

STRESS

Lo stress è uno stato di allerta dell'organismo che può avere una **funzione protettiva** e di salute, necessaria alla **sopravvivenza**, comporta uno stato di maggiore attivazione delle funzioni organiche rispetto alla condizione normale come risposta di **adattamento** in relazione a situazioni e ambienti che la persona percepisce problematici o pericolosi.



Lo stress generalmente si manifesta attraverso una serie di **sintomi psichici e fisici** come ansia, suscettibilità, inquietudine, pessimismo, preoccupazione eccessiva ed immotivata, stanchezza mentale, tensione muscolare, tremori, cefalea, gastrite, ipertensione, colite, dermatite, tachicardia e stanchezza cronica.



Se questo stato di tensione perdura, può predisporre all'insorgenza di alcune malattie, in particolare a carico del **sistema cardiovascolare e gastroenterico**.

La persona particolarmente stressata percepisce pericoli, oggettivi o immaginari in modo anomalo, questa situazione mette a rischio l'equilibrio psicologico ed emotivo.

Quando il livello di stress si alza in modo eccessivo e soprattutto **perdura nel tempo**, può creare continua ansia con conseguenze patologiche a carico di vari organi, oltre a creare un notevole affaticamento mentale senza avere più una funzione utile, in pratica si trasforma in qualcosa che danneggia il corpo e l'anima.

Esistono **cause "insospettabili"** che possono creare condizioni di stress, come la **paura del giudizio altrui**, il timore di fallire, **non sentirsi all'altezza in situazioni professionali o in relazioni affettive**, non riuscire a tollerare gli imprevisti e viverli quindi come destabilizzanti.

Ognuno può essere esposto ad eventi di vita critici ma **occorre soffermarsi e riflettere su quali possono essere le risorse da mettere in campo per gestire lo stress e gli eventi che creano disagio**.

