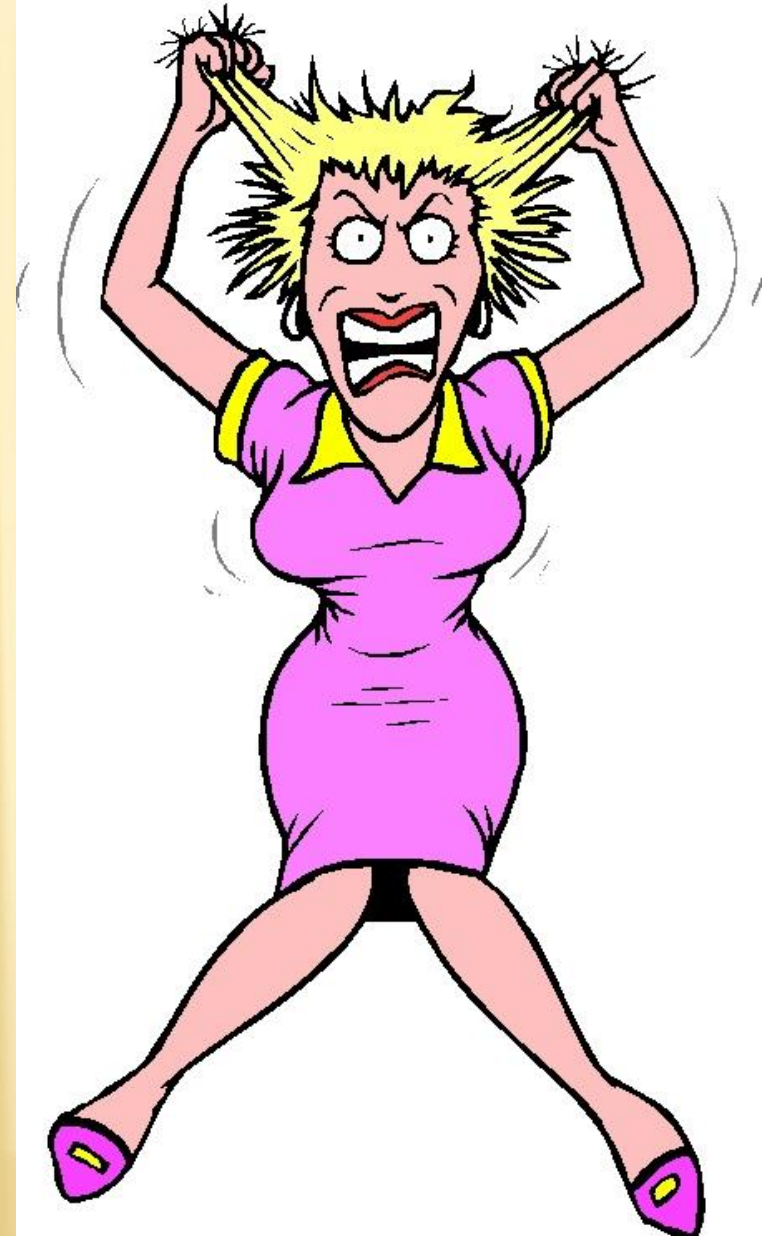


I DISTURBI PSICOSOMATICI

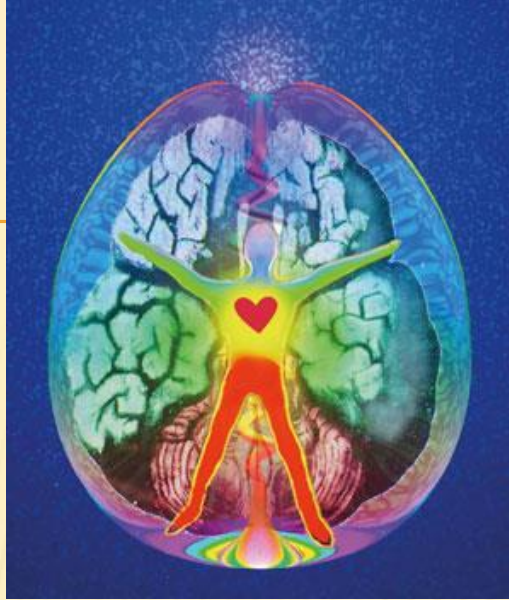
INDICE

- ✓ Una storia come tante..
- ✓ Le malattie psicosomatiche
- ✓ Lo stress



Una storia come tante..





Non esistono delle vere e proprie malattie psicosomatiche, poiché non possono esistere malattie solo psicologiche o solo fisiche.

