Conoscere lo stress per saperlo gestire

La Primavera per molti di noi, è un periodo faticoso. Ci sentiamo appesantiti dai mille impegni portati avanti durante l'inverno e dai cambiamenti climatici che minano la nostra salute fisica. E anche il periodo dei buoni propositi: in particolar modo ci auguriamo di non arrivare più a maggio sopraffatti da una stanchezza cronica che ci fa affrontare male gli impegni quotidiani. Mille pensieri che si affollano nella mente, e tante cose da fare!

…Ma non sono gli eventi esterni, per quanto frenetici o spiacevoli, a determinare lo stato di stress, bensì *quel qualcosa che è dentro di noi!*

Lo stress è infatti una domanda rivolta alle capacità adattive della mente e del corpo e quando le nostre energie psicologiche e/o fisiche si esauriscono, e le nostre capacità di prestazione si indeboliscono, proviamo un senso di inutilità e di vuoto, di perdita degli scopi e delle speranze e abbiamo l'impressione che gli obiettivi siano irraggiungibili.

In termini pratici qualsiasi persona sotto stress, deve prima di tutto considerare l'ambiente ed identificare la domanda per vedere se è suscettibile di qualche modificazione e, secondariamente, deve fermarsi ad *ascoltare* se stessa per vedere se le proprie reazioni alla domanda possono essere modificate, incrementando le capacità ed utilizzando al meglio quelle già esistenti.

Lo stress non è dovuto solo ad un carico eccessivo di impegni (iperstress), come molti credono, ma anche da un ipostress.

L’equilibrio desiderabile, all’interno di ciascuno individuo, è tra la forza della domanda e la capacità di rispondere.

Se la domanda è molto al di sotto delle capacità, ci potremmo sentire annoiati e ipo-stimolati (con vari problemi psicologici e fisici altrettanto dannosi di quelli prodotti dallo stress eccessivo). Se invece la domanda è molto al di sopra delle capacità, ci potremmo sentire troppo pressati ed eventualmente sopraffatti.

E’ quindi necessario contrastare lo stress imparando a gestire e ridurre il carico di tensione che ognuno di noi si porta …..cosa non sempre facile *ma possibile*!

Consapevolizzare alcune delle nostre modalità è il primo passo verso un buon equilibrio psico-fisico.

Dott.ssa Manuela Nicotra

cell 3929152278

nicotramanuela@interfree.it