Istituto di Istruzione Secondaria Superiore
"P. Mattarella – D. Dolci"
Sempre presenti nell'eccellenza, "We prepare school students for life"

IL LATO POSITIVO DELLO STRESS.

Il coraggio
di crescere
a partire dallo stress

dr. Fabio Crapanzano

ascolto@mattarelladolci.edu.it

LO STRESS PUO’

DANNEGGIARE LE VOSTRE PRESTAZIONI

AIUTARVI A RENDERE DI PIU’

DEFINIZIONE DI STRESS

- Spesso è confuso con **l'ansia**, altre volte con la **nevrosi** e ricondotto a conflitti intrapsichici irrisolti;
- Originariamente, il termine stress è stato adottato nel settore **metallurgico** per verificare il grado di resistenza di un solido;
- In ambito **psicofisiologico** viene considerato come uno stato dell'organismo provocato da vari stimoli. Lo stress si manifesta con reazioni fisiologiche ed emotive.

SULLO STRESS

Lo stress è inevitabile

*(Es. la temperatura corporea, **SOLO** quando è troppo alta possiamo considerarci malati. Così un livello normale di stress è indispensabile nell'interazione con l'ambiente).*

Anche le esperienze piacevoli possono essere eccessivamente stressanti

(es. un successo nel lavoro o una vincita improvvisa).

Lo stress può essere sia benefico e stimolante (Stress+) che nocivo e distruttivo (Stress-).

LO STRESS NON E' QUALCOSA **CHE SI PUO' EVITARE**
E NON E' QUALCOSA **DA EVITARE** A TUTTI I COSTI.

REAZIONI ALLO STRESS

1. **Fisiologiche** (Esaurimento delle risorse=sintomi stresscorrelati, esaurimento psicofisico)
2. **Psicologiche** (Reazioni emotive: apatia, ansia, depressione sensi di colpa ecc.; Disturbi del pensiero: indecisione, confusione diff. di concentrazione ecc.)
3. **Comportamentali** (scarso rendimento, poca empatia e calore umano, comportamento autoritario ecc.)

"alcune reazioni neutralizzano lo stress mentre altre lo intensificano"

ILLUSION

IL RUOLO DELLA **PERCEZIONE** NELLO **STRESS**

In questa immagine vedi una donna giovane o una donna anziana?

La PERCEZIONE degli eventi ha un effetto SIGNIFICATIVO sulle nostre EMOZIONI e sulle nostre AZIONI.

Gli uomini non sono **disturbati** dalle cose, ma da ciò che **PENSANO** delle cose.

Le cose non sono né buone né cattive, **ma è ciò che pensiamo** a renderle tali.

(*Shakespeare*)

COSA POSSO FARE PER NON SENTIRMI STRESSATO/A?

Ciò che determina il modo in cui una persona reagisce ad uno o più eventi stressanti dipende dalla sua **percezione**, **interpretazione** e **valutazione** degli eventi. Schematicamente possiamo raffigurare così il concetto sopra esposto:

CONCEZIONE ERRONEA DELLE EMOZIONI

EVENTO→REAZIONE

CONCEZIONE CORRETTA

EVENTO→PENSIERO→EMOZIONE →REAZIONE

Essere consapevoli del fatto che il nostro **PENSIERO** influenza il modo in cui **REAGIAMO** agli eventi è fondamentale per iniziare ad assumere la responsabilità personale delle proprie condizioni emotive e poter esercitare un controllo non solo sul proprio stress, ma più in generale sulla propria vita

Meccanismi mentali distruttivi che alimentano lo stress

1) **PENSIERO ASSOLUTISTICO** (devo assolutamente riuscire a…, bisogna sempre che gli altri si comportino bene…., nessuno deve mai interferire con quello che faccio…)
2) **PENSIERO CATASTROFICO** (è spaventoso quello che sta accadendo in questo periodo…, è orribile essere criticati…, è orribile non essere consultati)
3) **INTOLLERANZA, INSORPOTTABILITA'** (non posso sopportare che gli altri mi disturbino ….; è intollerabile che il Tizio mi tratti in questo modo…, è insopportabile avere tante cosa da fare e in poco tempo…)
4) **SVALUTAZIONE DEL SE' O DEGLI ALTRI** (non sono bravo perché …, sono in mezzo a dei pazzi!...., sono stupido ed incompetente…, è una vera carogna…)
5) **BISOGNI ASSOLUTI, INDISPENSABILITA'** (ho bisogno di essere stimolato a…, non potrei andare avanti se non avessi l'affetto di …, è indispensabile che gli altri apprezzino quello che faccio…)

