

Gestione dello Stress: La Resilienza

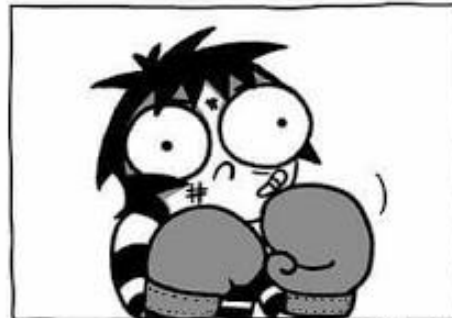
11 Aprile 2019

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



**Comunale
Reggio-Emilia**

DOTT. PIRRO



© Sarah Andersen

DOTTPIRRO

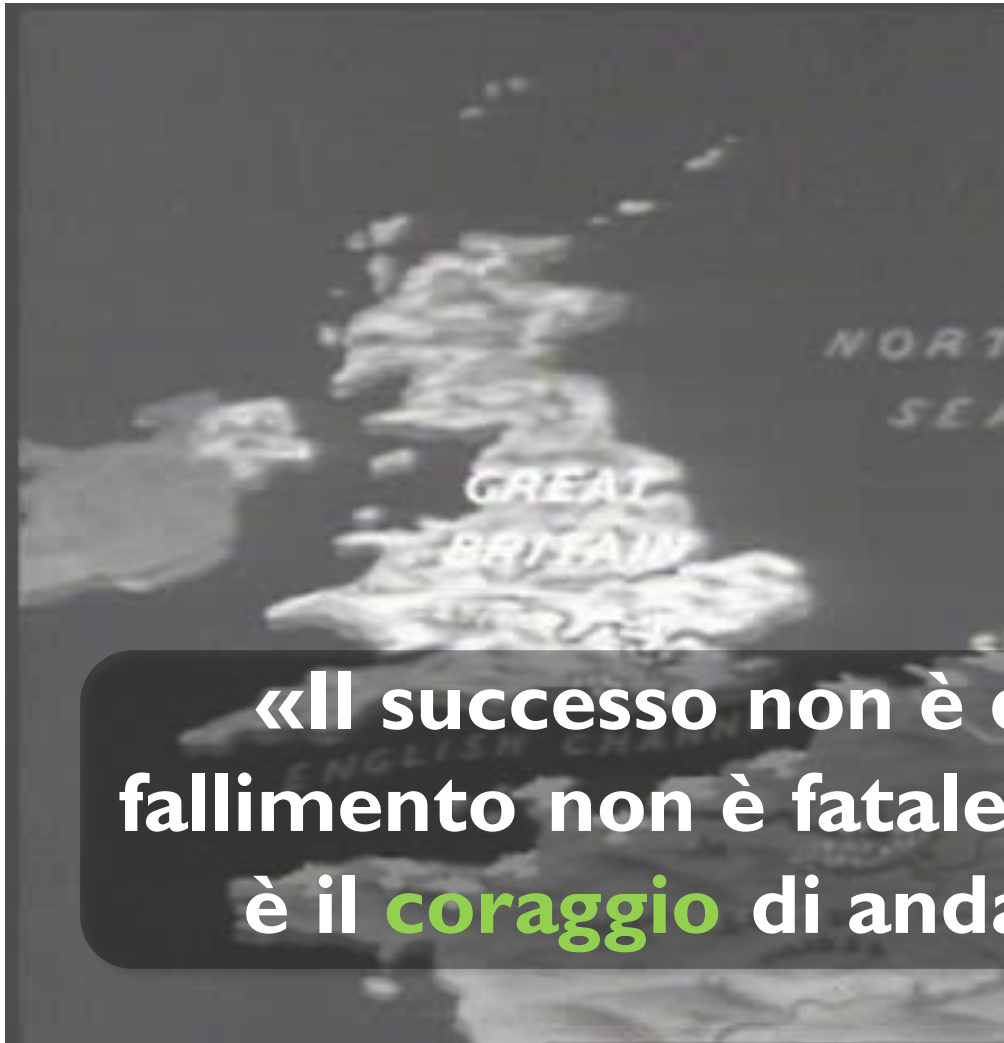
Resilienza

5 Definizioni:

- **Superare** le Avversità e Prosperare
- Adattarsi, Adeguarsi
- Magia Ordinaria
- Salute Mentale
- Cadere **8** Volte e Rialzarsi **9**

ABURN G., GOTT M. & HOARE K. (2016) What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature. Journal of Advanced Nursing 72(5), 980–1000.

Winston Churchill

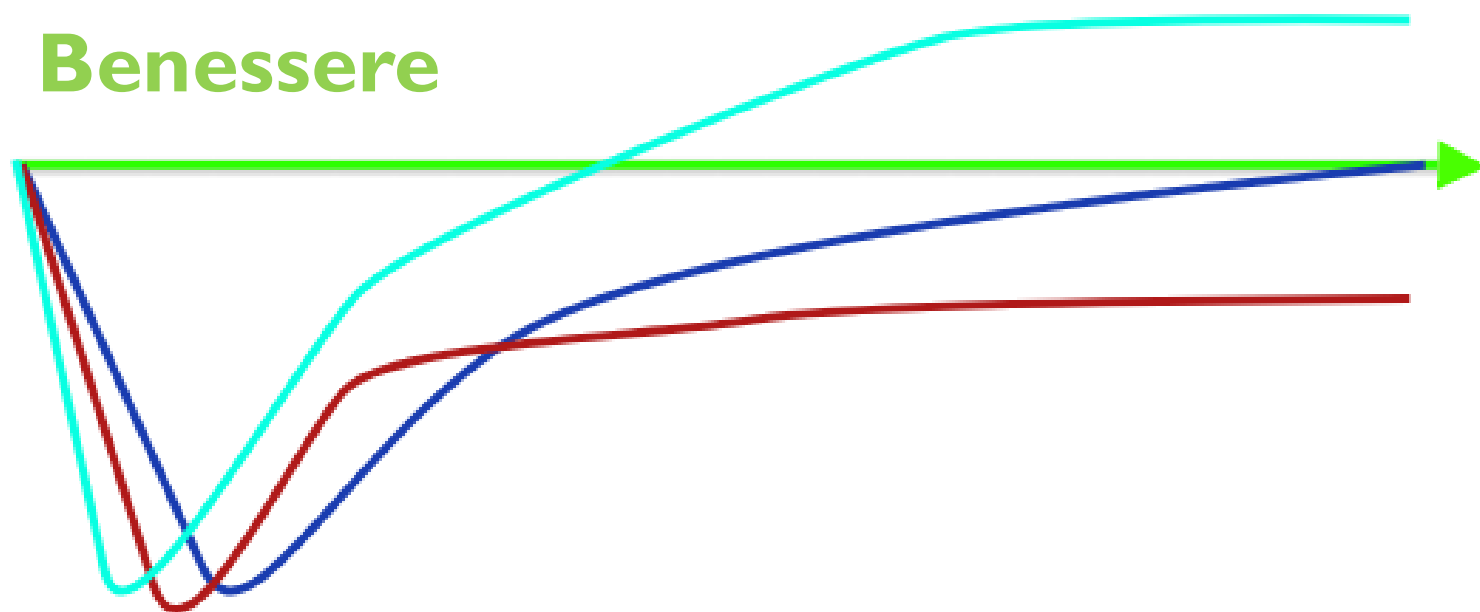


«Il successo non è definitivo, il fallimento non è fatale: ciò che conta è il **coraggio di andare avanti.»**

