Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 8

Artikel: Basta prendere lo stress dal verso giusto

Autor: Pozzi, Ugo / Luban-Plozza, Boris

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999601

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

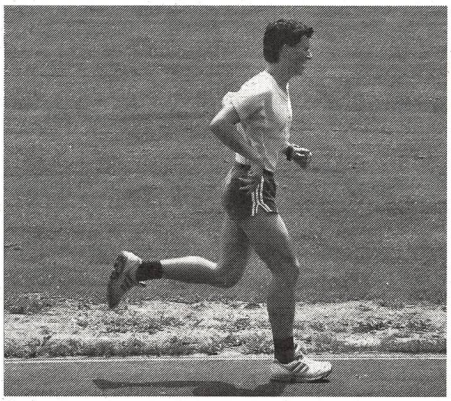
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Basta prendere lo stress dal verso giusto

Evitarlo è impossibile. Ma non sempre fa male. Occorre non farsi cogliere impreparati

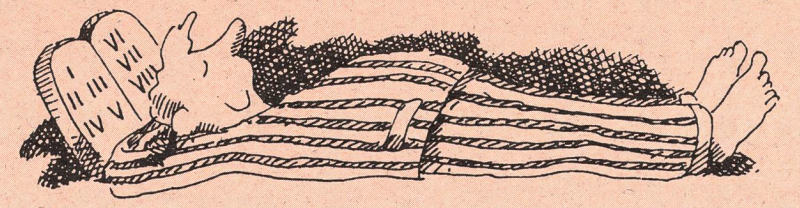
di Ugo Pozzi e Boris Luban-Plozza, psicosomatisti

Stress, in fisica, indica sforzo, tensione cui sono sottoposti i materiali, e la loro capacità di adattamento. In medicina lo stesso concetto è riferito al nostro organismo, funzioni ed organi.
Noi siamo, pressoché continuamente, bombardati sul piano fisico e psicologico da impegni, eventi, stimoli, novità, richieste: una congerie di cose che si susseguono e si accavallano. Dobbiamo cercare di reagire per salvare i nostri equilibri. La prima reazione (fase di allarme) è spesso da noi inavvertita ma attiva diverse funzioni che confluiscono a migliorare il tono e la resistenza dell'organismo di fronte alla situazione stressante (o stressore).
Una risposta sufficiente, adeguata, consente all'organismo di resistere, di adattarsi alla nuova situazione (fase di resistenza). Questo, e non altro, è il vero stato di stress, cioè una reazione di difesa e addirittura uno stimolo di adattamento.
Il danno viene quando la reazione è insufficiente o tardiva (quante volte, presuntuosamente ci fidiamo troppo di noi stessi, specie col giovanilismo imperante?). Oppure, quando la situazione stressante è ripetuta, ravvicinata, perdurante. L'organismo cede (fase di esaurimento) e possono comparire vari tipi di patologia funzionale e organica.
Lo stress, dunque, è una reazione dell'organismo in risposta a stimoli ambientali: una reazione cosiddetta «aspecifica», sempre uguale di fronte a qualsiasi tipo di stimolo. In pratica, è un sistema di difesa che non costituisce di per sé un evento negativo. Anzi, può essere fonte di stimoli e miglioramenti positivi. Hans Selye, lo studioso che per la prima volta, nel 1949, ne parlò in medicina, disse: «Gli stress sono l'essenza della vita. Siamo stimolati dalla gioia, da bella musica, da una partita di calcio, ma anche da un dolore, da un impegno: questo ci fa sentire vivi».
In effetti, vi è una mobilitazione di riserve di energia, ma non bisogna abusare. Ognuno ha una propria dose di energia antistress, che non va sprecata (sembra che le donne ne posseggano più degli uomini). Quindi, stress né buono né cattivo: «non stress» quando lavoriamo fino ad essere stanchi, ma siamo poi soddisfatti del risultato. «Di stress» se il risultato è ingrato, la fatica prolungata, il recupero insufficiente.



A nostro avviso sussiste uno squilibrio fra lavoro e godimento, e sussiste un equivoco fra godimento e distensione. È indubbio che l'uomo moderno si diverte più che un tempo; è molto dubbio, invece, che si diverta meglio.
Conseguenza è quella che comunemente ed erroneamente si dice «stress»: stanchezza cronica, fisica ma anche e più spesso nervosa.
Ed ecco, allora, l'assunto di «convivere con lo stress». Può sembrare una contraddizione: lo è, invece, molto meno di quanto si pensi.
Ci sono alcune norme, abbastanza facilmente acquisibili, alle quali affidarsi. Innanzitutto ascoltarsi, cioè ascoltare l'intelligenza del corpo che segnala sempre tempestivamente la fatica, dandoci il tempo dell'intervallo, dell'interruzione. Poi, apprendere ed usare una delle diverse e facili tecniche di rilassamento e distensione per ridurre e controllare l'ansia e le emozioni; coltivare interessi alternativi ai soliti impegni. E dormire di più e meglio, Muoversi meglio e più in libertà a fine fondamentalmente ludico.
In pratica si tratta di non «mandare giù» lo stress, cioè non farlo scendere nel corpo ove produrrà dei guasti: ma «mandarlo su», al cervello e capirlo, trasformandolo in energia vincente, magari con un sorriso in più anche «su» noi stessi o canterellando pur se si è stonati.
Infine, prevenirlo imparando ad aspettarlo. Noi usiamo spesso un ottimismo non intelligente: pensiamo e vogliamo che tutti i nostri eventi siano positivi, buoni. Ma ciò è impossibile, perché esistono anche gli eventi negativi, cattivi.
Impariamo, allora, ad aspettarci sia le cose buone sia le cattive: al caso, potremo dirci «lo sapevo, ero pronto» ed avremo preparato le difese ricercando nella mente, nell'esperienza e nell'intelligenza gli aiuti che ci servono. ■

Amico sonno

Se uno dei segreti per essere in grado di controllare lo stress è quello di concedersi un'adeguata quantità di sonno effettivamente ristoratore, ecco alcuni consigli riportati da Boris Luban-Plozza e da Ugo Pozzi nel libro «Convivere con lo stress» (edizioni Soleverde, Torino, 1990).

- Andare a letto quando si avverte una reale stanchezza.
- Alzarsi il prima possibile dopo il risveglio.
- Evitare pasti pesanti e a tarda ora, così come caffeina, nicotina, alcol.
- Assicurarsi una certa stanchezza fisica: può essere utile fare un po'di sport, una passeggiata.
- Usare camicia da notte e pigiama ampi e comodi, di materiale il più possibile assorbente. Anche il letto deve essere pulito e ordinato e non preparato alla bell'e meglio.
- Arieggiare la stanza prima di andare a dormire. La temperatura in camera non dovrebbe essere superiore ai 18 gradi.
- Tentare di abituarsi anche ai rumori esterni disturbanti attraverso un atteggiamento interiore positivo.