COMBATTERE L'AUTOSQUALIFICA

1) **DOVERIZZAZIONI** (ma chi l'ha detto che le cose devono andare sempre bene…? Dov'è l'evidenza per cui le cose debbano andare ad ogni costo come dico io?) **- ESSERE PIU' REALISTICI IN CIO' CHE CI ASPETTIAMO E' CONVENIENTE**

2) **CATASTROFISMI** (qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere? E se accadesse sarebbe proprio la fine del mondo?) – **CERTI EVENTI SPIACEVOLI NON SONO CERTO UNA CATASTROFE.**

3) **TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE** (Non sono forse sopravvissuto malgrado abbia più volte affrontato questo cose?) – **SEBBENE QUEL CHE ACCADE NON MI PIACE POSSO FARVI FRONTE.**

4) **SVALUTAZIONE** (un fallimento non può cancellare le mie qualità e i miei successi) – **L'UOMO HA NUMEROSE POTENZIALITA' DI CAMBIAMENTO**

5) **BISOGNO ASSOLUTO** (è sempre indispensabile avere la stima o l'approvazione degli altri?) **IL SUCCESSO E L'APPROVAZIONE NON SONO INDISPENSABILI, E' PIU' IMPORTANTE QUELLO CHE PENSI DI TE.**

Il vostro «io Posso!» è più importante del vostro QI.
Robin Sharma

A NEW **MIND** SET

E SE LO STRESS FOSSE UN NOSTRO ALLEATO?

ESSERE **BRAVI** A **GESTIRE** LO STRESS

Il coraggio di **CRESCERE** a partire dallo stress, è la definizione di **RESILIENZA**.

Ci ricorda che non possiamo sempre controllare lo stress nella nostra vita, ma che possiamo decidere come **ENTRARVI IN RELAZIONE.**

Riconosce che **ACCOGLIERE** lo stress è un atto di **CORAGGIO**.

Non si tratta di rendersi intangibili rispetto alle avversità, o di non avere alcuna difficoltà. **Si tratta di consentire allo stress di risvegliare in voi i punti di forza fondamentali degli esseri umani**

Kelly McGonigal «Il lato positivo dello stress» Giunti 2018.

RESILIENZA

- Affrontare i continui cambiamenti e le sfide quotidiane riuscendo sempre a venire fuori con spirito positivo.
- Riprendersi dalle difficoltà o possedere gli strumenti che consentono di non crollare subito a terra.
- Riorganizzare la propria vita, affrontare i problemi e andare avanti.

Se siete resilienti, siete in grado di dominare l'incertezza, continuando a progredire. Se non lo siete, rischiate di esaurirvi per stress, malattie e conflitti.

QUANTO SEI RESILIENTE?

1 - Di solito sono ottimista. Vedo le difficoltà come temporanee e mi aspetto di superarle

2 - Riesco a sopportare elevati livelli di ambiguità e incertezza delle situazioni

3 - Mi adatto rapidamente ai nuovi sviluppi

4 - Sono bravo a riprendermi dalle difficoltà

5 - Sono gioioso. Trovo l'ironia nelle situazioni difficili e riesco a ridere di me

6 - Riesco a riprendermi emotivamente dalle perdite e dalle battute d'arresto. I sentimenti di malumore non durano a lungo

7 - Ho amici con cui parlare. Posso esprimere i miei sentimenti agli altri e chiedere aiuto.

8 - Mi sento sicuro di me, mi stimo e ho un concetto positivo di chi sono.

9 - Sono curioso. Faccio domande. Voglio sapere come funzionano le cose. Amo fare nuove esperienze.

10 – Imparo lezioni molto importanti dalle esperienze mie e degli altri

11 – Sono bravo a risolvere i problemi. Metto insieme logica, creatività e buon senso.