NON ESISTE UNA DEFINIZIONE UNIVERSALE NELLA RICERCA

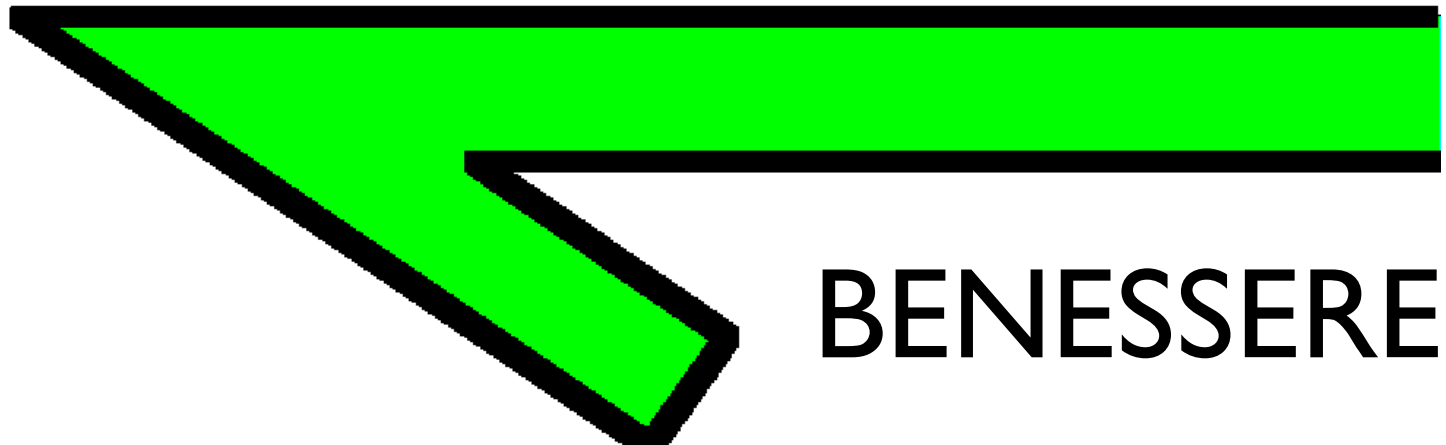
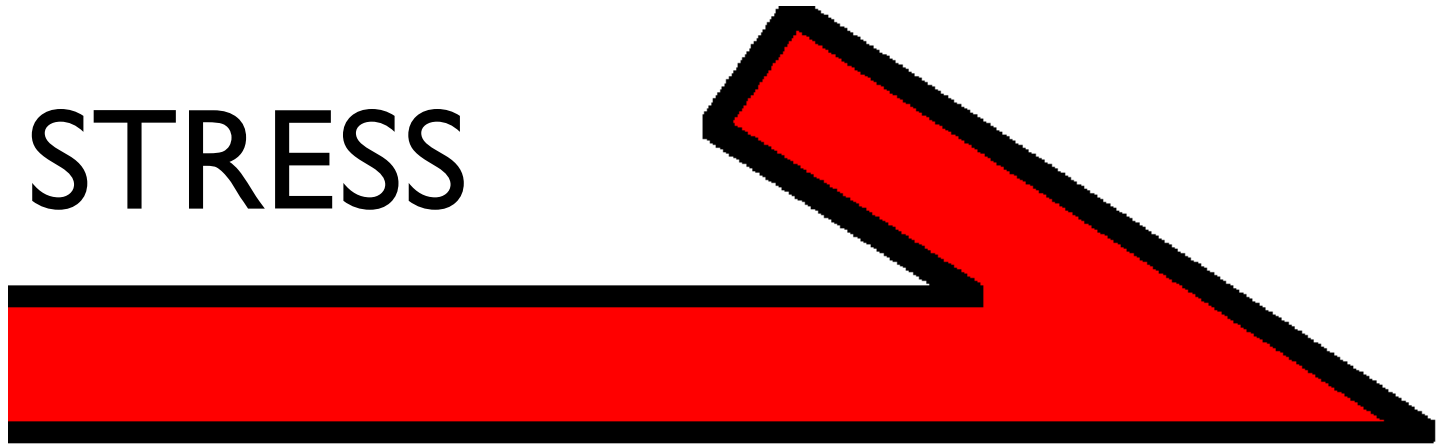


