

Conosci a fondo lo stress?

La bellezza di vivere sereni!



L'uomo sereno
procura serenità a sé e agli altri.


Epicuro


LOACKER[®]
REMEDIA

www.loackerremedia.it

REAZIONE
tipica di adattamento
fisico mentale ed
emozionale
ad un cambiamento
in risposta a
delle sollecitazioni

Un piacere al giorno
toglie lo stress di turno.
Ethel Roskies



Chi nella società contemporanea non conosce lo stress?

Eppure pochi sanno che lo stress è una reazione del tutto naturale che l'organismo mette in atto per rendere il nostro corpo pronto ad affrontare le situazioni che la vita ci propone quotidianamente.

Ogni cambiamento è stress!

Spesso il termine “stress” assume una connotazione negativa perché è percepito nocivo per la salute.

In realtà, **una piccola dose di stress è sempre utile** per poter reagire al meglio al cambiamento.



Quindi anche una bella vacanza rappresenta uno stress per il corpo che deve **adattarsi** ad un nuovo ambiente, ad un lungo viaggio e ad un nuovo stile di vita, se pur per breve tempo.

Tuttavia, quando lo stress quotidiano diventa eccessivo, potrebbe causare una **alterazione** dell'equilibrio psico-fisico che si ripercuote sulla salute dell'individuo.

È quindi importante **conoscerne i meccanismi** per gestire al meglio tutte le pressioni che la vita moderna ci chiede di superare.

La quantità di stress tollerata è soggettiva

Le persone più ansiose sono più predisposte a subire le situazioni stressanti rispetto alle persone più tranquille che riescono a gestirle e superarle meglio.



Come si manifesta lo stress e quali sono i rischi?



In tutti gli individui, l'**organismo allarmato** da intense sollecitazioni, libera nel sangue ormoni che aumentano la frequenza cardiaca, il respiro, la secrezione ghiandolare e la contrazione muscolare. Ecco perché ad un appuntamento importante, alla nascita di un figlio, al sostegno di un esame sentiamo il cuore accelerare ed il respiro farsi più veloce.

Quando però la pressione emotiva è troppo forte e persistente, si avverte il cosiddetto "**gropo alla gola**" che ci impedisce di respirare. La notte spesso non si riesce a dormire e ciò provoca sempre più **stanchezza e irritabilità**, per cui si reagisce in modo inappropriato anche a piccoli imprevisti, si litiga facilmente per ogni incomprensione e anche le piccole difficoltà diventano **problemi insormontabili**.

Se questa situazione permane nel tempo, si diventa incapaci di ascoltare e di prendere decisioni corrette; si vive, insomma, in uno **stato di continua preoccupazione e grande ansia** che alla lunga può provocare delle vere e proprie patologie correlate al sistema immunitario (dermatiti, herpes), all'apparato gastro-intestinale (gastrite e ulcera) e all'apparato cardiocircolatorio.

Sintomi mentali:

- cattivo umore
- nervosismo
- ansia
- irritabilità
- difficoltà di concentrazione
- difficoltà mnemoniche
- problemi relazionali
- tensione

**Lo
stress
come
squilibrio**

Sintomi fisici:

- stanchezza
- esaurimento
- mal di testa
- tensione muscolare
- fatica
- calo della libido



Le fonti di stress in “Unità del cambiamento di vita”

Esistono differenti metodi di valutazione delle fonti di stress. Probabilmente il metodo migliore e più conosciuto è quello adottato dagli psichiatri Thomas Holmes e Richard Rahe, definito appunto “**Scala Holmes-Rahe**”. Questa scala permette di classificare i diversi eventi stressanti in base ad un numero, definito “**Unità del cambiamento di vita**”.