Niente d'accordo	1	2	3	4	5	Completamente d'accordo

Adattato da: *Resiliency quiz* di Al Siebert, Resiliency Center

QUANTO SEI RESILIENTE?

12 – Sono bravo a far funzionare le cose. Spesso mi viene chiesto di gestire gruppi e progetti

13 – Convivo perfettamente con la mia paradossale complessità

14 - Preferisco lavorare senza una descrizione scritta del lavoro o una stretta supervisione

15 – Sono un buon ascoltatore comprensivo

16 – riesco a capire bene le persone e mi fido delle mie intuizioni

17 - Non giudico gli altri e mi adatto alle diverse personalità del prossimo

18 – Le esperienze difficili mi hanno reso più forte e migliore

19 – Ho trasformato la sfortuna in fortuna e ho tratto benefici anche dalle brutte esperienze

20 – Sono molto resistente. Resisto bene nei momenti difficili.

Niente d'accordo	1	2	3	4	5	completamente d'accordo

Adattato da: *Resiliency quiz* di Al Siebert, Resiliency Center

Qual è il vostro punteggio

80 o oltre	Straordinariamente resilienti, andate avanti così!
65 - 80	Più resilienti che non resilienti
50 - 65	Abbastanza resilienti e potrese esserlo di più
40 – 50	Fate fatica
40 o meno	E' il momento di prendere provvedimenti con urgenza

La resilienza non avviene in modo automatico è una questione di scelta. Dipende da voi.

Adattato da: *Resiliency quiz* di Al Siebert, Resiliency Center

LO STRESS VI INSEGNA A…

Affrontare la sfida

- *Focalizza la vostra attenzione.*
- *Attiva i vostri sensi.*
- *Aumenta la motivazione.*
- *Mobilita energie.*

Avvertite che il cuore batte più forte, il corpo suda e il respiro accelera. Siete mentalmente concentrati sulla fonte di stress. Vi sentite pronti all'azione

Relazionarvi

•*Attiva gli istinti prosociali.*

•*Favorisce la connessione sociale.*

•*Migliora la cognizione sociale.*

•*Attenua la paura ed aumenta il coraggio.*

Desiderate stare vicino ad amici o parenti. Prestate più attenzione agli altri, o siete più sensibili alle emozioni altrui. Sentite il desiderio di proteggere o difendere le persone, le organizzazioni o i valori che vi interessano

Apprendere a crescere

•*Ripristina l'equilibrio del sistema nervoso.*

•*Elabora e integra l'esperienza.*

•*Aiuta il cervello ad apprendere e a crescere.*

Anche se il vostro corpo si sta calmando, vi sentite ancora mentalmente carichi. Ripetete o analizzate l'esperienza nella vostra mente, o desiderate parlarne con altri. Cercate di comprendere quanto accaduto

EVITARE LO STRESS HA UN COSTO?

Sebbene evitare lo stress sembrerebbe una **STRATEGIA RAZIONALE**, quasi sempre vi si ritorce contro.

ACCOGLIERE lo stress vuol dire scoprire qual è la propria **FORZA** e quali sono le proprie **RISORSE**.

QUANTO COSTA EVITARE LO STRESS?

OPPORTUNITA' PERSE

Quali e quante occasioni avete abbandonato o perso nel corso della vostra vita perché avete pensato che sarebbe stato troppo stressante?

La vostra vita è migliorata o peggiorata?

Qual è il prezzo di aver perso simili opportunità?

Kelly McGonigal «Il lato positivo dello stress» Giunti 2018.

QUANTO COSTA EVITARE LO STRESS?

STRATEGIE DI COPING EVITANTI

A quali attività, sostanze o altri generi di «fughe» ricorrete quando desiderate evitare, eliminare o edulcorare pensieri ed emozioni associati allo stress?

Queste strategie vi permettono di impiegare bene il vostro tempo e le vostre energie?

Vi fanno crescere?

Quali di queste strategie sono autodistruttive?

Kelly McGonigal «Il lato positivo dello stress» Giunti 2018.

QUANTO COSTA EVITARE LO STRESS?

LIMITAZIONI PER IL VOSTRO FUTURO

C'è qualcosa che vorreste fare, sperimentare, accettare o cambiare, se solo non aveste paura dello stress?

