

STRESS E PAURA (elementi di stress mastery)

IL 95% DELLA POPOLAZIONE è stressato (dati USA)

ALTI LIVELLI DI STRESS	=	62%
STRESS COSTANTE GESTIBILE	=	33%
BASSI LIVELLI DI STRESS	=	5%

- Il 75-90% delle visite mediche è correlato allo stress
- Lo stress cronico costa all'economia USA circa 600 mld \$ annui
- La depressione è la maggior causa di inabilità al lavoro

DEFINIZIONE REALE DI STRESS

- Risposta non-specifica a una minaccia percepita
- Ciò che accade quando le richieste superano le capacità
- Si basa sulla relazione che abbiamo con le circostanze delle nostre vite

TIPI DI STRESS

1 – ACUTO breve durata, di grande aiuto (ti salva dall'incidente)

- Aumento di adrenalina
- Di battito cardiaco
- Della pressione sanguigna
- Miglioramento delle funzioni immunitarie
- Della memoria a breve termine
- Della concentrazione e dell'attenzione
- Iper sensibilizzazione

2 – CRONICO prolungato, di grande impedimento (vivi come se stessi per fare un incidente)

- Aumento di cortisolo
- Dello stress cardiovascolare
- Il glucosio viene immagazzinato come grasso
- Diminuzione delle funzioni immunitarie
- Diminuzione della memoria
- Diminuzione della concentrazione e dell'attenzione
- Desensibilizzazione agli agenti stressanti

CAMBIAMENTO

- PASSARE DALLE RISPOSTE AUTOMATICHE A QUELLE CONSAPEVOLI
- COMPRENDERE LA PAURA E I SEGNALI INTERPRETATI AUTOMATICAMENTE DAL CERVELLO

Alcuni effetti fisiologici dello stress (allarme: paura, stress in movimento)

- Disattiva il centro esecutivo del cervello (lobo frontale)
 - Aumenta la frequenza cardiaca
 - Aumenta la frequenza respiratoria
 - Reindirizza il sangue dalla periferia ai muscoli
 - Dilata le pupille
 - Sposta i piccoli muscoli nell'orecchio per aumentare l'udito
 - Disattiva la digestione
 - Aumenta la coagulazione
 - Invia un messaggio alle ghiandole surrenali per iniziare a produrre cortisolo
- Perché? così possiamo correre e non sanguinare a morte (sistema di sopravvivenza)*

STATI MENTALI

STATO DI SOPRAVVIVENZA

Tronco encefalico – amigdala

Sono al sicuro?

STATO EMOZIONALE

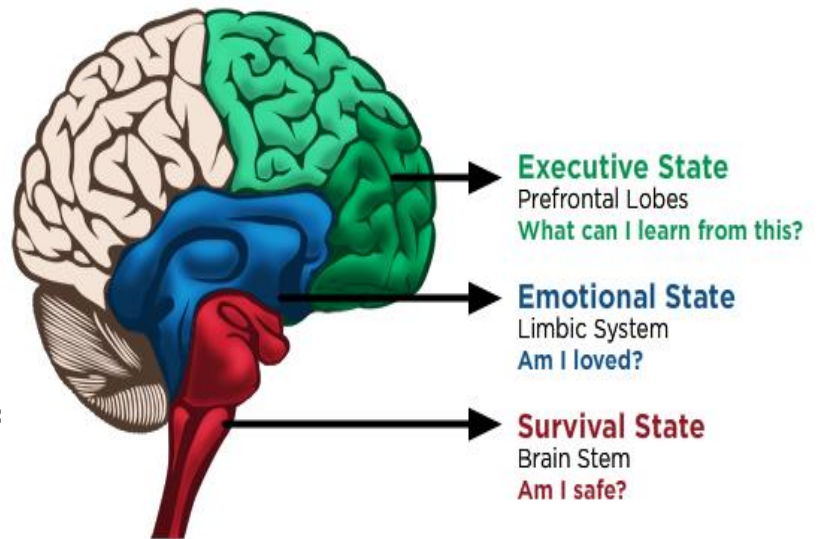
Sistema limbico

Sono amato/a?

STATO ESECUTIVO

Lobi prefrontali

Cosa posso imparare da questo?



utilizzando funzioni cerebrali di sopravvivenza

chiuso, stressato, pauroso, apprendimento reattivo, prevenuto negativamente

usando le funzioni cerebrali superiori

aperto, curioso, esplorativo, apprendimento proattivo, positivamente influenzato, creativo

l'amore è la chiave di accesso alle funzioni cerebrali superiori

RELAZIONE TRA STRESS E PAURA

Un sottofondo costante di paura si traduce in stress cronico

Funzioni esecutive compromesse dallo stress cronico:

- Capacità di concentrazione
- Perseveranza
- Giudizio
- Controllo dell'impulso
- Organizzazione
- Auto-monitoraggio e supervisione
- Problem solving
- Pensiero critico, creatività
- Lungimiranza
- Imparare dall'esperienza
- Capacità di sentire ed esprimere emozioni appropriate
- Regolazione di tutti gli altri sistemi cerebrali
- Empatia

INDICATORI SINTOMI E SEGNALI DELLO STRESS

SINTOMI FISICI

Mal di testa e dolori
Diarrea o costipazione
Nausea, vertigini
Dolore al petto, battito cardiaco rapido
Perdita di interesse al sesso
Raffreddori frequenti
Diminuzione di energia

SINTOMI COGNITIVI

Problemi di memoria
Incapacità di concentrazione
Capacità di giudizio impoverita
Vedere soltanto il lato negativo
Pensieri ansiosi o in corsa
Preoccupazione costante

SINTOMI EMOZIONALI

Malumore
Irritabilità o irascibilità
Agitazione, incapacità di rilassarsi
Sentirsi travolti, sopraffatti
Senso di isolamento e solitudine
Depressione o infelicità generale

SINTOMI COMPORTAMENTALI

Mangiare di più o di meno
Dormire troppo o troppo poco
Isolarsi dagli altri
Trascurare le responsabilità
Usare alcol, sigarette, droghe per rilassarsi
Comportamenti nervosi (es: mangiarsi le unghie)

"Reazioni emotive e mentali allo stress non gestite presentano un fattore di rischio più pericoloso per il cancro e le malattie cardiache rispetto al fumo di sigaretta o al mangiare cibi ricchi di colesterolo." (Scuola di Medicina dell'Università di Londra)

Consapevolezza, Meditazione, Respiro Consapevole

- ↳ Aumenta l'allineamento dell'attenzione e delle scelte con l'intenzione
- ↳ Sposta la percezione a un'immagine più grande, e ai valori
- ↳ regola l'attività dell'amigdala (diminuzione)
- ↳ Aumenta l'accesso a intuizione, creatività
- ↳ Aumenta la resilienza
- ↳ Permette la scelta della mentalità - mindset
- ↳ Supporta proattivo contro reattivo

La ripetuta attenzione alla nostra intenzione collega i nostri neuroni per creare nuovi percorsi cognitivi, cioè le abitudini che servono le nostre vite.