Resilienza e Vulnerabilità



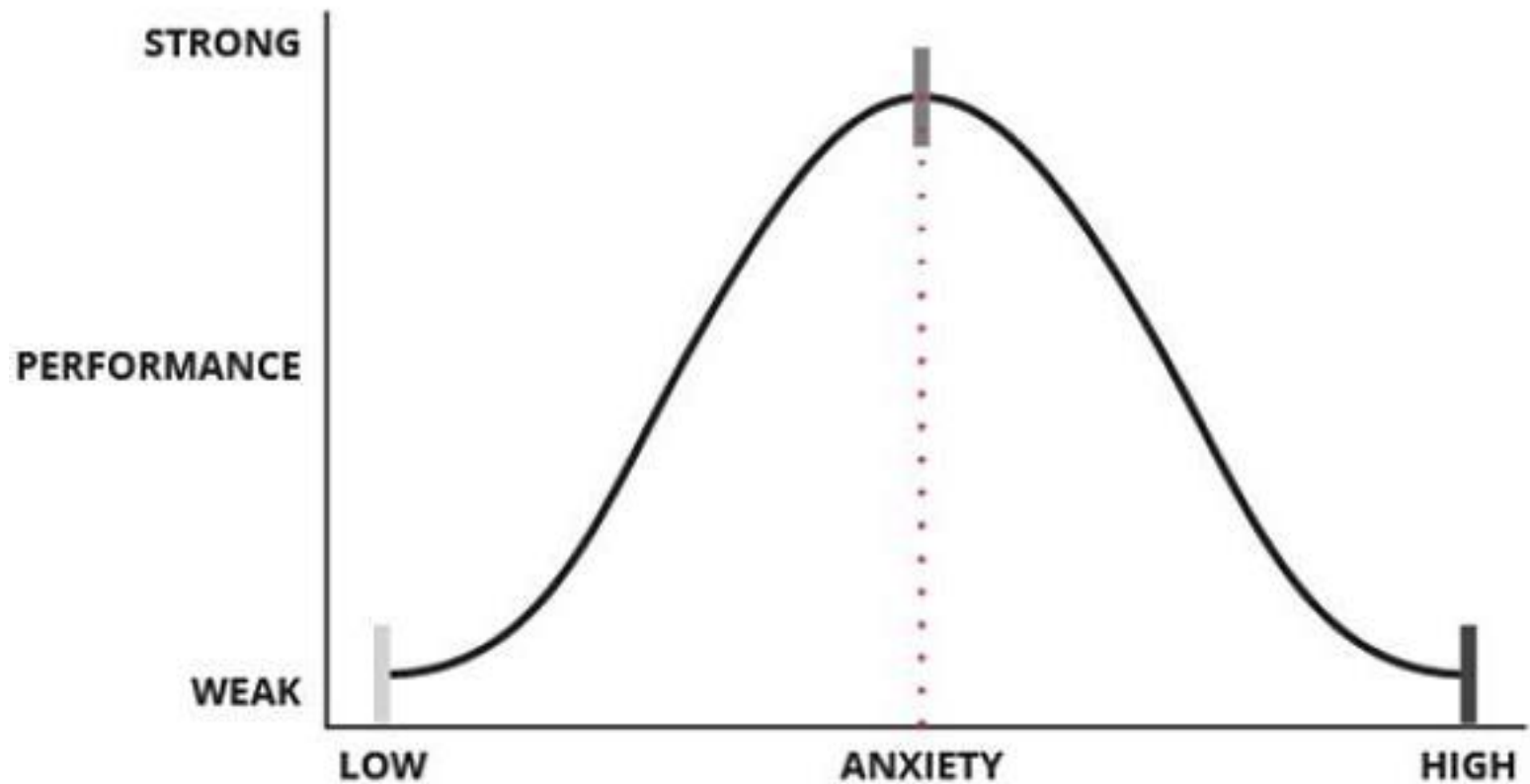


STRESS



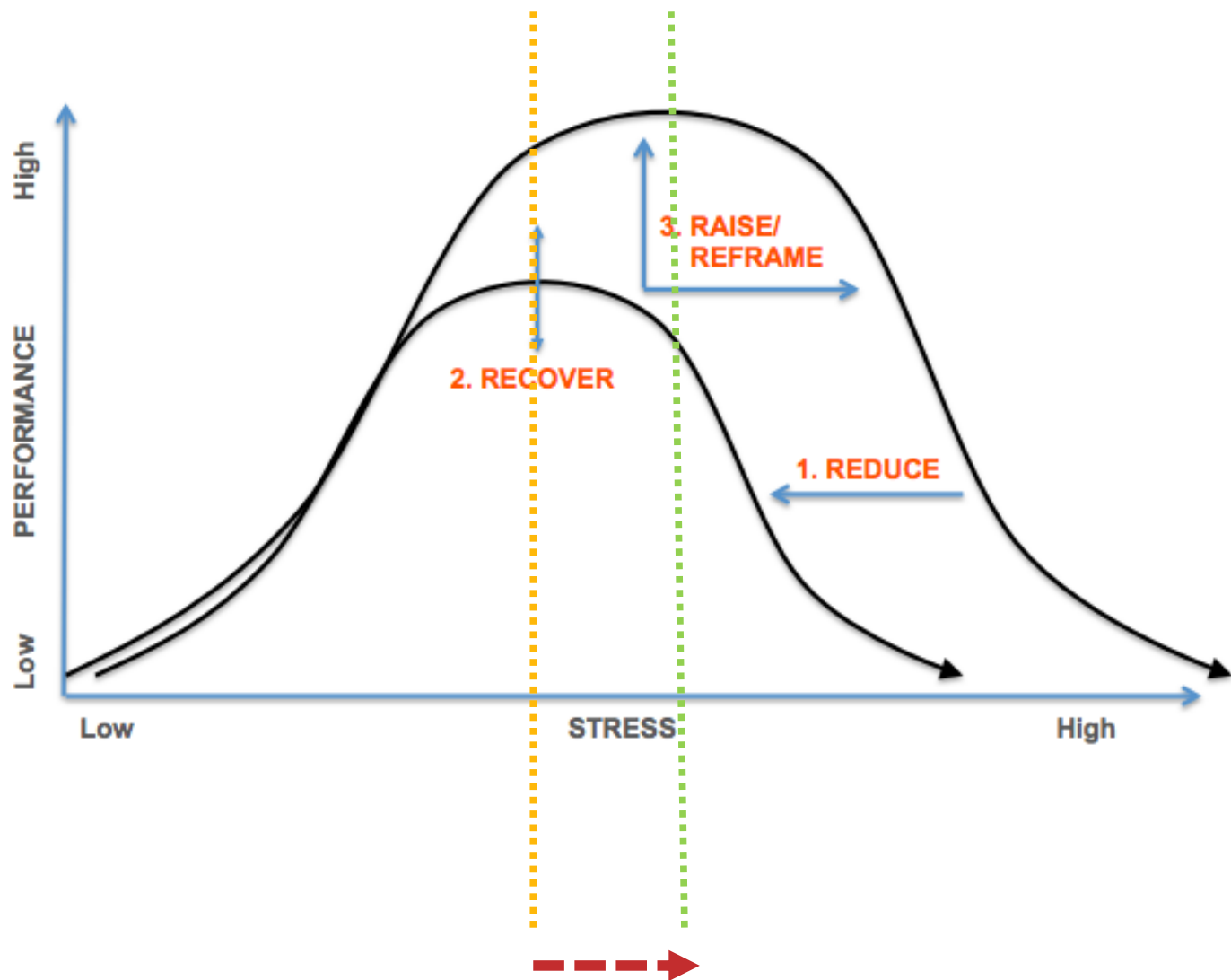
BENESSERE

THE YERKES-DODSON LAW



Eustress

Distress



Resilienza

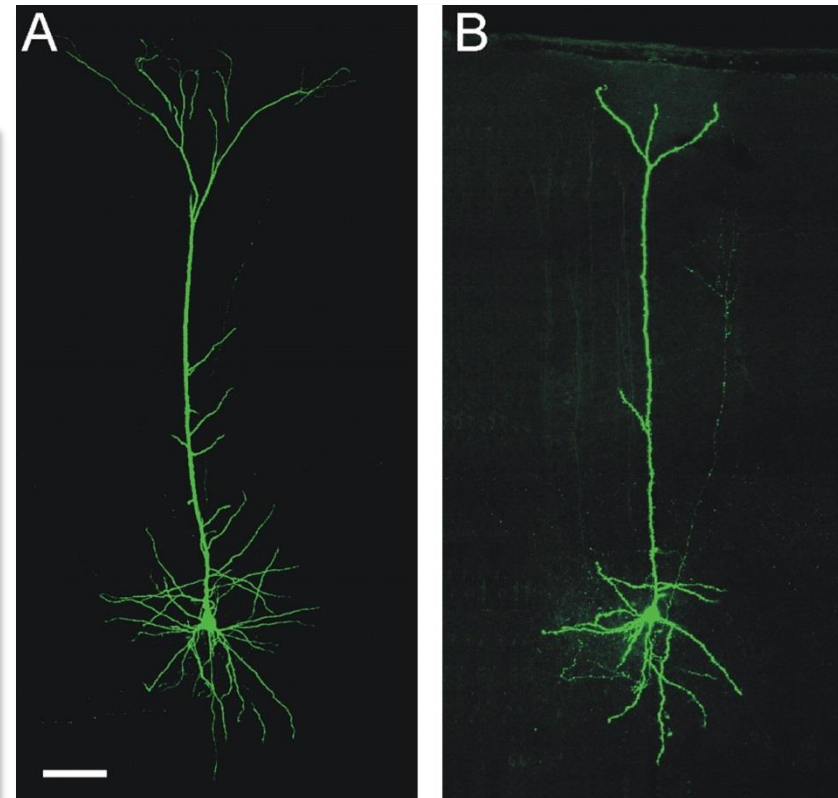
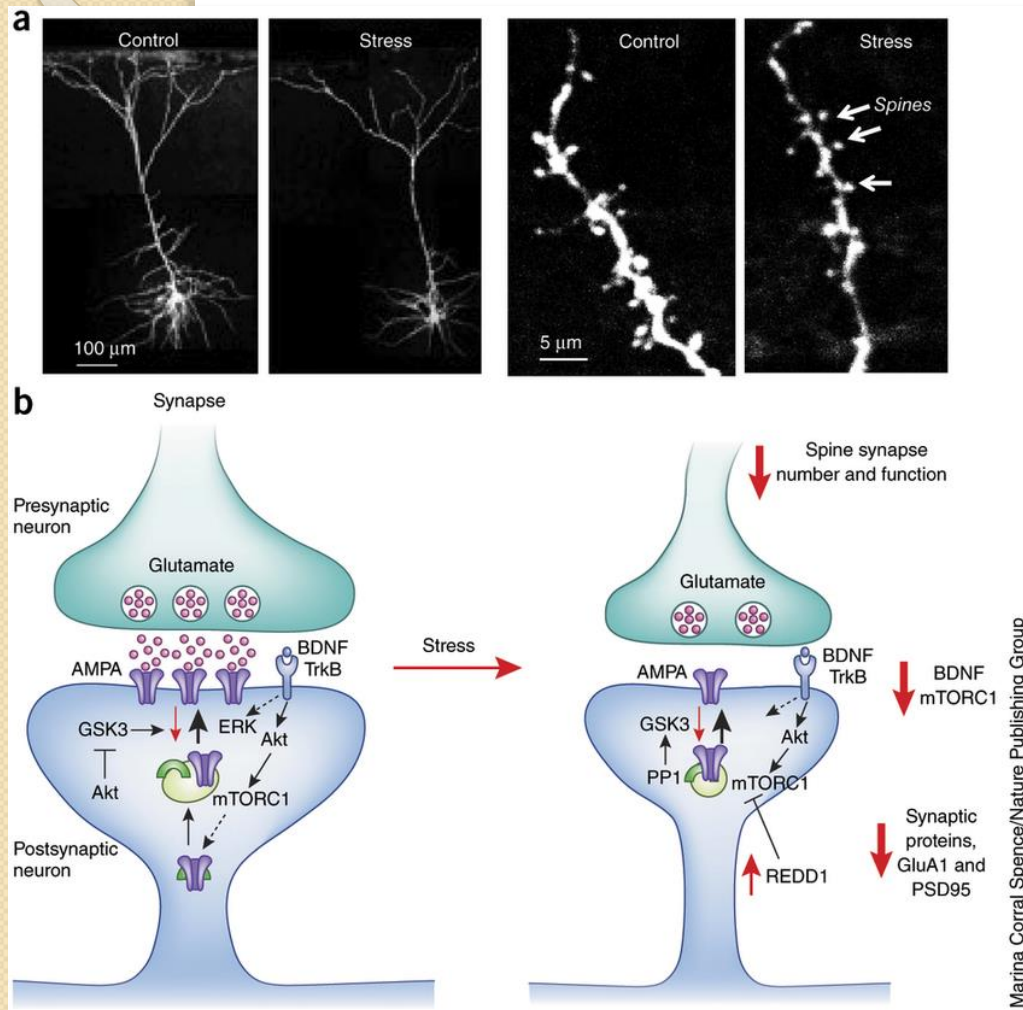
(Di)stress

- Il 90% delle persone vive uno stress acuto nel corso della vita
- È inevitabile
- TRE EFFETTI...
- Effetti **Fisici**
- Effetti **Mentali**
- Effetti **Comportamentali**

Distress: Effetti Fisici

- Malattie Cardiovascolari
- Dolore Cronico
- Ictus
- Disregolazione dei Ritmi Circadiani
- Diabete

Effetti cerebrali dello stress cronico



Duman et al. 2016

Distress: Effetti Mentali

- Disfunzione dei **Lobi Frontali**
- Pensieri Negativi: su di sé, sul futuro, sugli altri
- **Rigidità mentale**

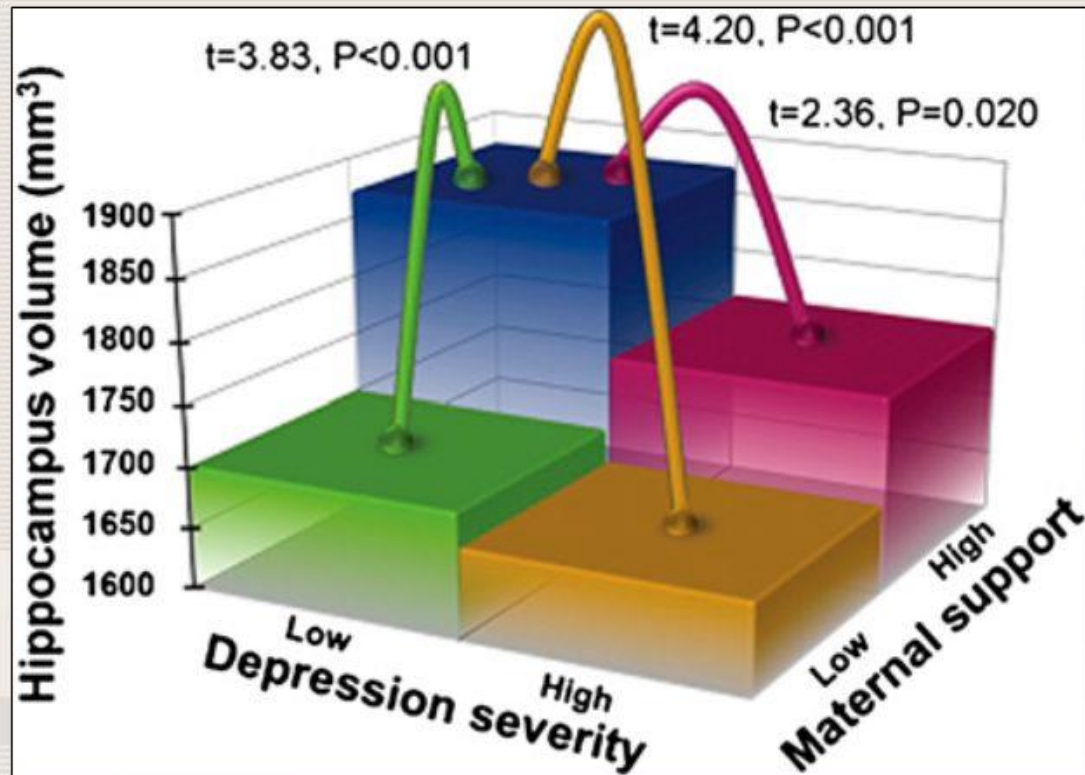
Distress: Effetti Comportamentali

- Agitazione
- Malessere
- Irritabilità
- **Rabbia** verso di sé e gli altri
- **Ansia**: procrastinazione, evitamento, abuso di sostanze
- Problemi Relazionali: + litigiosi, +% di parlare negativamente

Distress: Legato a Sintomi

- Depressione
- Ansia Generalizzata o il Panico
- Trauma

- Early maternal support exerts **a positive influence on hippocampal development**
- The positive effect of maternal support on hippocampal volumes was **greater in nondepressed children**



Luby et al., 2012. Available at: www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1118003109

what the hell is that?



oh,
just my mind



La Resilienza

«È l'abilità di **rimanere sulla strada giusta**, attraverso una **dedizione costante** ai propri valori, nonostante le **avversità**, gli **eventi contrari** e anche le **ricadute**.»