Come potrebbe migliorare la vostra vita perseguendo una di queste possibilità?

Qual è il costo associato al non permettervi di perseguirle?

Kelly McGonigal «Il lato positivo dello stress» Giunti 2018.

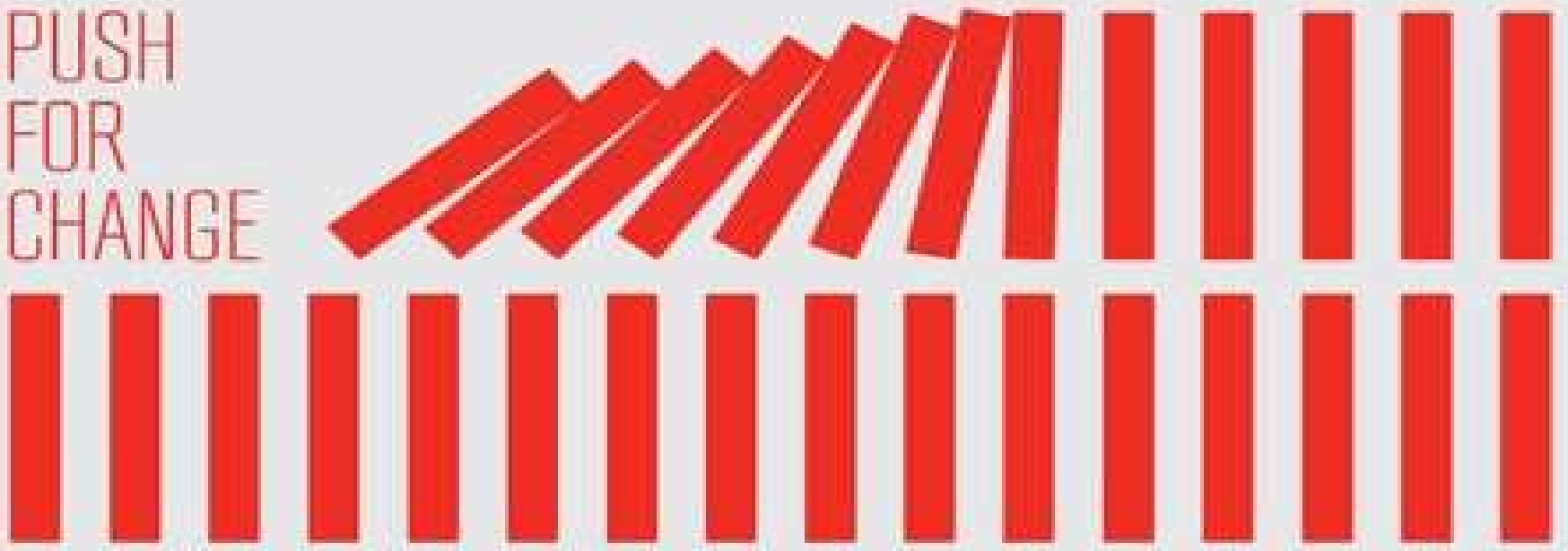
Come sfruttare al meglio lo stress.

