Stress

Seconda parte

Dott. Giuseppe Muscianisi

«Lo stress è la conseguenza di tipo fisico, psicologico e comportamentale dell'interazione tra la persona e un evento»

Dott. Giuseppe Muscianisi

Lo stress è la risultante di un’interazione tra variabili ambientali e variabili dell’individuo

Dott. Giuseppe Muscianisi

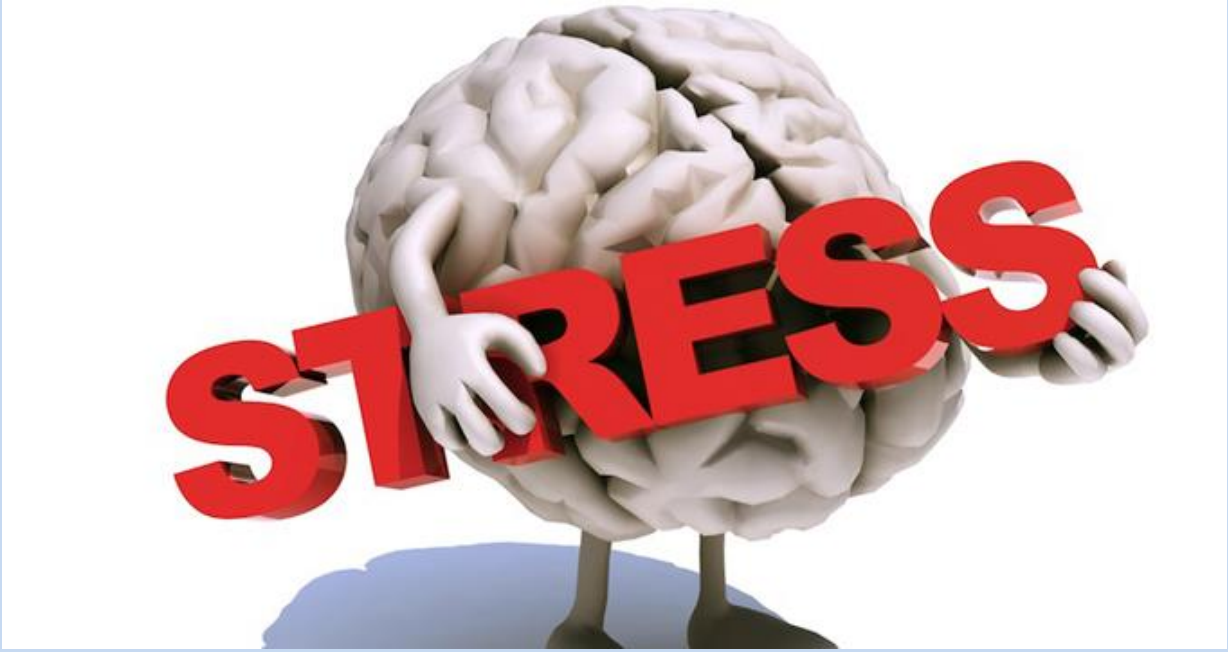
Lo stress diventa dannoso quando si cronicizza

Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli effetti negativi si verificano quando vi è una incongruenza fra valutazione soggettiva dell'evento e le capacità personali di farne fronte

Dott. Giuseppe Muscianisi

La reazione di attivazione conseguente a uno stimolo è quantitativamente esagerata rispetto all'entità dello stimolo che si deve affrontare



