

Dottor Antonello Mattia, psicologo

www.antonellomattia.it

Email: antonellomattia@yahoo.it



Dottor Antonello Mattia

Tecniche di rilassamento, gestione dello stress

Cos'è lo stress?

“Se conosci il nemico e te stesso, la tua vittoria è sicura. Se conosci te stesso ma non il nemico, le tue probabilità di vincere e perdere sono uguali. Se non conosci il nemico e nemmeno te stesso, soccomberai in ogni battaglia.”

La conoscenza è potere.

Capire cos'è lo stress è il primo passo per imparare a gestirlo, perciò cerchiamo di capire assieme chi è il nostro “nemico” e di cosa è capace!

Lo stress è qualcosa che sperimentiamo tutti i giorni.

Ci sono periodi in cui lo percepiamo di più ed altri in cui lo percepiamo di meno, ma la sua presenza è una costante all'interno della nostra vita.

È un compagno onnipresente che ci segue al lavoro, a scuola, all'università, a casa ... ma sappiamo davvero chi è questo coinquilino così ingombrante?

Secondo Hans Selye, famoso medico austriaco che ha studiato questo tema per gran parte della sua vita, **lo stress è ...**

“... una reazione adattiva e fisiologica aspecifica a qualunque pressione esercitata sull'organismo da una vasta gamma di stimoli eterogenei.”

Cosa significa questa frase?

Significa che **lo stress è il risultato che otteniamo quando sottoponiamo il nostro organismo ad un stimolo esterno a cui il nostro corpo e la nostra mente si devono adattare.**

Per questo motivo possiamo provare stress sia da semplici eventi come il dover correre per non perdere l'autobus, e sia da eventi più importanti come l'introduzione all'interno del nostro corpo di agenti allergeni.

Il dottor Selye ci spiega che lo stress non è di per sé negativo.

Infatti, egli afferma che ...

“Lo stress è il sale della vita.

Dato che lo stress è associato a tutti i tipi di attività, potremmo evitarne una buona parte soltanto non facendo mai niente.

Chi si godrebbe una vita senza corse, senza successi, senza errori?”

Esistono due tipi di stress: l'eustress ed il distress.

L'**eustress** è il tipo di stress che viene considerato positivo.

Avete mai sperimentato una situazione in cui avete lavorato parecchio, vi siete stancati molto ma siete tornati a casa soddisfatti e gratificati tanto da non sentire così tanto la stanchezza?

Ecco, questo è un chiaro esempio di situazione in cui sperimentiamo eustress.

In generale, proviamo eustress quando l'esperienza che stiamo affrontando è **qualcosa che vogliamo e che sentiamo di poter controllare**.

Quando la quantità di stress che ci viene dall'esterno è bilanciata e sentiamo di poterla fare a gestirla, allora accogliamo l'esperienza come una sfida e ci sentiamo bene.

Al contrario, il **distress** è il tipo di stress che viene considerato come negativo.

Tutte le situazioni in cui ci sentiamo incapaci di gestire quello che succede e di cui non vorremmo fare esperienza sono proprio gli eventi che generano distress.

Perciò, percepiamo distress **quando l'esperienza non è voluta e sentiamo di non poterla controllare**.

Inoltre, le situazioni più stressanti di solito sono quelle in cui la quantità di stress che ci viene dall'esterno è parecchio superiore alle nostre capacità di gestirlo.

In questi casi, ci sentiamo spaesati, senza controllo e senza energie.

Come possiamo vedere, gran parte della differenza tra eustress e distress è influenzata da **come percepiamo la situazione che dobbiamo affrontare**.

Se sentiamo di poterla gestire, allora aumenta le probabilità di percepire eustress.

Se sentiamo di non poterla gestire, ecco che aumentano le possibilità di subire il distress.

Per questo motivo è molto importante pensare di poterla fare ... ma spesso non è così facile!

Per credere di poter gestire una situazione stressante **è importante andare ad individuare quelle variabili su cui abbiamo effettivamente un controllo**.

Ad esempio, immaginiamo di vivere ogni giorno una situazione lavorativa stressante.