Alcuni esempi della scala Holmes-Rahe:

Evento stressante	Unità del cambiamento di vita
Perdita del partner	100
Separazione e divorzio	73
Lutto familiare	63
Malattia	53
Perdita del posto di lavoro	47
Difficoltà sessuali	39
Difficoltà economiche	31
Problemi legali	29
Cambio delle abitudini personali	24
Cambio dei ritmi lavorativi	20

Patologie cor

**DERMATITI E PATOLOGIE
DELLA PELLE**

**MALATTIE DA
RAFFREDDAMENTO**

TUMORI

DEPRESSIONE



relate allo stress



**PROBLEMI
CARDIOVASCOLARI**

GASTRITI ED ULCERE

ASMA

HERPES



Lo stress è sempre più diffuso

L'Organizzazione Mondiale della Sanità inserisce lo stress tra le 5 patologie a maggior impatto sociale da qui al 2020, definendolo “**epidemia globale**”, come testimonia anche un'indagine paneuropea del 2008 su popolazioni di diversi Paesi, in cui si evidenziano valori di stress notevolmente incrementati nell'arco di 5 anni (fig.1).

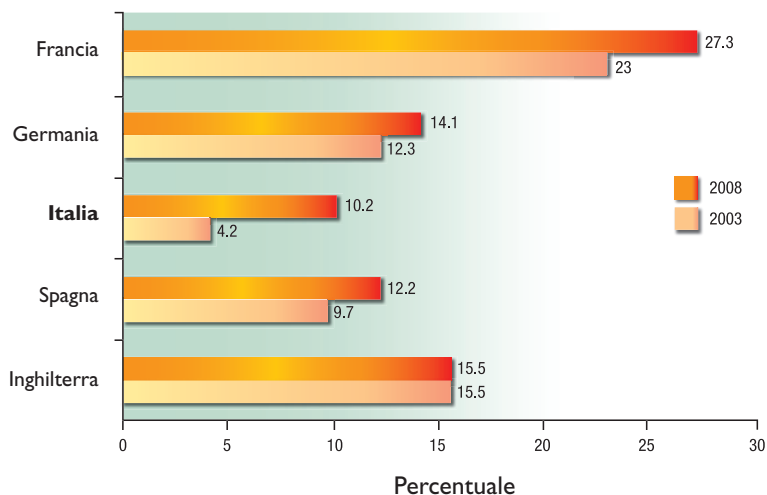


Fig.1. Percentuale delle persone che hanno sofferto di stress negli anni passati.

Fonte: Ipsos, sondaggio Omnibus 2003 e 2008, OTC Bulletin, 11/2003, 07/2008

Segui un'alimentazione variata e bilanciata favorendo il consumo di frutta e verdura.

Prediligi pasti piccoli e frequenti piuttosto che le grandi abbuffate.

L'alimentazione è importante per gestire al meglio anche le situazioni più stressanti!



Gusta i cibi assaporandoli lentamente, dimenticandoti per un momento dei problemi e dello stress quotidiano.

Concediti qualche uscita nel tuo ristorante preferito, possibilmente in compagnia del partner o delle persone più care.

Quale metodo usi per gestire lo stress?

Consigli pratici per evitare che lo stress ci domini!

- 1** Prenditi dei momenti di **RIPOSO** durante la giornata per praticare un po' di rilassamento psico-fisico. Chiudere gli occhi e respirare profondamente per alcuni secondi aiuta a ritrovare la calma e la tranquillità.
- 2** Fai regolarmente del **MOTO**. L'esercizio fisico come la ginnastica dolce, una bella passeggiata all'aria aperta, il nuoto e la bicicletta, riducono le tensioni e favoriscono il sonno.
- 3** Dormi bene e abbastanza a lungo (7-8 ore per notte). Cura la qualità del **SONNO** migliorando l'ambiente in cui dormi, dandoti orari regolari e ricordando che dopo una "bella dormita" si è più carichi e pronti ad affrontare la giornata.
- 4** Cura un interesse o un **HOBBY** che ti rilassa e ti aiuta a ritrovare la carica di energie perse. Il tempo speso meglio è proprio quello in cui per un attimo si riescono a dimenticare i problemi quotidiani, staccando la spina dal ritmo della routine.