Tutti i disturbi possono derivare da meccanismi psichici dell'individuo.



Molti dei disturbi psicosomatici
derivano da situazioni di
stress..



Stress:

risposta non specifica dell'organismo di fronte agli stimoli esterni valutati dall'individuo come eccedenti rispetto alle proprie risorse.





distress



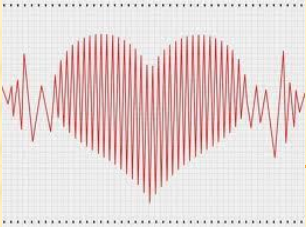
stress



eustress
(euphoric stress)

Lo stress nuoce alla salute dei singoli individui, alle imprese perché produce mancanza di profitto organizzativo e, conseguentemente, alle economie locali, nazionali ed internazionali.





Le malattie che si generano dallo stress interessano:

A livello cardiaco: tachicardia, ipertensione, infarto

A livello polmonare: asma bronchiale, iperventilazione

A livello gastrointestinale: colon irritabile, ulcera gastroduodenale, crampi, nausea

A livello endocrino: aumento dell'attività delle ghiandole endocrine periferiche

E ancora ...



Sensazione perenne di stanchezza generale, difficoltà di concentrazione, attacchi di panico, crisi di pianto, depressione, attacchi di ansia, disturbi del sonno, dolori muscolari, malfunzionamento della tiroide, iperattività, confusione mentale, irritabilità, abbassamento delle difese immunitarie, cefalea.

La *sindrome da burnout* è l'esito patologico di un processo stressogeno che colpisce le persone che esercitano professioni d'aiuto, qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad assumere.



