
Stress e salute: quale correlazione?

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

Eventi inattesi, stile di vita malsano, rete sociale mancante. Cause e rimedi per un problema diffuso

Marco ha da poco avuto il secondo figlio, la casa in cui viveva con la sua famiglia è apparsa improvvisamente **meno confortevole** ed è stato necessario attivarsi subito per cercarne un'altra. Parallelamente a lavoro è cominciato un periodo molto intenso e Marco ha sempre più la sensazione di non riuscire a fare nulla bene come vorrebbe. Si sente **stressato, stanco** ed anche a livello fisico comincia a manifestare tutta una serie di piccoli sintomi che non fanno altro che peggiorare il suo stato di benessere psicofisico. Questa di Marco potrebbe essere la situazione che molte persone si sono trovate a vivere in determinati momenti della vita. Una vita che si manifesta sempre più stressante, **piena di cose da fare, caratterizzata da ritmi e orari serrati** che poco permettono all'individuo di fermarsi e godersi il momento presente. Il medico austriaco, **Hans Selye** affermava che lo stress si genera essenzialmente secondo un modello di questo tipo: quando una persona si trova dinanzi ad un **evento nuovo** che richiede un cambiamento cerca di mobilitarsi per **ristabilire l'equilibrio** presente in precedenza, mettendo in atto delle strategie di risoluzione del problema chiamate strategie di *coping*. Questa mobilitazione accresce la resistenza della persona, ma se si prolunga per troppo tempo può portare ad un **esaurimento di risorse** che genera, appunto, una situazione di stress. Generalmente un evento può essere definito stressante nella misura in cui viene percepito dall'individuo come improvviso ed inatteso, sebbene sia sempre da tenere presente che una situazione ritenuta stressante da una persona, può non essere ritenuta tale da un'altra. Una linea di ricerca molto importante degli ultimi anni si è focalizzata sulla correlazione tra stress e salute. Gli studiosi che fanno parte di questo approccio affermano che **lo stress indebolisce il sistema immunitario** esponendo maggiormente le persone al rischio di contrarre delle malattie. Numerose ricerche in merito dimostrano la correlazione tra stress e alcune modificazioni del sistema endocrino, immunitario e nervoso. Altre ricerche pongono l'accento sui comportamenti degli individui stressati: chi è maggiormente stressato tenderà a mettere in atto dei comportamenti maggiormente **rischiosi** verso la propria salute proprio per attenuare la sensazione di stress (come ad esempio bere alcolici, fumare oppure ridurre le ore di sonno). In generale potremmo dire all'interno di un'ottica circolare, che **lo stress stesso potrebbe essere causato da uno stile di vita malsano**, concludendo che stress e salute si influenzano reciprocamente. Alla luce di quanto detto appare importante armarsi di due importanti strumenti per far fronte agli eventi stressanti della vita: la capacità di gestione dello stress individuali (le *strategie di coping* di cui parlavamo precedentemente) ed il sostegno sociale. Le strategie di *coping* derivano da caratteristiche di personalità dell'individuo e da esperienze passate e possono essere sia centrate sul **problema** (cerco di risolvere concretamente l'evento che percepisco straordinario all'interno della mia quotidianità) sia centrate sulle **emozioni** (cerco di ridurre la tensione emotiva che deriva da quell'evento stressante). **La rete sociale di un individuo**, invece, è composta da tutta una serie di rapporti e relazioni formali (scuola, lavoro, consultorio, ecc) ed informali (famiglia, amici, ecc.) che sebbene possano essere in molte occasioni anch'esse dei fattori di stress, il più delle volte sono degli importanti fattori protettivi nella gestione di situazioni difficili. Le due psicologhe **Zani e Cicognani**, definiscono il sostegno sociale come «l'informazione proveniente da altri di **essere oggetto di amore e cure e di essere stimati e apprezzati** e di far parte di una rete di comunicazione e di obbligo reciproco». **Il sostegno sociale produce un effetto tampone contro lo stress**, chi dispone di maggiore sostegno, infatti, saprà resistere in modo migliore ad eventi stressanti. Il sostegno sociale può essere di tipo emotivo (implica l'espressione di empatia, amore, compassione, ecc.), strumentale (aiuto tangibile e concreto alla persona in un

determinato stato di necessità), ed informativo (dare consigli ed informazioni che si possono utilizzare nella risoluzione di un problema). È da tener presente, inoltre, che non è detto che individui che hanno una grande rete sociale percepiscano un profondo sostegno. **Importante è la qualità dei rapporti**, possono essere anche in numero ridotto ma se significativi, aiutano nella gestione dello stress. **Il sostegno sociale produce effetti positivi diretti sulla salute degli individui**. Si è visto, infatti, come l'integrazione sociale e il disporre di sostegno sociale siano connesse ad un rischio ridotto di malattia fisica e mentale oltre che di mortalità. Chi infatti possiede un maggior sostegno sociale tenderà a sperimentare regolari esperienze positive che **lo aiuteranno a mettere in atto stabilmente comportamenti più sani**, ed allo stesso tempo potrà essere aiutato ad affrontare meglio situazioni difficili. È bene inoltre non dimenticare anche **il ruolo positivo che può avere sulla salute il fornire a propria volta sostegno sociale ad altre persone**. Basti pensare ai gruppi di auto aiuto in cui l'esperienza di sostegno verso gli altri diventa essa stessa un'esperienza terapeutica.