- 5 Cerca di scegliere in maniera autonoma, in base alle tue **ESIGENZE**, disponibilità e possibilità. Non subire le influenze e le pressioni esterne ma impara a gestirle in maniera positiva. A volte un “NO” a chi pretende troppo, è necessario!
- 6 Concediti una **PAUSA** ogni tanto per agire con “lentezza”, assaporando ad esempio un cibo, guardando il paesaggio che ti circonda durante una passeggiata, ascoltando le parole di una bella canzone.
- 7 Ricorda che i problemi vanno affrontati uno per volta e non tutti assieme! Per questo potrebbe essere utile stilare una lista degli impegni e delle cose da fare ed affrontarli con una **STRATEGIA**.
- 8 Quando le preoccupazioni sembrano troppe, cerca di **CONDIVIDERLE** con le altre persone. Parlarne aiuta a sfogarsi e a trovare più facilmente la giusta soluzione.
- 9 Prendi del tempo per te stesso, per stare con la persona amata e la famiglia. La tua **SALUTE** fisica e mentale è fondamentale per svolgere al meglio tutte le attività e dare serenità anche alle persone con cui vivi.
- 10 Quando sei stressato ti è più difficile sorridere. Anche in questa situazione, dona un **SORRISO** agli altri, e vedrai che ti verrà restituito, dandoti quell'energia positiva che stai cercando.

**Gli
ADATTOGENI:
dalla Natura
un valido
contributo
per il controllo
dello stress!**

La natura non fa nulla di inutile.
Aristotele

La natura ci ha fornito di piante definite “**adattogene**”, cioè di specie vegetali in grado di aumentare la resistenza dell’organismo allo stress, migliorando la performance fisica e mentale.

Il termine adattogeno fu coniato per la prima volta nel 1947 dallo scienziato russo N.V. Lazarev.

L’effetto delle piante adattogene si affianca alla normale risposta fisiologica che attiva l’organismo per ristabilire l’equilibrio biologico, in risposta a stimoli di natura fisica, chimica e biologica. Grazie alla loro caratteristica di migliorare le risposte dell’organismo, l’utilizzo di piante adattogene non deve essere circoscritto a stati patologici ma risulta utile anche nel riequilibrare lo stato psico-fisico della persona.

Le piante adattogene più note sono: Rhodiola rosea, Ginseng, Eleuterococco e Schizandra, ognuna con delle caratteristiche peculiari.



RODIOLA (RHODIOLA ROSEA)



Rodiola (Rhodiola rosea): è una piccola pianta diffusa nelle regioni artiche e nelle zone montuose di tutta l'Eurasia.

È assai diffusa in Siberia dove viene definita “**Radice d'oro**” ed utilizzata dalle popolazioni locali per aumentare la resistenza al freddo ed alleviare la stanchezza. L'uso di questa pianta pare sia connesso con la sorprendente longevità delle popolazioni locali. È stata studiata soprattutto dai ricercatori russi che l'hanno classificata ed impiegata come pianta adattogena confermandone le proprietà. Ne hanno ad esempio beneficiato gli astronauti russi durante le missioni spaziali e gli atleti durante i giochi olimpici.

Esistono circa 200 varietà di Rhodiola ma quella “rosea” si differenzia dalle altre per la presenza di alcuni principi attivi che la rendono più efficace.

La Rhodiola rosea oggi è considerata l'adattogeno più completo in grado di aumentare la resistenza alla fatica e normalizzare le funzioni dell'organismo in presenza di stress sia fisico che mentale.

La Rhodiola rosea incrementa l'energia fisica e la performance mentale

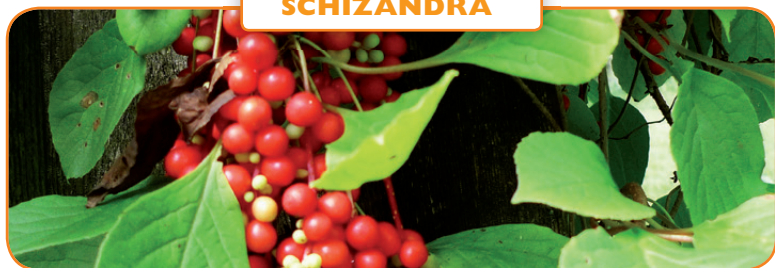
GINSENG



ELEUTEROCOCCO (O GINSENG SIBERIANO)



SCHIZANDRA



Ginseng: è una delle piante più antiche e studiate. È originaria del Nord della Cina e della Corea, dov'era riservata all'Imperatore e ad una ristretta élite. La radice di Ginseng gode di fama di vera panacea, di pianta di eterna giovinezza e di afrodisiaco.