Dott. Giuseppe Muscianisi

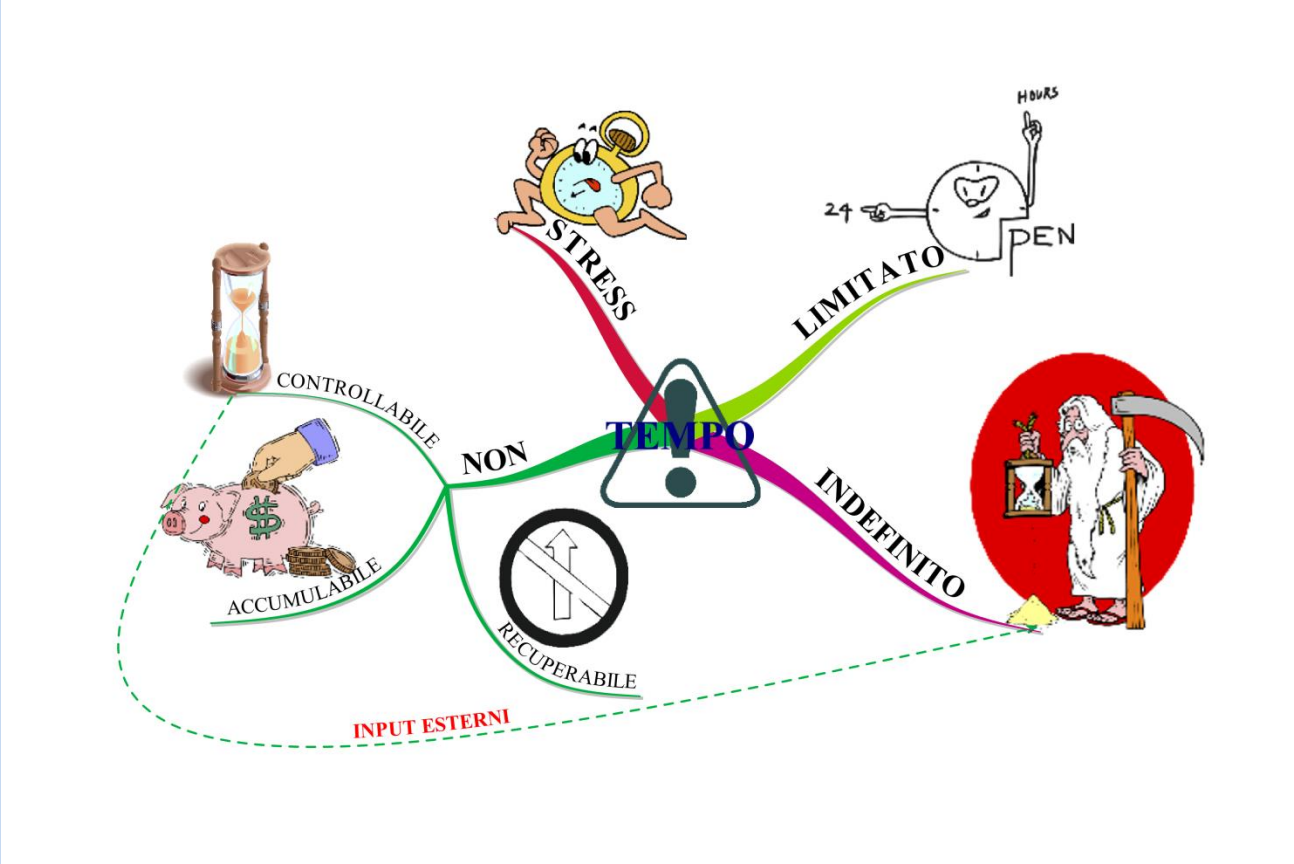
Le persone più suscettibili, spesso, percepiscono come stressante ciò che in realtà è una situazione normale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Gestione dello stress

Dott. Giuseppe Muscianisi

La gestione dello stress prevede vari livelli d'intervento



Dott. Giuseppe Muscianisi

Risoluzione o modifica dell'evento stressante, quando possibile, è la strategia vincente