Gestione dello Stress



Breve storia dello Stress...

La parola **Stress** (1300 d.c.) deriva:

- dal latino **strictus**, cioè stretto, chiuso, carico, compresso
- nel francese **estresse**, che significa costretto, opprimente
- nelle parole inglesi **strict** e **distress** cioè tirare, sfilacciare o stirare fino a rottura, ma anche **distrarre**, **impegnare**, **trattenere**.

Breve storia dello Stress... (cont)

- Nel 16° Secolo: viene ad indicare come qualcosa che esercita un effetto sopra un'entità fisica, corporea e anche mentale che produce un **logoramento** o un **sovraccarico**
- Nel 19° Secolo: la parola viene usata in **Fisica** per indicare quando una forza applicata ad oggetti può produrre **deformazione** o **rottura**



Walter Cannon

1939

Omeostasi

Voodoo Death

Attacco-Fuga

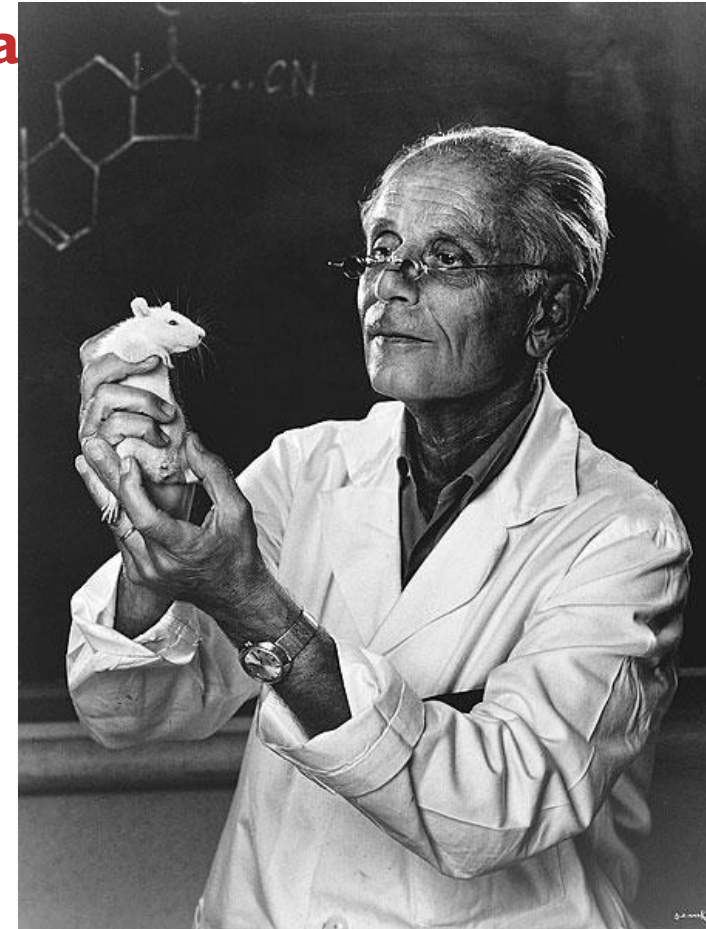
1956

Fase di Allarme

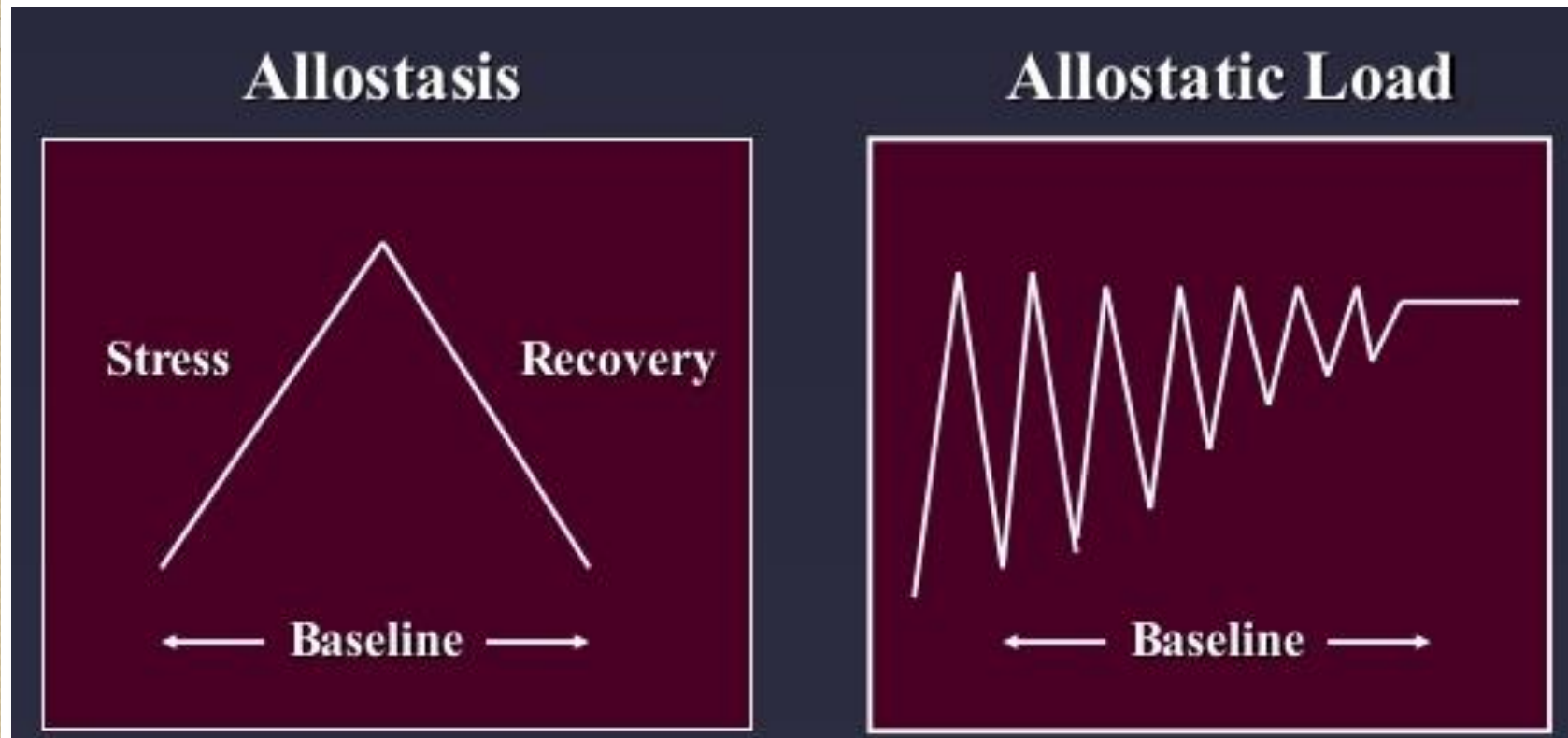
Fase di Resistenza-Adattamento

Fase di **Esaurimento**

Hans Selye



... fino all'**allostasi** (Sterling & Eyer, 1988)



Dunque...

- lo **stress** può essere visto come qualcosa che da un lato ci può **caricare** ed impegnare le nostre risorse psicofisiche. A questo tipo di stress è legato anche **energia** e il **piacere**.
- Dall'altro, se eccessivo, può essere qualcosa che ci **appesantisce**, **logora** e **distrae** o **distoglie** la nostra attenzione da cose per noi più importanti o necessarie.

La Gestione dello Stress

**Quali sono le
controindicazioni?**

Controindicazioni?