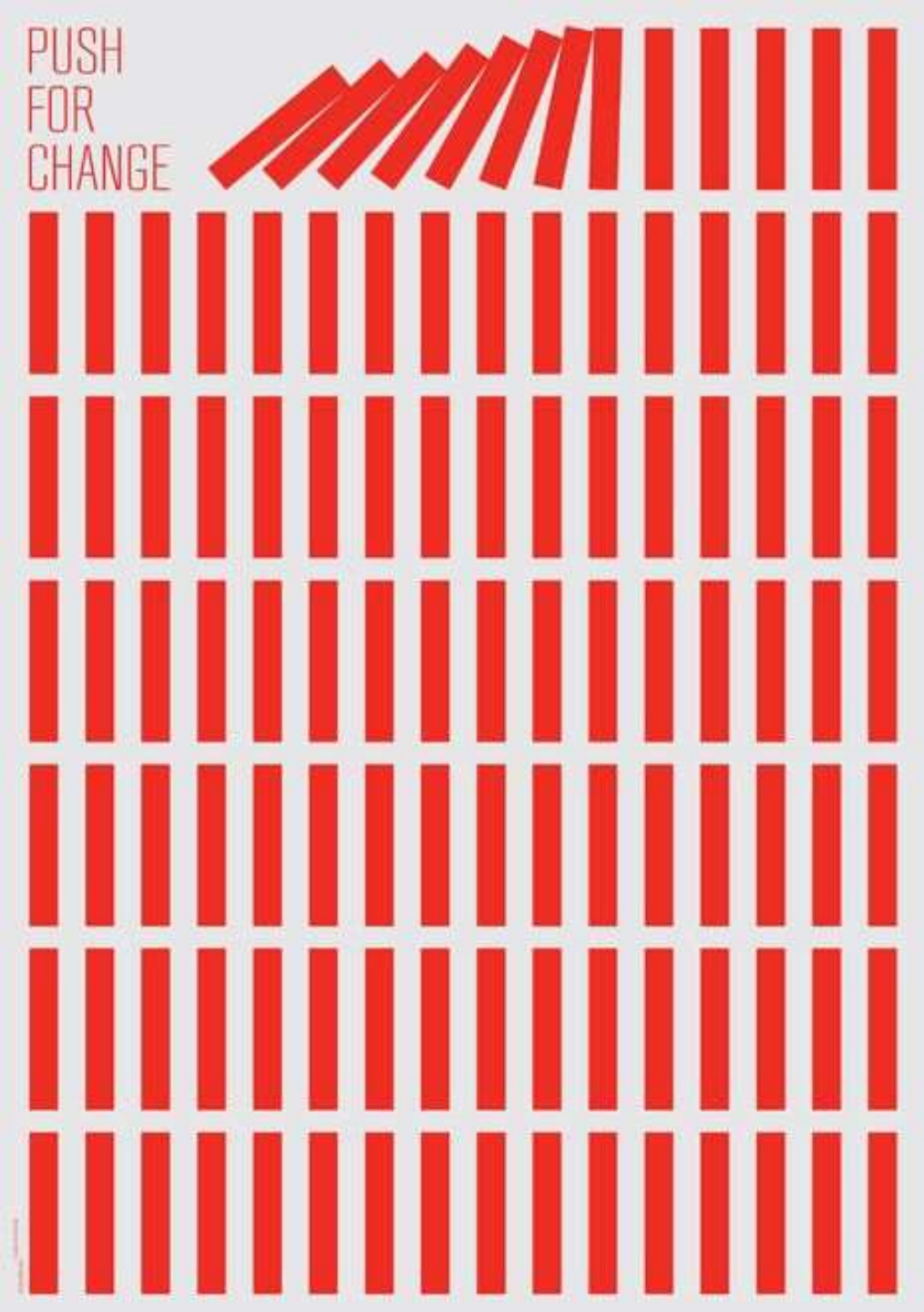
Da un altro punto di vista.

TRADURRE LA TENSIONE DELL'ANSIA IN ECCITAZIONE

Quando avete bisogno di lanciarvi e volete farlo bene, non vi preoccupate di costringervi a essere rilassati. Accogliete invece la tensione, dite a voi stessi che siete eccitati e ascoltate il cuore battere dentro di voi e buttatevi nella mischia.

Quando si desidera **AGIRE AL MEGLIO** e non ci si trova in pericolo, una risposta di **SFIDA** è di gran lunga la risposta allo stress che vi offre più energia, migliora le prestazioni, vi aiuta a **IMPARARE** dall'esperienza ed è anche più favorevole alla vostra **SALUTE**.