Le variabili che possiamo sicuramente influenzare con l'obiettivo di rendere l'esperienza di lavoro meno stressante sono i nostri comportamenti, i nostri pensieri e le nostre emozioni.

Possiamo imparare **comportamenti** più salutari che ci aiutino a rilassarci e scaricare lo stress in eccesso.

Possiamo influenzare i nostri **pensieri**, imparando a vedere la situazione stressante sotto una nuova prospettiva.

Possiamo prendere consapevolezza delle nostre **emozioni**, così da poterle comunicare ai nostri colleghi di lavoro.

Al contrario, non possiamo sperare di cambiare i comportamenti del collega di lavoro che ci stressa così tanto se lui per primo non vuole cambiare!

Tuttavia, ciò non ci vieta di comunicargli i nostri pensieri e le nostre emozioni.

A volte sul posto di lavoro ci sono delle regole a cui dobbiamo sottostare e che non

possiamo influenzare in alcun modo!

Tuttavia, possiamo provare a negoziare dove è possibile oppure provare a valutare la possibilità di cercare un impiego più soddisfacente.

Come afferma la Serenity Prayer scritta dal teologo Reinhold Niebuhr:

*“Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare le cose che posso,
e la saggezza per conoscere la differenza.”*

In generale **possiamo esercitare un buon controllo su tutte quelle variabili che hanno a che fare con noi stessi.**

Acquisendo nuove abilità e comportamenti salutari, modificando le nostre modalità di pensiero e imparando a stare in contatto con le nostre emozioni possiamo aumentare notevolmente la nostra capacità di gestire lo stress.

Ognuno di noi possiede la capacità e la responsabilità di essere l'artefice del proprio benessere, anche in situazioni avverse e difficili da gestire!

Quali sono gli strumenti che possiamo utilizzare per iniziare a stare meglio sin da adesso? Le modalità di azione possono essere molteplici in quanto variano in base alla situazione, tuttavia uno strumento che si rivela universalmente utile per gestire lo stress è l'**utilizzo di tecniche di rilassamento.**

Le tecniche di rilassamento intervengono su tutte e tre le dimensioni che abbiamo visto in precedenza.

A livello comportamentale ci insegnano a prenderci del tempo per noi stessi, facendo qualcosa che ci rilassa profondamente e ci aiuta a ricaricare le energie.

A livello cognitivo ci aiutano a prendere consapevolezza dei nostri pensieri automatici, potenziano la nostra concentrazione e aumentano la nostra capacità creativa e di immaginazione.

A livello emotivo ci mettono a contatto con le nostre emozioni che spesso sono sopite all'interno del nostro corpo.

Inoltre, **a livello biologico** mettono in moto tutta una serie di modificazioni fisiologiche come l'aumento della profondità del respiro, il rilassamento dei muscoli, il cambiamento dell'attività cerebrale.

Per queste motivazioni imparare a rilassarli attraverso tecniche specifiche può essere una valida strategia per diminuire il carico di stress che percepiamo durante la nostra vita quotidiana.

Se rendiamo il rilassamento un'abitudine allora potremo raccogliere tutti i frutti positivi di questa pratica, che sono veramente molteplici!

Il rilassamento è una pratica che tu stesso/a puoi imparare e controllare, completamente in linea con l'idea che ognuno di noi è artefice del proprio benessere.

Rivolgersi ad uno **specialista** che può insegnarti ad utilizzare questo strumento è un atto di amore che fai verso te stesso/a e l'inizio di un percorso che, se seguirai, potrà portarti conseguenze positive percepibili e desiderabili.

“Ogni grande viaggio inizia con un piccolo passo.”

Lao Tzu

Dottor Antonello Mattia

– Informazioni di contatto

Dottor Antonello Mattia

Psicologo

Specializzato in tecniche di rilassamento e gestione dello stress

Prestazioni online tramite consulenza Skype

Prestazioni domiciliari sul territorio di Roma e Castelli Romani

Sito web: www.antonellomattia.it

Email: antonellomattia@yahoo.it



Dottor Antonello Mattia

Tecniche di rilassamento, gestione dello stress