pelvici cronici
- Forme di cefalea
- Intestino irritabile (stitichezza-diarrea)
- Disturbi digestivi
- Fobie semplici
- Disturbi di ansia generalizzata
- Disturbi di addormentamento e mantenimento del sonno
- Disturbi del tono dell'umore
- Riduzione della libido e dell'attività sessuale
- Alcune forme di prurito e dermatopatie
- Bruxismo (digrignare i denti)
- Tics
- Iperidrosi (ipersudorazione)
- Vertigini
- Parestesie (formicolii) arti inferiori-superiori



85 MLD DI NEURONI
100 neurotrasmettitori
Produttore del **50%** di
- **DOPAMINA** e
- **SEROTONINA**



500 ML DI NEURONI
40 neurotrasmettitori
Produttore del **50%** di
- **DOPAMINA** e
- **SEROTONINA**





MICROFLORA BATTERICA

SISTEMA

S.N.C.

IMMUNITARIO

MICROBIOTA

**MODULANO LA RISPOSTA ALLO STRESS
DETERMINANDO I DISTURBI INTESTINALI**

A questa complessa articolazione si deve aggiungere: il *significato psicot dinamico* di un sintomo somatico, di cui è fondamentale tener conto, sia sul versante diagnostico che terapeutico.

La **scelta individuale** di un **organo bersaglio** è **correlata a meccanismi inconsci** i quali **fanno convergere le valenze emozionali negative proprio su un organo** (es. colon) caricato di una precisa valenza simbolica.

STRESSOR

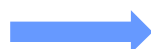
GRANDE ACCUSATO: il lavoro !

Il lavoratore stressato imputa la causa del disagio al lavoro stesso, al cattivo rapporto con colleghi e superiori

7/10 sono DONNE

Centri specializzati HSG-Desio

N = 200



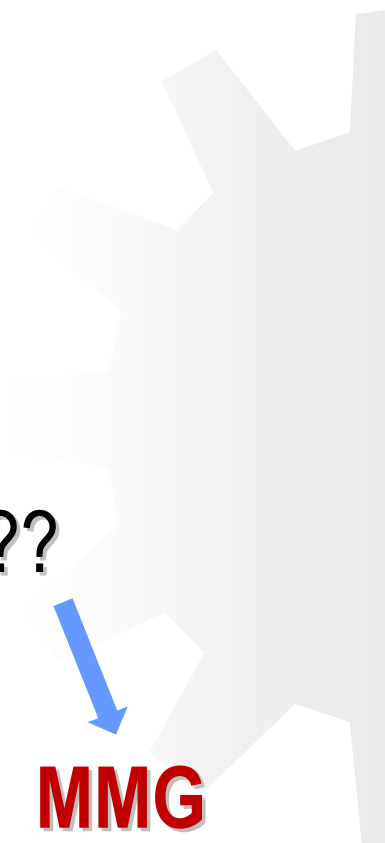
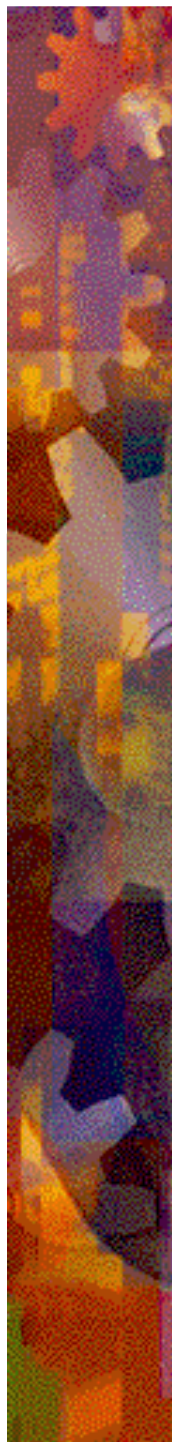
49% impiegati
51% operai

DEPRESSIONE
ATTACCHI DI PANICO
INSONNIA

???



MMG



CONFINDUSTRIA – 2012

“Anche la crisi gioca un ruolo ...”

... lavorare in tempi di crisi è più *stressante*

personale ridotto → sovraccarico di lavoro


paura di perdere il posto di lavoro



PROCEEDINGS OF THE NAT. ACAD. OF SCIENCES - 2012

Problema dei rapporti fra posizioni di responsabilità e l'ansia
... studiando parametri biologici:

- **cortisolo nella saliva**



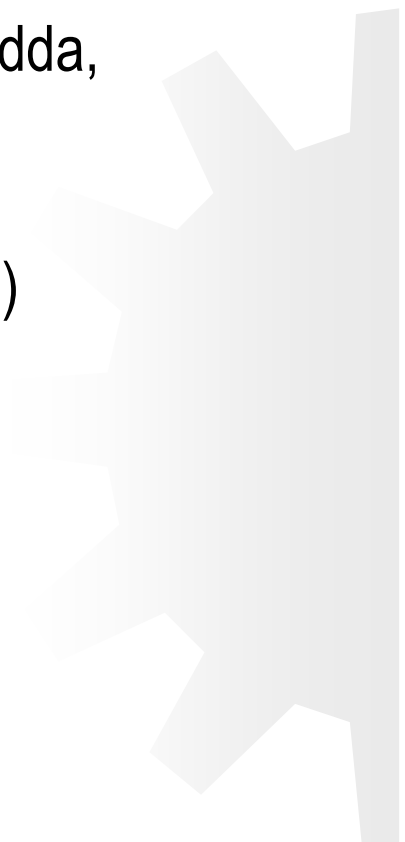
La Sindrome di **Burn Out** (bruciarsi, esaurirsi) è l'esito patologico di un processo stressogeno che colpisce le persone con alto carico lavorativo, cariche di responsabilità e sempre più pressanti richieste di "prestazione lavorativa" quando costoro non rispondono più in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad affrontare

Tali soggetti cominciano a sviluppare un lento processo di logoramento psicofisico dovuto alla mancanza di energie e di capacità per sostenere lo stress accumulato, con deterioramento del benessere fisico e sintomi psicosomatici.

Conseguenze: atteggiamento negativo verso i collaboratori, colleghi, verso se stessi, verso il lavoro, con calo della soddisfazione lavorativa e riduzione della qualità di vita, con peggioramento dello stato di salute

MASLACH (1982) ... **Sindrome di BURN-OUT**

- **Esaurimento emozionale**
(perdita risorse personali-emotive)
- **Depersonalizzazione**
(comportamenti negativi vs. interlocutori, risposta fredda, impersonale, rifiuto degli altri)
- **Riduzione delle Capacità Funzionali**
(sensazione di inadeguatezza, perdita dell'autostima)



2007 – Norwegian Medical Association

Medici → test psicometrici **MASLACH**

40% dei Medici Norvegesi

soffre della

SINDROME DI BURN-OUT

2007 – SIMG – Provincia di Modena

60% dei Medici di Medicina Generale è



“EMOTIVAMENTE ESAUSTO”

50% livelli medio-alti di “depersonalizzazione”

C. MASLACH ... “un giorno di prevenzione vale quanto mezzo kg di cura”

PREVENZIONE



“rinforzare l’organismo a resistere potenziando la risposta adattativa fisiologica”

“saper riconoscere da parte del Medico – con visione olistica – l’origine dei **SINTOMI FISICO-PSICHICI**”



MEDICO
con visione
“**OLISTICA**”

**“NUOVA”
MEDITAZIONE**
Anti-stress
MIND-FUL-NESS
“*consapevolezza*”