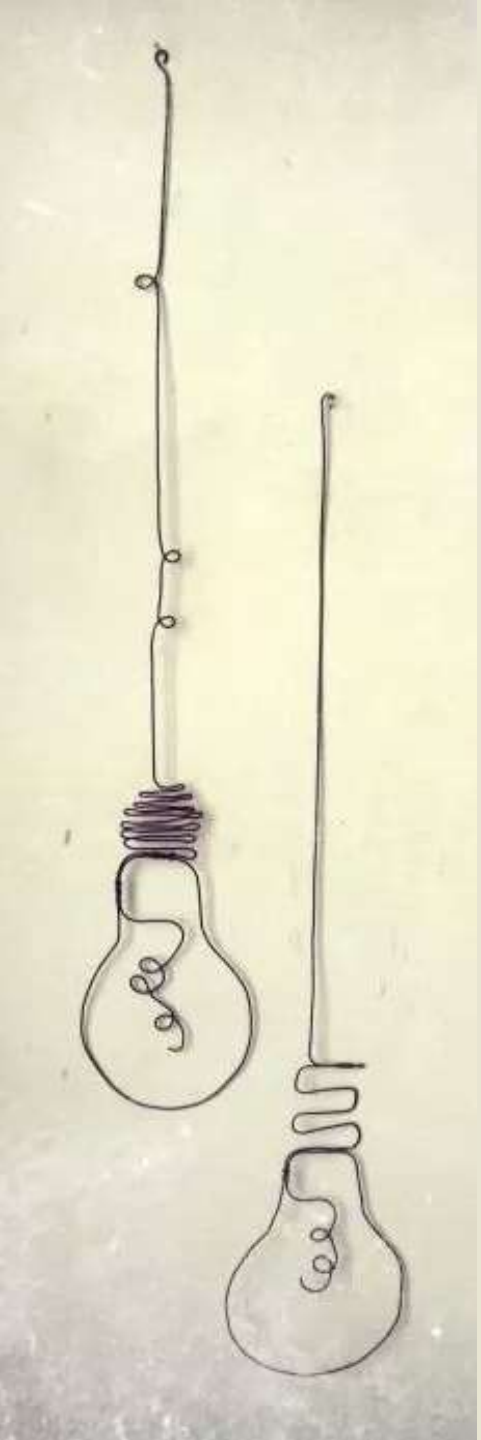


TRADURRE LA TENSIONE DELL'ANSIA IN ECCITAZIONE

LA SCOPERTA: il fattore più importante per determinare il tipo di reazione allo stress è capire cosa pensare della vostra capacità di gestirla.

Questa valutazione può fare la differenza. Se ritenete che le pressioni superino le vostre risorse, manifesterete una risposta alla **minaccia**.

Ma se credete di disporre delle forze adeguate per avere successo, produrrete una risposta di SFIDA.



TRASFORMARE UNA MINACCIA IN UNA SFIDA

Considerare la risposta allo stress come una risorsa che può trasformare **la fisiologia della paura nella biologia del coraggio.** Può trasformare una **minaccia** in una **sfida** e aiutarvi a fare del vostro meglio quando siete sotto pressione.

Se percepite **tensione nel corpo**, ricordate che la risposta allo stress vi consente di **accedere alla vostra forza**.

Qualunque sia la sensazione di stress, non preoccupatevi dei tentativi di allontanarla e concentratevi, piuttosto, **su ciò che intendete fare con quella energia**, la forza e la disposizione all'azione che quello stesso stress vi fornisce.

Invece di fare un respiro profondo per calmarvi, fate un respiro per sentire l'energia a vostra disposizione, poi sfruttate quell'energia e chiedetevi **«Quali azioni posso compiere, o quale scelta posso fare, che risulti, in questo momento, coerente con il mio obiettivo?»**

E’ sempre così semplice?
No, ma…

Considerare la risposta allo stress come una risorsa funziona! Perché vi aiuta a credere che «potete farcela».

Questa convinzione è importane per e condizioni di stress ordinarie, ma può rivelarsi ancora più rilevante quando provate uno stress fuori dal comune.

(R)Esisto.

TEND-AND-BEFRIEND

(prenditi cura e sii amichevole).

ENTRARE IN RELAZIONE PER SUPERARE LO STRESS

In una situazione di estremo pericolo la risposta tend-and-befriend ci permette di contrastare l'istinto di sopravvivenza per salvare chi amiamo. Questa risposta attiva tre risorse-sistema nel nostro cervello.

EMPATIA

Il sistema di caregiving sociale

•*Regolato dall'Ossitocina.*

Quando è attivo, vi sentite più empatici, più in reazione con gli altri e più fiduciosi. Questa rete inibisce anche i centri cerebrali della paura, incrementando il coraggio

AZIONE

Il sistema di ricompensa

• *Regolato dalla Dopamina*

L'attivazione di questo sistema riduce la paura e aumenta la motivazione. Quando lo stress attiva una scarica di dopamina vi sentite ottimisti sulla vostra capacità di fare qualcosa di significativo. La dopamina prepara il cervello all'azione assicurando che non vi paralizziate per il fatto di essere sotto pressione.