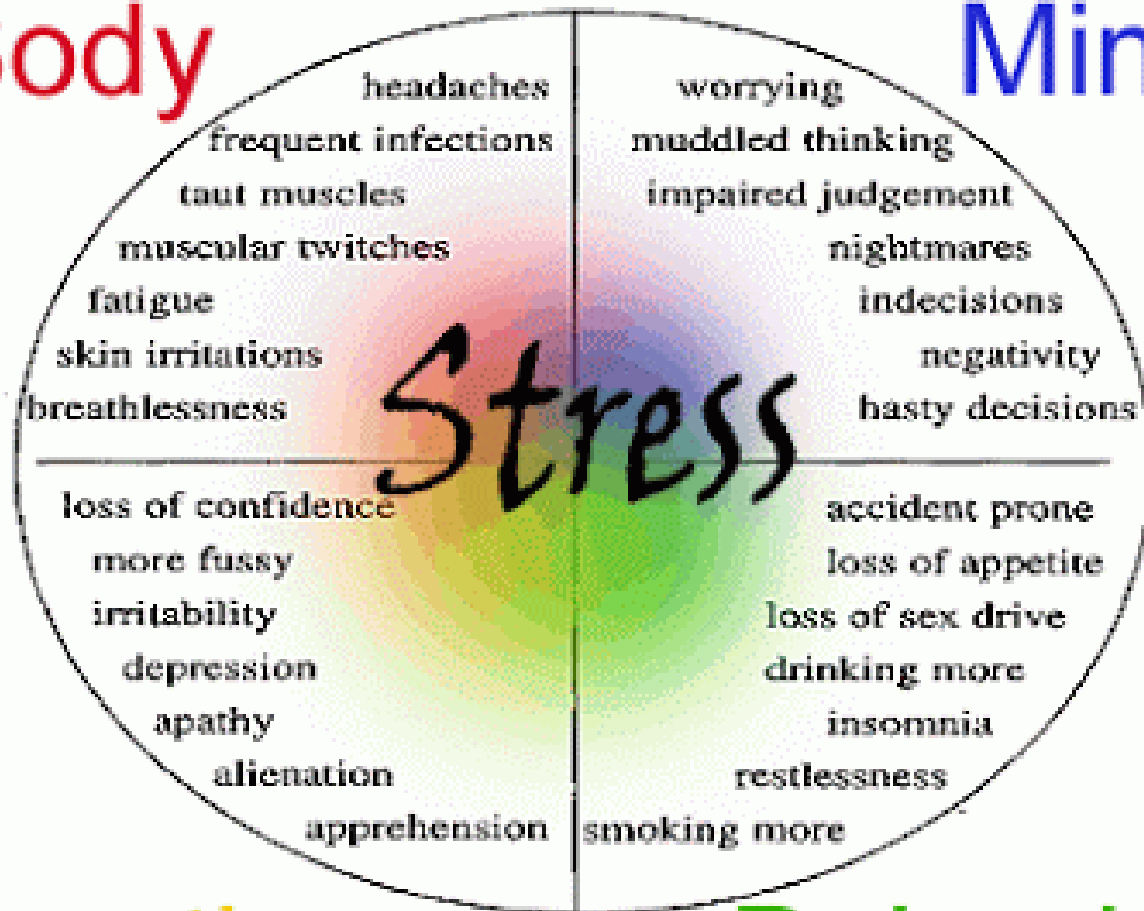


Si parla di *stress psicologico* per indicare la condizione nella quale la reazione allo stress dipende essenzialmente dalla valutazione soggettiva data dall'individuo, da come una persona costruisce dentro di sé l'evento.

Nello *stress fisico* lo stimolo agisce direttamente sui tessuti corporei e solo secondariamente sull'attività mentale.

Body

Mind

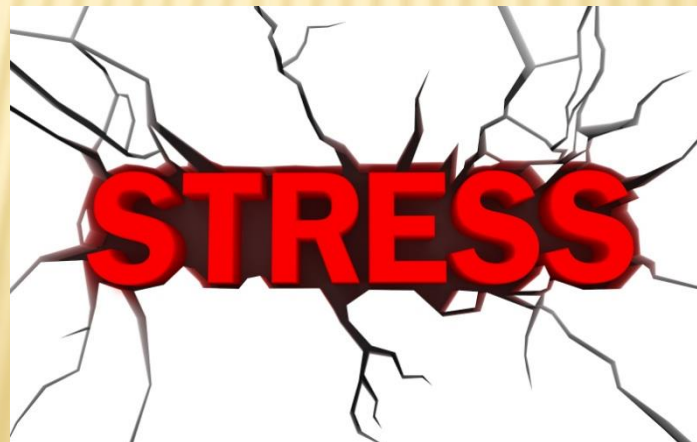


Emotions

Behavior

È possibile suddividere gli eventi stressanti in due categorie:

1. Avvenimenti improvvisi, ben identificabili e limitati nel tempo, che comportano conseguenze importanti per l'individuo. Possono essere avvenimenti personali o collettivi.
2. Le difficoltà incontrate nella vita quotidiana (stress quotidiano).





Si potrebbe anche considerare lo stress non tanto in base al tipo di evento che lo ha prodotto quanto secondo il significato che esso assume nell'individuo.

- a. *Una perdita (o minaccia):* reale, temuta o immaginata.
- b. *Un danno (o minaccia):* fisica o morale → le fobie (paure irrazionali).
- c. *La frustrazione di un bisogno.* I derivati di desideri frustrati raggiungono la coscienza con sogni, fantasie e sintomi.

Uno psicologo stava spiegando come gestire meglio lo stress.

Quando sollevò un bicchiere d'acqua, tutto il pubblico immaginò che avrebbe posto la solita domanda:

“Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?”

Quello che invece domandò fu: “Quanto credete che pesi questo bicchiere d'acqua?”

Le risposte variarono da 250 a 400 grammi.

“Il peso assoluto non conta, - replicò lo psicologo - dipende dal tempo per cui lo reggo. Se lo sollevo per un minuto, non è un problema. Se lo sostengo per un’ora, il braccio mi farà male. Se lo sollevo per tutto il giorno, il mio braccio sarà intorpidito e paralizzato. In ogni caso il peso del bicchiere non cambia, ma più a lungo lo sostengo, più pesante diventa.”

E continuò: “Gli stress e le preoccupazioni della vita sono come quel bicchiere d’acqua. Se ci pensate per un momento, non accade nulla. Pensateci un po’ più a lungo e incominciano a far male.

E se ci pensate per tutto il giorno, vi sentirete paralizzati e incapaci di far qualunque cosa.”

E' importante ricordarsi di lasciare andare i nostri stress.

Alla sera, il più presto possibile, posiamo i nostri fardelli.

Non portiamoceli addosso per tutta la sera e tutta la notte.

Ricordiamoci di posare il bicchiere d'acqua.

Il comportamento di malattia

Modo in cui gli individui reagiscono alla malattia.

In alcuni casi la tendenza a viverci come malati è molto accentuata, in altri casi si verifica l'opposto.



Ipocondria: condizione patologica nella quale si vive la preoccupazione costante e ingiustificata di essere ammalati.

I pazienti sono continuamente insoddisfatti e con le loro lamentele generano un'intensa frustrazione e senso di fastidio.