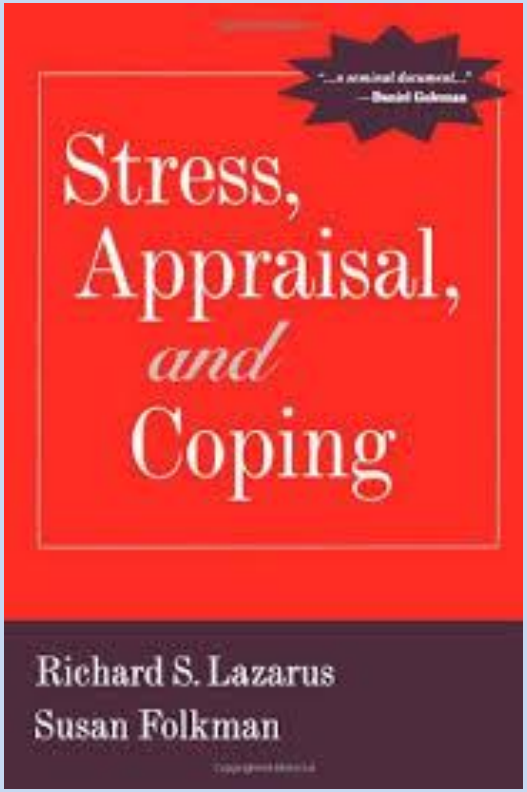
Non sempre però è fattibile!

Dott. Giuseppe Muscianisi

E’ possibile modificare il modo con cui l’evento viene percepito e quindi gli effetti di questo sull’organismo

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Nulla è stressante fino a che un individuo lo definisce tale’’



Dott. Giuseppe Muscianisi

Lo stimolo negativo non necessariamente implica un fattore stressogeno negativo

Anche eventi positivi possono provocare stati emotivi negativi

Lo stato emotivo negativo, provocato anche da eventi in sé positivi, dipende dal frantumarsi degli abituali schemi di vita quotidiana

Dott. Giuseppe Muscianisi

Lo stress si può misurare ?

Dott. Giuseppe Muscianisi

E’ possibile valutare le reazioni individuali a situazioni comunemente considerate stressanti

Scala dello stress percepito

Dott. Giuseppe Muscianisi

La scala contiene anche una serie di domande dirette sui livelli attuali di stress percepito

Dott. Giuseppe Muscianisi

La scala è in grado di determinare la reazione individuale di fronte a situazioni percepite come stressanti

Dott. Giuseppe Muscianisi

La scala è ovviamente uno strumento indiretto che può dare un’idea generale e ovviamente risente di importanti limitazioni legate soprattutto alla variabilità individuale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Traduzione Italiana a cura di Andrea Fossati, Università Vita-Salute San Raffaele, Milano

Scala per lo Stress Percepito

Le domande contenute in questa scala riguardano i Suoi sentimenti e pensieri durante l'ultimo mese. Per ogni domanda, Le viene chiesto di indicare la sua risposta circolettando *la frequenza* con cui si è sentito o ha pensato in un certo modo.

0 = Mai 1 = Quasi mai 2 = A volte 3 = Abbastanza spesso 4 = Molto spesso

1. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fuori di sé poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?..... **0 1 2 3 4**

2. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della sua vita?..... **0 1 2 3 4**

3. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito nervoso o "stressato"?..... **0 1 2 3 4**

4. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fiducioso sulla sua capacità di gestire i suoi problemi personali?..... **0 1 2 3 4**

5. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le cose andassero come diceva lei?..... **0 1 2 3 4**

6. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che doveva fare?..... **0 1 2 3 4**

7. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avvertito di essere in grado di controllare ciò che la irrita nella sua vita?..... **0 1 2 3 4**

8. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha sentito di padroneggiare la situazione?..... **0 1 2 3 4**

9. Nell'ultimo mese, con che frequenza è stato arrabbiato per cose insignificanti ?..... **0 1 2 3 4**

10. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non poteva superarle?..... **0 1 2 3 4**

Bibliografia

La scala PSS è riprodotta col permesso dell' American Sociological Association, da Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24,* 386-396.