PERCEZIONE

Il sistema di sintonizzazione

• *Regolato dalla serotonina.*

Quando si attiva, la percezione, l'intuizione e l'autocontrollo migliorano. Ciò rende più facile raggiungere gli obiettivi.

TRADURRE LA SOPRAFFAZIONE IN SPERANZA

Quando vi sentite sopraffatti, cercate un modo per fare qualcosa che vada al di là delle vostre responsabilità quotidiane.

Potete esprimere un apprezzamento verso qualcuno, offrire la vostra completa attenzione verso le persone, essere di aiuto.

Potete fare diventare questa pratica quotidiana, ovvero porvi l’obiettivo do cogliere l’opportunità per offrire supporto.

In questo modo preparate il cervello a intraprendere azioni positive e a sperimentare il coraggio, la speranza e la disposizione a entrare in relazione con gli altri.

Esercizio di consapevolezza 1

Ripensate a un'esperienza stressante ***del vostro passato****, in occasione della quale avete* ***perseverato o appreso*** *qualcosa di importante:*

1. Cosa hai fatto che ti ha aiutato a superare quella situazione? A quali risorse personali hai fatto riferimento e quali punti di forza hai impiegato? Hai cercato informazioni, consigli o qualsiasi altro tipo di supporto?

2. Cosa ti ha insegnato questa esperienza rispetto alle modalità con cui affronti le avversità?

3. In che modo questa esperienza ti ha reso più forte?

Esercizio di consapevolezza 2

Ora pensate a una situazione attuale che vi mette in difficoltà?

- A quale di quei punti di forza e a quali risorse puoi attingere in questa situazione?
- Ci sono abilità di coping o punti di forza che desidereresti sviluppare? Se è così, come potresti iniziare a farlo sfruttando questa situazione, intesa come un'opportunità per crescere?

PRENDERSI CURA DI SE’

1. RISTRUTTURARE IL PROPRIO TEMPO
2. SAPER CHIEDERE SOSTEGNO
3. RICONOSCERE LE PROPRIE RISORSE
4. AVERE UNA BUONA AUTOSTIMA
5. VERIFICARE IL PROPRIO AGIRE
6. CONDIVIDERE LA PROPRIA ESPERIENZA CON GLI ALTRI
7. PRENDERSI DEGLI SPAZI
8. COLTIVARE AMICIZIE E RELAZIONI “DENSE” DAL PUNTO DI VISTA AFFETTIVO
9. MANTENERE ED SEGUIRE I PROPRI INTERESSI
10. FARE ATTIVITA’ FISICA

Bibliografia

- Kelly McGonigal «Il lato positivo dello stress» Giunti 2018.
- Christine Dunkkey, Maggie Stanton «Mindifulness e vita quotidiana», Giunti 2018.
- Lorenzo Rampazzo, Mario Di Pietro “Lo stress dell'insegnante Strategie di gestione attiva” Erickson editore, 2003
- Albert Ellis “L'autoterapia razionale emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace” Erickson editore, 1993
- Donald Meichenbaum “Al termine dello stress. Prevenzione e gestione secondo l'approccio cognitivo-comportamentale” Erickson editore, 1990
- Seligman M.E.P. «Imparare l’Ottimismo» Giunti, 1996
- 1983. Paul Watzlawick, Istruzioni per rendersi infelici, Feltrinelli; Milano, 1984.
- 1981. Paul Watzlawick (a cura di), La realtà inventata, Feltrinelli, Milano, 1988.

Istituto di Istruzione Secondaria Superiore
"P. Mattarella – D. Dolci"
Sempre presenti nell'eccellenza, "We prepare school students for life"

Ti ringrazio per avermi dedicato il tuo tempo. Se dovesse avere bisogno di un supporto psicologico può contattarmi al numero 3337036259 o inviarmi una email a:
ascolto@mattarelladolci.edu.it

IL CORAGGIO SI ESPRIME NELL'AFFRONTARE EVENTI SFIDANTI O STRESSANTI