- Una nuova resistenza ci può far salire facilmente nel **Carico Allostatico**
- E' utile solo nel perseguimento dei nostri valori, non per l'**evitamento**
- Può permetterci di resistere, in modo inappropriato, a **situazioni d'abuso**

Fisiologia dello Stress

Sistema Simpatico **Attacco-Fuga**

- Midriasi
- Secchezza della bocca
- Riduzione peristalsi
- Pressione arteriosa
- Battito cardiaco
- Aumento e disregolazione del respiro
- Aumento sudorazione
- Funzione sessuale

Sistema Parasimpatico **Pausa-Pianificazione**

Meccanismo Opposto

Rilassamento Vigile

PARASYMPATHETIC NERVES

"Rest and digest"

Constrict pupils

Stimulate saliva

Slow heartbeat

Constrict airways

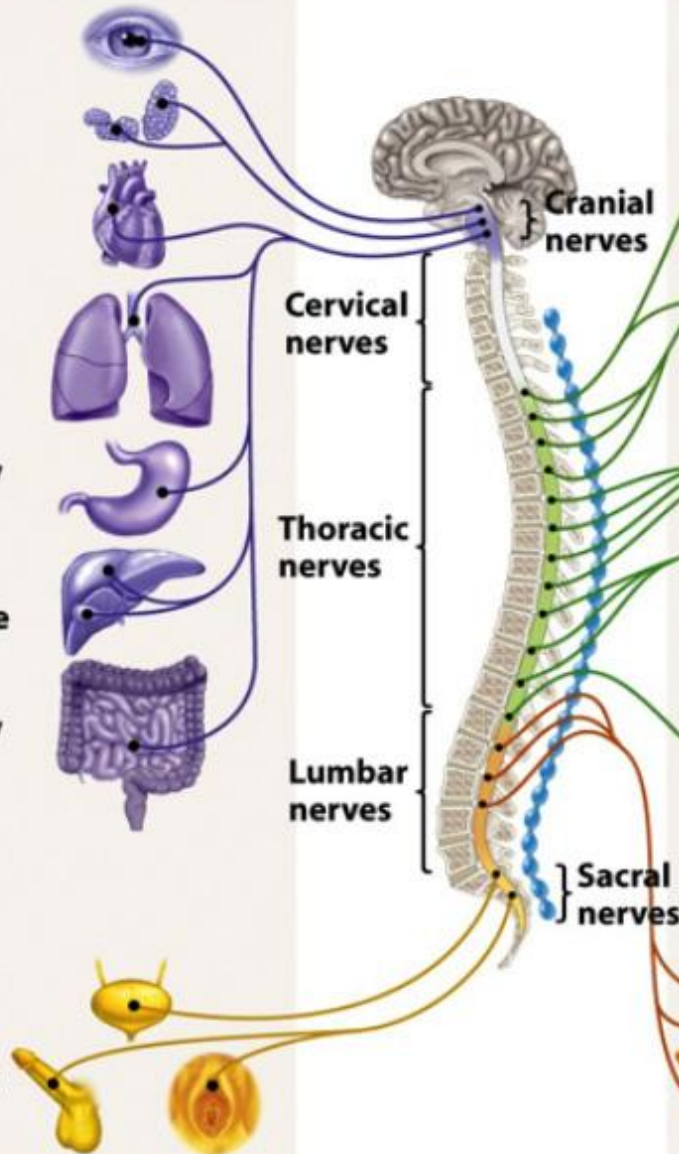
Stimulate activity of stomach

Inhibit release of glucose; stimulate gallbladder

Stimulate activity of intestines

Contract bladder

Promote erection of genitals



SYMPATHETIC NERVES

"Fight or flight"

Dilate pupils

Inhibit salivation

Increase heartbeat

Relax airways

Inhibit activity of stomach

Stimulate release of glucose; inhibit gallbladder

Inhibit activity of intestines

Secrete epinephrine and norepinephrine

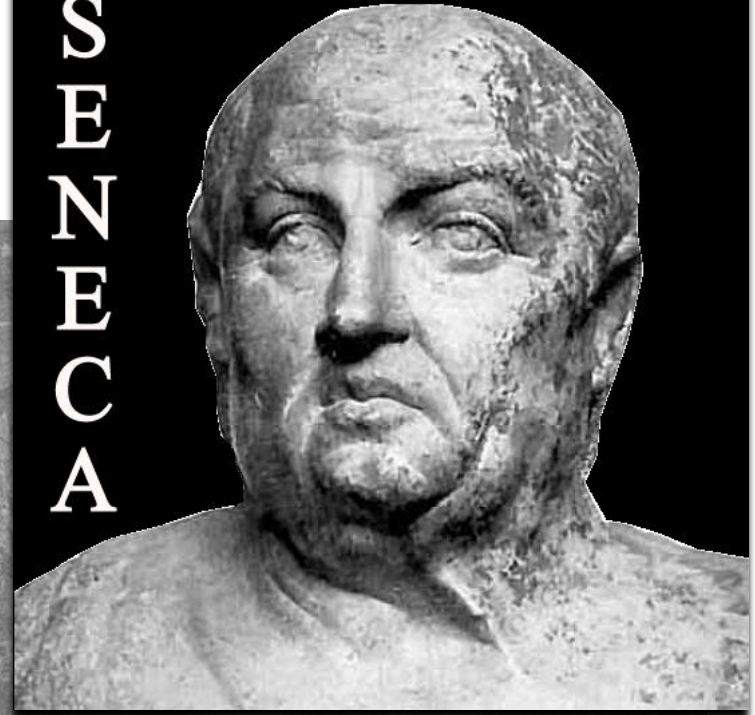
Relax bladder

Promote ejaculation and vaginal contraction



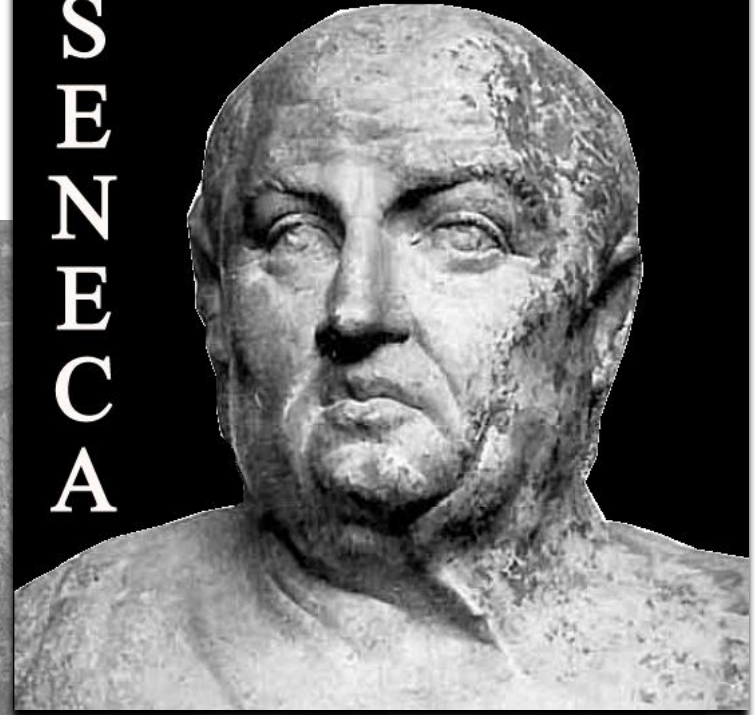


S
E
N
E
C
A



«Gli animali scappano dai pericoli che vedono e, una volta evitati, si sentono al sicuro. Noi, invece, ci **tormentiamo** sia per il futuro e che per il passato...

S
E
N
E
C
A



... Molte nostre benedizioni ci nuocciono, poiché la **memoria** riporta indietro all'agonia della paura, mentre il **prevedere il futuro** ce l'anticipa.
Nessuno confina la sua infelicità nel presente.»



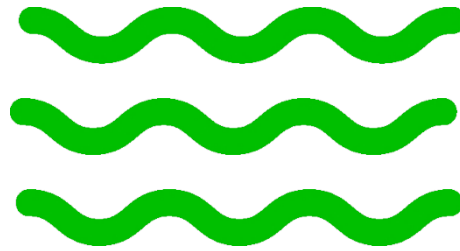
©Sarah Andersen

Haruki Murakami



«Il dolore è inevitabile,
la sofferenza è opzionale.»