La sua azione adattogena è dovuta ad una stimolazione del sistema nervoso centrale con aumento della resistenza agli sforzi fisici. È utile inoltre per aumentare la concentrazione e la memoria.

Eleuterococco (o Ginseng siberiano): è un arbusto spinoso originario della Siberia, del Nord Est della Cina, Corea e Giappone. Per gli sportivi diminuisce la frequenza cardiaca ed aumenta le capacità di ossigenazione. Aumenta la resistenza agli sforzi, la concentrazione e le difese immunitarie.

Schizandra: è una liana dal fusto legnoso, è originaria della Cina nord-orientale e della Corea. I suoi frutti sono delle bacche rosse definite anche “bacche dai cinque sapori”, dalla medicina tradizionale cinese. È un tonico adattogeno in quanto diminuisce il senso di fatica con aumento della performance fisica e miglioramento della memoria e delle capacità cognitive.

**Quanto
ti piace
la tua vita?**



*Fai ciò che ami
e ama ciò che fai!*
Steve Jobs

Quanto ti piace l'ambiente in cui vivi?

1. Come consideri la tua casa?



2. Come consideri gli spazi in cui ti rilassi?



3. Come consideri la tua camera da letto?



4. Come consideri la cucina e lo spazio in cui mangi?



5. Come consideri lo stress domestico?



Quanto ti piace il tuo lavoro?

1. Come consideri il tuo lavoro?



2. Come consideri il tuo ufficio o l'ambiente in cui lavori?



3. Come consideri i tuoi colleghi?





4. Come consideri l'orario di lavoro?













5. Come consideri lo stress lavorativo?













legenda:  mi piace  non mi piace

Quanto sei soddisfatto degli affetti?

1. Come consideri la tua vita sentimentale?  
2. Come consideri il rapporto con la tua famiglia?  
3. Come consideri il tempo speso con la tua famiglia?  
4. Come consideri gli spazi condivisi con la tua famiglia?  
5. Come consideri lo stress familiare?  

Quanto sei soddisfatto degli interessi personali?

1. Come consideri il rapporto con gli amici?  
2. Come consideri le uscite e gli svaghi serali?  
3. Come consideri i tuoi hobby ed interessi?  
4. Come consideri il tempo per te stesso?  
5. Come consideri lo stress da routine?  

legenda:  mi piace  non mi piace

Risultato



da 1 a 7

Forse la tua vita va rivista in termini di grado di soddisfazione. Cerca di trovare piacere in ciò che fai e vivila in maniera serena. Non chiuderti ma apriti alla vita e vedrai che belle soddisfazioni ti può dare. Lo stress e i momenti più difficili vanno gestiti in maniera positiva, con tanta energia e grinta per poter essere superati in maniera brillante.

Sforzati a vedere sempre il lato positivo e preparati a cliccare su “mi piace la mia vita”!



da 8 a 14

In generale sei abbastanza soddisfatto di ciò che fai, di come vivi e del mondo che ti circonda. C'è però un bel margine di miglioramento! Prova a controllare meglio gli stress esterni ed affrontarli in maniera più organizzata. Dedica un po' più di tempo a te stesso, a ciò che ami e alle persone che ti vogliono bene. Cerca sempre di guardare avanti con ottimismo e non accontentarti di una situazione a metà.

Meriti di cliccare su “mi piace la mia vita” senza dubbi o esitazione!



da 15 a 20

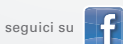
Complimenti! Sei soddisfatto della tua vita, del tuo lavoro, dell'ambiente in cui vivi e degli affetti. Ciò che hai costruito con sacrificio e impegno ti sta dando delle belle soddisfazioni. La tua positività ti permette di gestire bene e superare anche i periodi più intensi. Per te lo stress è uno stimolo e anche nei momenti più difficili trovi la giusta carica per controllarlo ed ottenere ottimi risultati.

Clicchiamo appieno su “mi piace la mia vita”!



La felicità non è fare tutto ciò che si vuole,
ma volere tutto ciò che si fa.

Friedrich Nietzsche



Via Silvio Menestrina | 39044 Egna (BZ)
Tel. 0471 35 33 55 - Fax 0471 35 31 33 e-mail: info@locker-remedia.it