Dott. Giuseppe Muscianisi

Calcolo dei punteggi

I punteggi dati alle quattro domande
4, 5, 7 e 8
vengono ottenuti invertendo le risposte
(0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0)

Per le altre domande il punteggio
resta quello crocettato

Sommare tutti i punteggi

Dott. Giuseppe Muscianisi

Risultati: (adattamento di M.Smith, R. segal, and J. Segal. Feb.2015)

1-10= Sotto la media. Buona gestione degli eventi stressanti e adattamento agli imprevisti

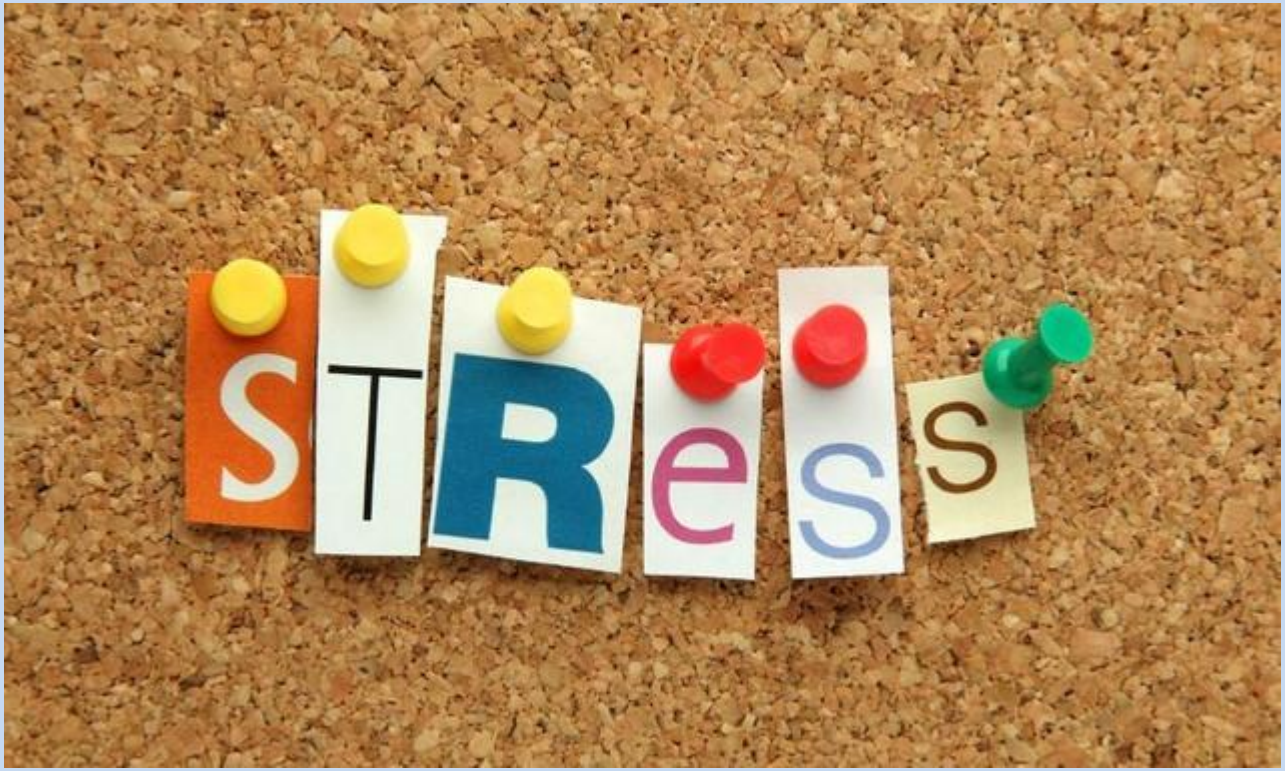
11-14= Nella media. Ben lontani dalla mancanza di eventi stressanti, ma imparando a ridurne gli effetti si può raggiungere un buon livello di benessere

15-18= Medio-alto. E' possibile che anche senza accorgersene, lo stress accumulato stia già influenzando su corpo, pensieri, emozioni e comportamento

19 + = Alto

Dott. Giuseppe Muscianisi

Come superare lo stress?