Il Presente



**Respiro
Coerente**



**Regolazione del
Sistema Nervoso Autonomo**

**Respiro
Oceano**



**Respiro
Consapevole**



**Accettazione
+**

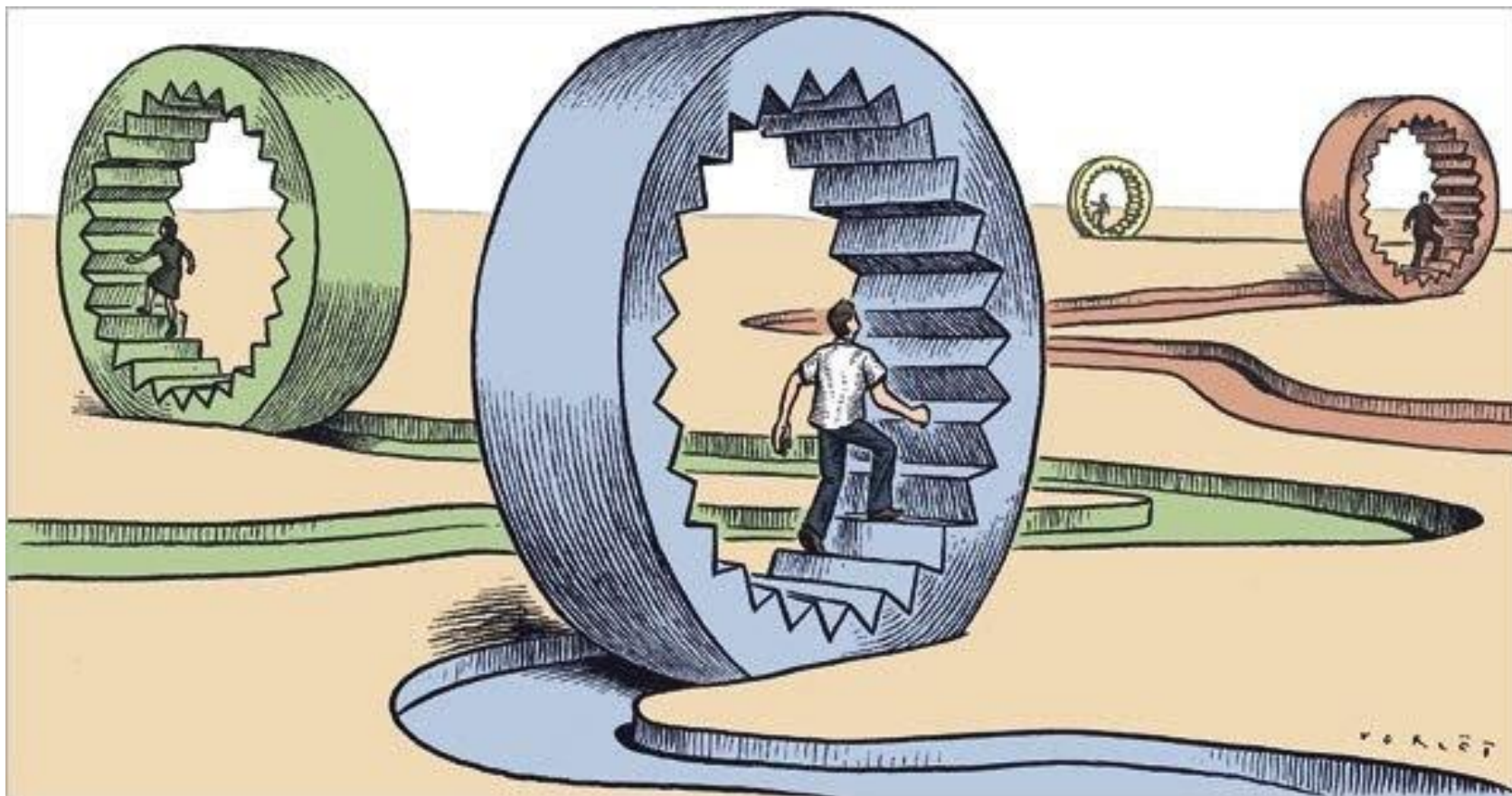
Consapevolezza



DOTT. PIRRO

Training: Lavoro e Impegno

Una esperienza, Uno strumento



Winston Churchill



«Non sempre cambiare equivale a migliorare, **ma per migliorare bisogna cambiare.**»

Tecniche di Gestione dello Stress

- Rilassamento Muscolare
- Metodi Ipnotici
- Biofeedback
- **Retraining Respiratorio**
- **Tecniche Meditative**
- Metodi Cognitivi - CBT
- Altri (Musica Terapia, EMDR, Farmacologia)

Quando?

Prima

- Preparazione all'evento stressogeno

Durante

- Nell'affrontare l'evento stressogeno

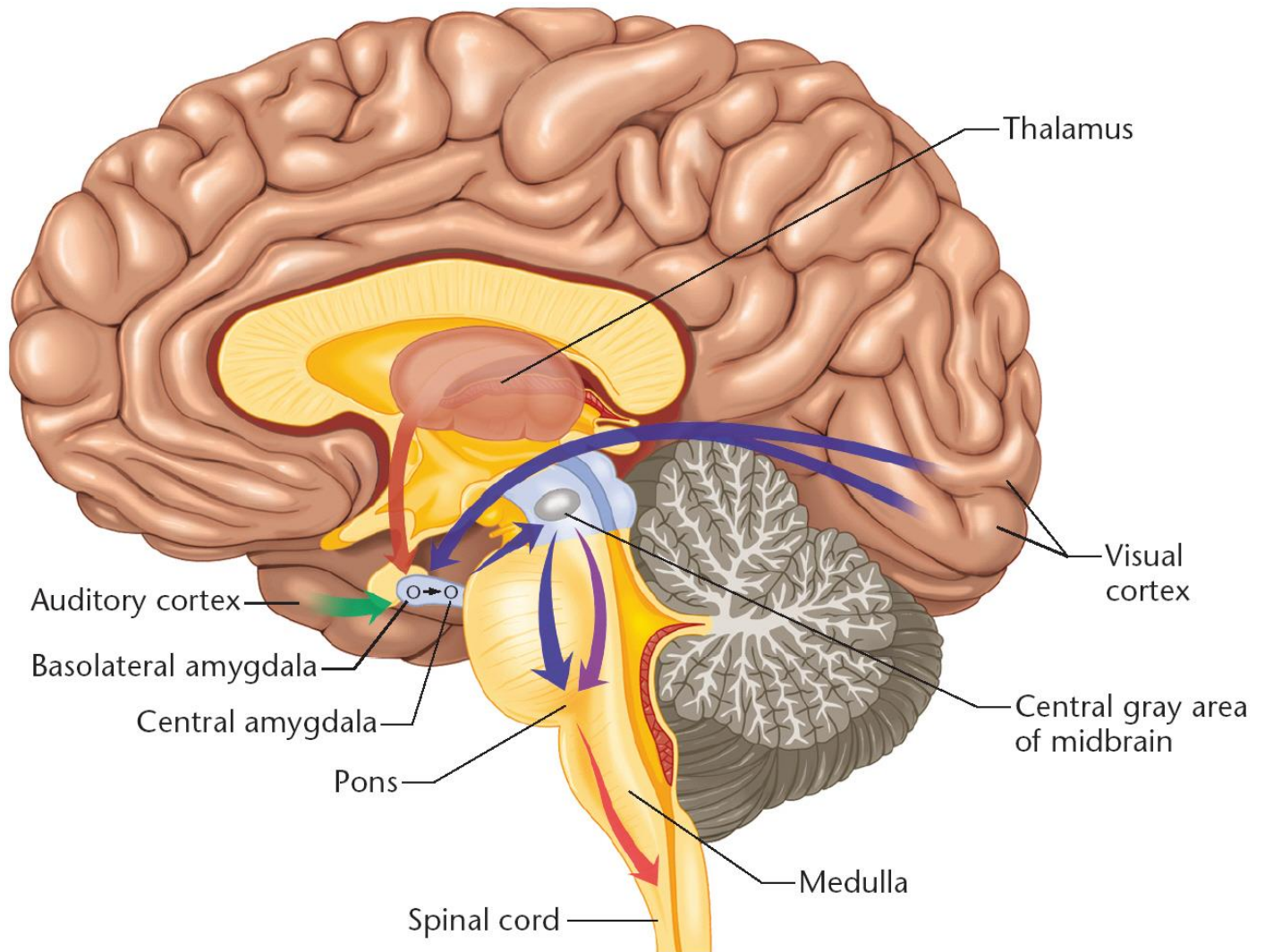
Punto Critico?

- Sentirsi soverchiati; urgenza a fuggire...