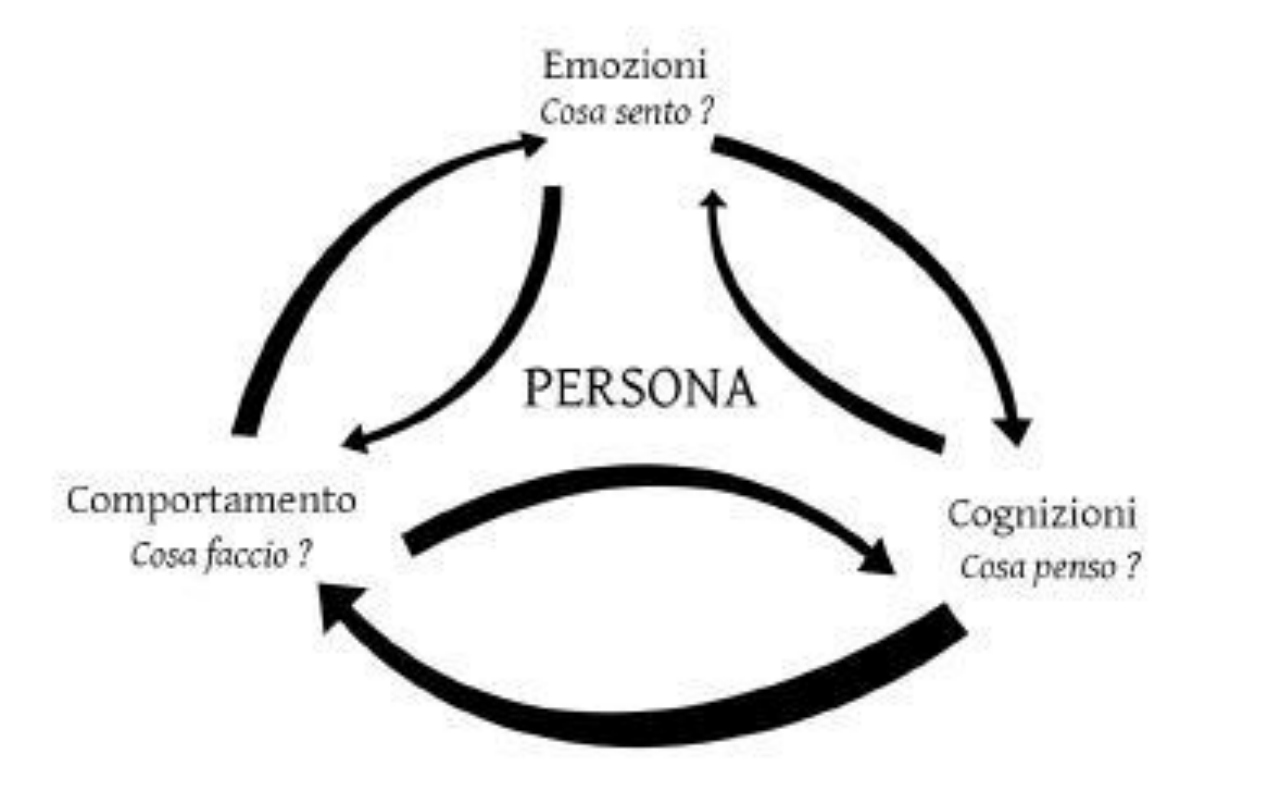


Dott. Giuseppe Muscianisi

Nuove strategie, validate scientificamente, che possono aiutare a ridurre lo stress e a prevenire l'insorgere di disturbi secondari

Dott. Giuseppe Muscianisi

Strategia cognitivo comportamentale



Dott. Giuseppe Muscianisi

Il termine "cognitivo" fa riferimento a tutti i processi mentali come pensiero, ragionamento, attenzione, memoria, con implicazioni sulla consapevolezza e l’autostima

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il termine "comportamentale" fa riferimento invece agli stili di vita tutte le attività osservabili da parte del soggetto

Dott. Giuseppe Muscianisi

Obiettivo è modificare i pensieri negativi, le emozioni disfunzionali e i comportamenti , con lo scopo di facilitare la gestione dello stress in maniera attiva

Dott. Giuseppe Muscianisi

Dott. Giuseppe Muscianisi