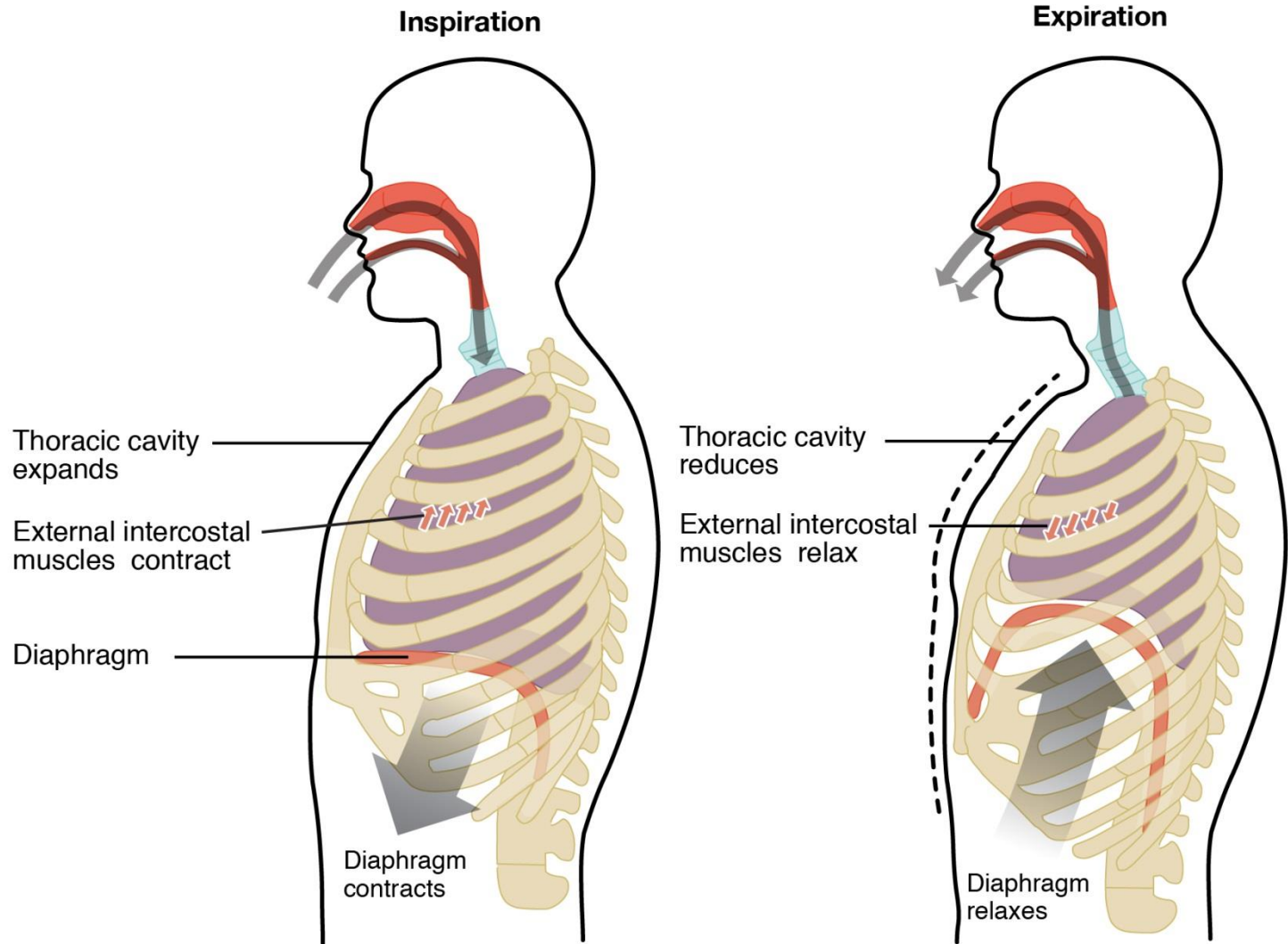
Dopo

- Recupero, Riflessione, Rinforzo

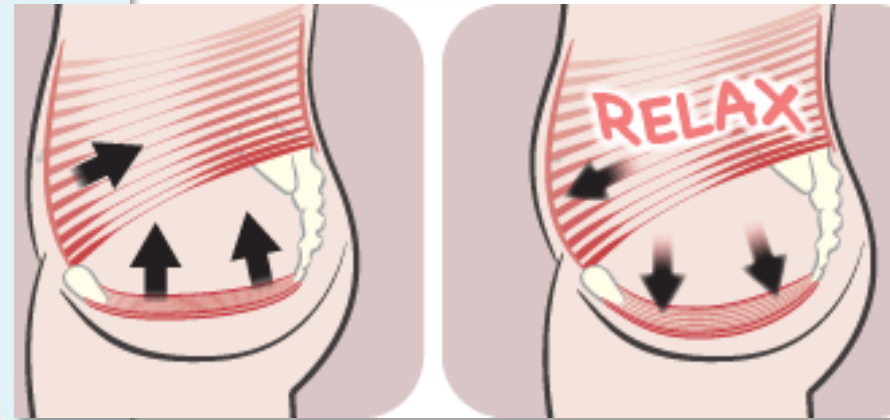
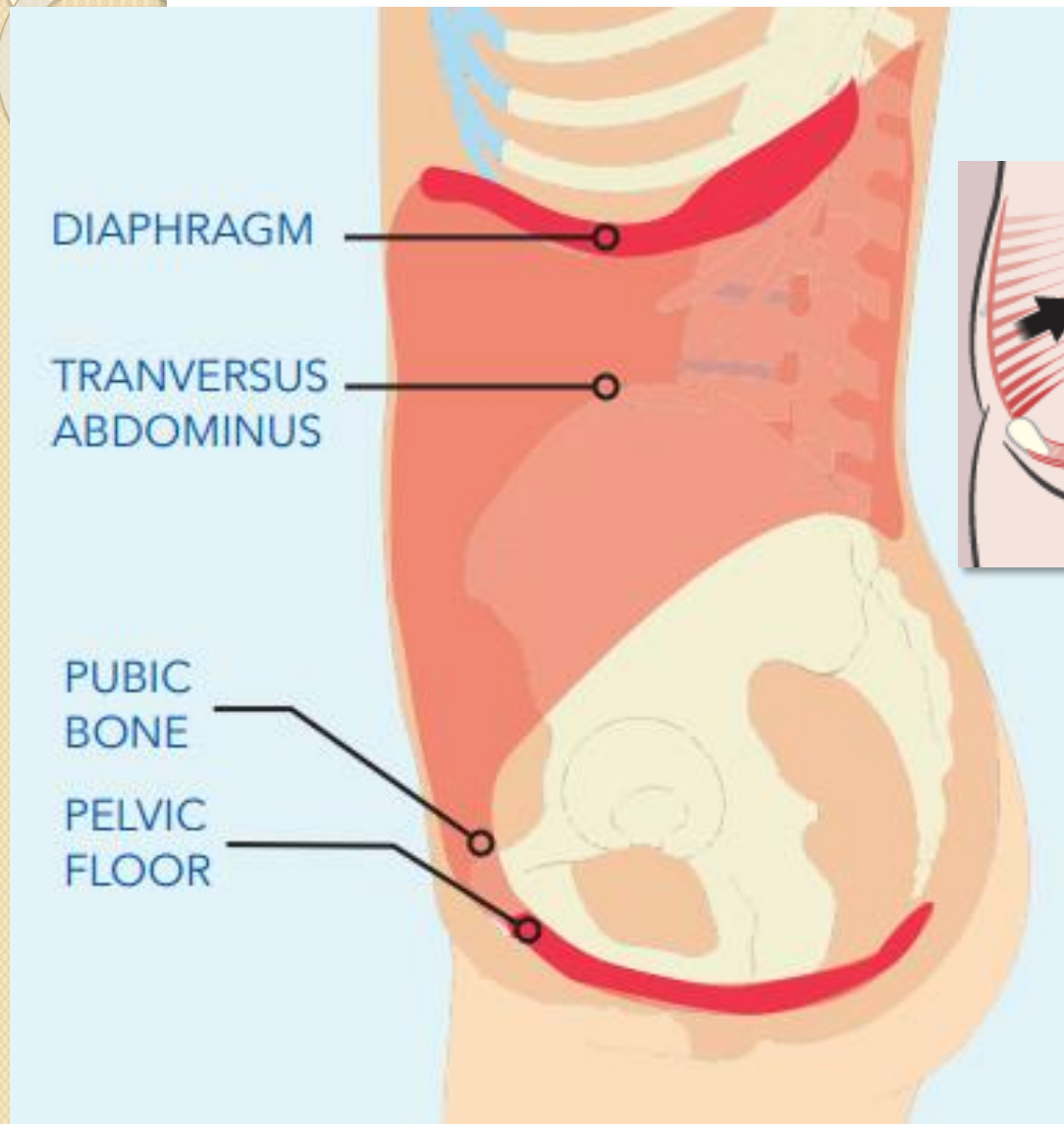
II Respiro Diaframmatico



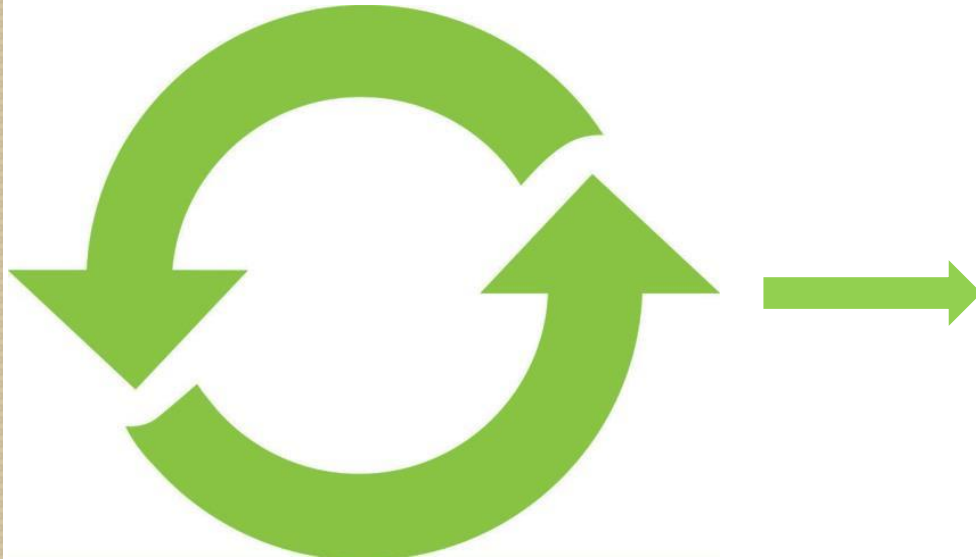
II Respiro Diaframmatico



Il Pavimento Pelvico



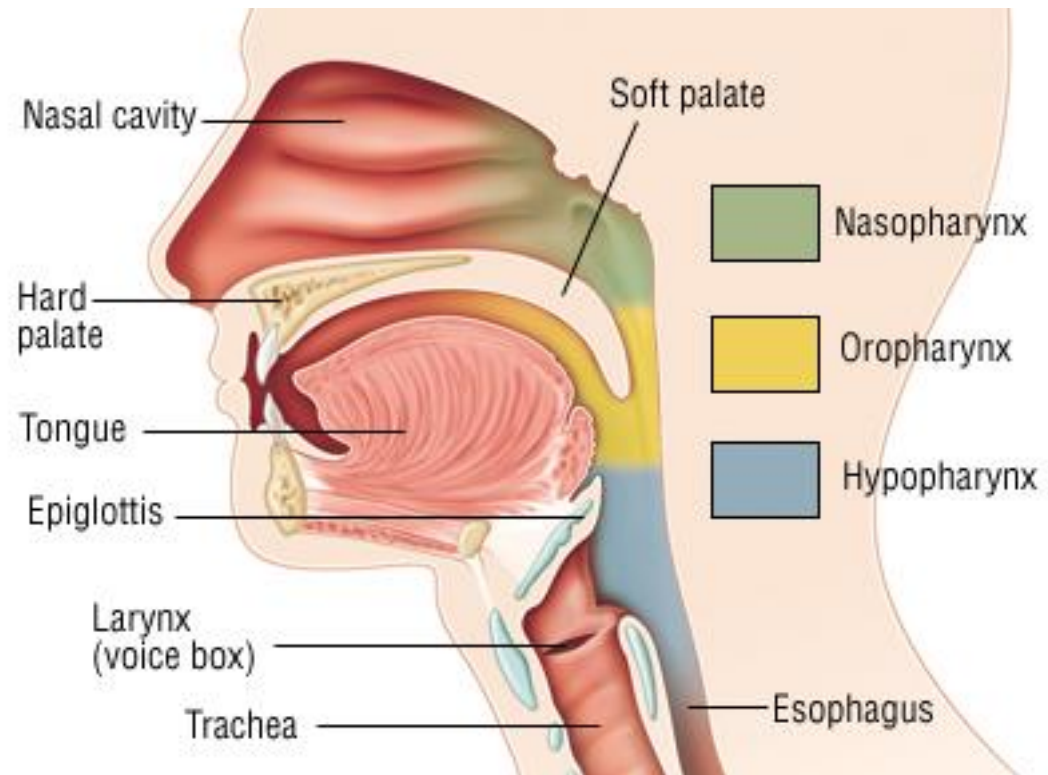
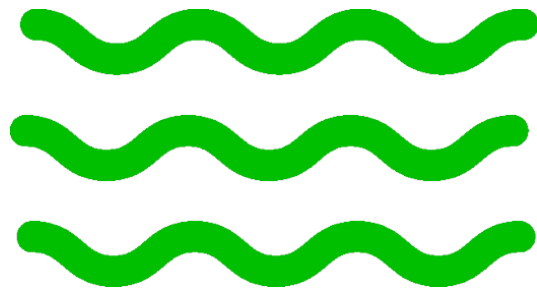
Il Respiro Coerente



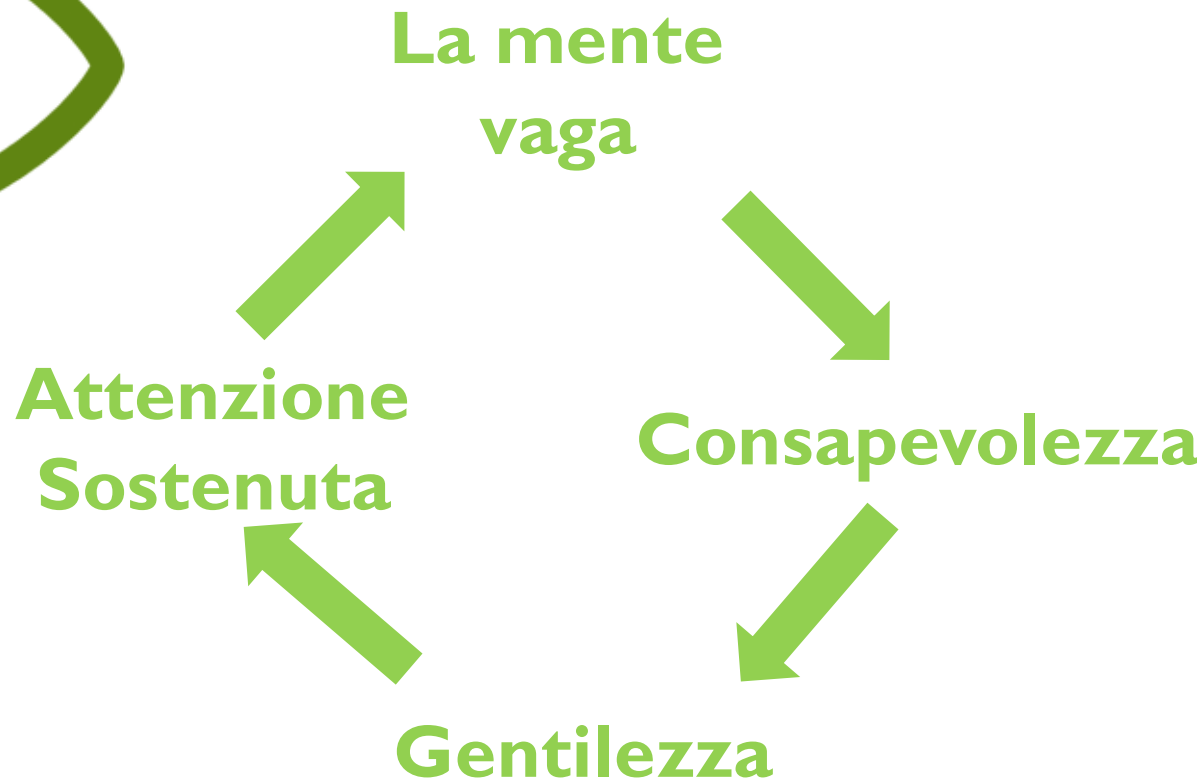
- **Nasale**
- **Profondo**
- **Morbido, liscio**
- **Pari, equivalente**
- **Tranquillo**
- **Senza pause**

• **5.5 HRV**

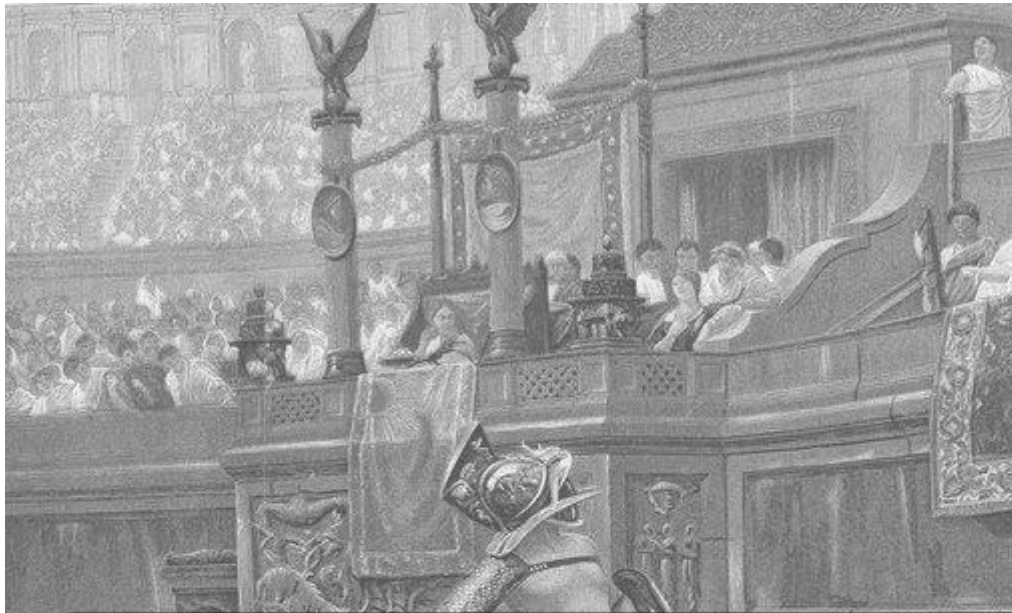
Il Respiro Oceano



Il Respiro Consapevole

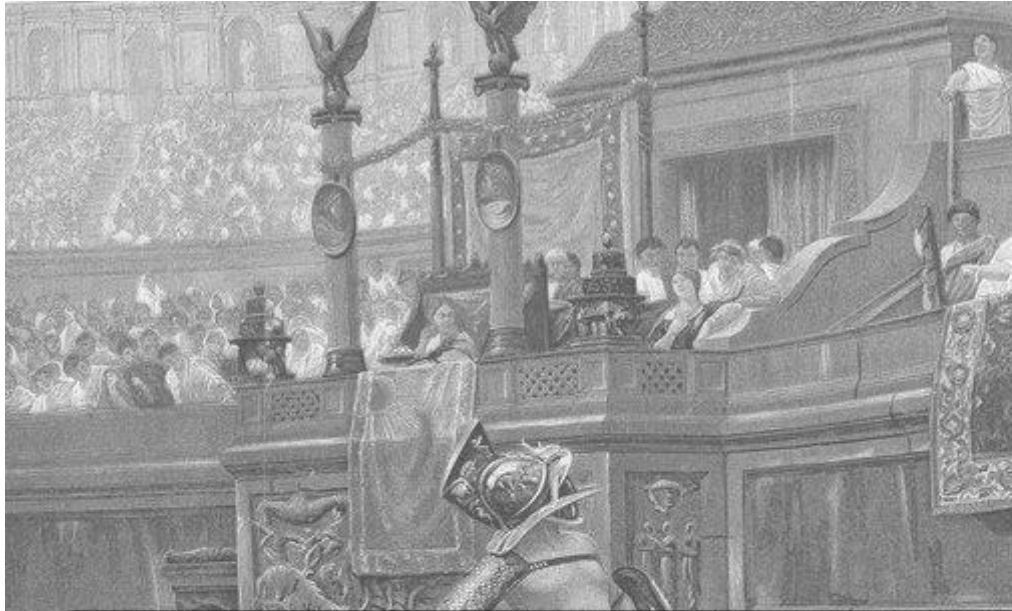


Marco Aurelio



«Le nostre azioni posso essere ostacolate... ma non può esserci impedimento alle nostre intenzioni o alla nostra disposizione d'animo. **Perchè possiamo modificarci e adattarci...**

Marco Aurelio



... La mente adatta e converte ai suoi scopi gli ostacoli al nostro agire. L'impedimento all'azione fa progredire l'azione.

Ciò che stà sulla strada diventa la strada.»



Grazie

Della Partecipazione!
Al prossimo incontro!