Comunicato stampa

Campagna ENPAP "Stare bene, fare meglio"

Felice Damiano Torricelli: "Eccesso di alcool e fumo, disturbi alimentari e ritiro sociale. Se lo stress è protratto e non gestito può portare anche a questo"

"Allevia lo stress, ma non è una SPA", è lo psicologo, recita un frame della campagna social dell'Ente di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi. Un invito a chiedere aiuto se non si riesce più a gestire la mole di stress da soli, per evitare di compromettere ulteriormente la salute mentale e fisica degli italiani.
Oggi, a partire dalle 18:00, l'ultimo incontro della campagna ENPAP
sulla pagina Facebook "Stare bene, fare meglio" con Roberta Bruzzone.

Roma, 25 marzo 2022 – Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina. Sulle spalle degli italiani pesano restrizioni, incertezze verso il futuro lavorativo ed economico, i continui adattamenti, molti dei quali repentini, che hanno aumentato i motivi di stress di ognuno di noi. Ma l'elenco delle ragioni dello stress potrebbe continuare a lungo, se ci si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni e chi più ne ha, più ne metta.

Che cosa succede se lo stress si protrae a lungo? «Sarebbe bene chiarire che lo stress in sé non è sempre problematico», puntualizza **Felice Damiano Torricelli, Presidente ENPAP**. «Rispettare le scadenze sul lavoro, organizzare un evento, affrontare una realtà nuova e, magari complessa, sono situazioni con cui abbiamo a che fare quotidianamente, e che ci stressano nella misura in cui attivano le nostre risorse di emergenza per far fronte al compito. In questi casi ci riprendiamo rapidamente grazie alle capacità di compensazione del nostro organismo». Ma, continua Torricelli, «i problemi nascono quando - come accade in questa fase per tante persone - siamo sottoposti senza tregua e per un lungo periodo a forti tensioni che alterano il naturale ritmo di alternanza tra tensione e rilassamento. È questo **lo stress cronico**, che è **nocivo per il corpo e per la psiche e che può scatenare patologie gravi: malattie cardiovascolari, aritmie cardiache, infarti, diabete, ulcere gastriche, depressioni, ansia e anche disturbi del comportamento alimentare**. Quando una persona è a lungo sotto stress sperimenta sensazioni personali, sempre più intense di sovraffaticamento e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente, e questo genera altro stress perché spesso attiva conflitti, in famiglia o sul posto di lavoro. Di pari passo, si manifestano atteggiamenti autolesionisti: eccesso di alcol e di fumo, alimentazione squilibrata, riduzione dell'attività fisica e ritiro sociale che a sua volta genera solitudine, che è essa stessa un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale».

È bene, allora, gestire lo stress sin dai primi sintomi. «Bisogna ascoltare i segnali che la nostra mente ci restituisce, l'innescarsi di rituali quotidiani a cui non eravamo abituati, e tutta una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo delle cose importanti, ossia che la nostra mente non è in grado di gestire questi tipi di scenari e che sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti. Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva», sottolinea **Roberta Bruzzone**, psicologa forense, criminologa e autrice di numerosi bestseller, che questa sera, **25 marzo, a partire dalle 18:00,** argomenterà la **gestione dello stress,** l'ultimo dei temi della campagna ENPAP "Stare bene, fare meglio" sulla pagina Facebook (**https://www.facebook.com/starebenefaremeglio)** dedicata ai cittadini che vogliono saperne di più di psicologia e dei suoi strumenti.

E se non si riesce da soli a gestire la mole di stress, come può aiutarci lo psicologo? «Lo psicologo è fondamentale, perché può aiutare la persona a individuare sia i suoi punti di forza sia i suoi punti di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi», prosegue Roberta Bruzzone. Anche perché, «Il passo da un sovraccarico di stress a una crisi emotiva, a un disturbo d'ansia per poi piombare nella depressione, è molto breve. Tutte le volte che esauriamo le energie che abbiamo a disposizione, rischiamo di precipitare in una condizione per cui poi ricaricare le energie potrebbe non essere così semplice. A volte, non è neanche così scontato che possa avvenire. I segnali dello stress sono da cogliere fin dai primi sintomi. **Lo psicologo ha un ruolo importantissimo in questa epoca così travagliata, ossia quello di insegnare alle persone a collocare diverse fonti di preoccupazioni e prospettive in un futuro non più incerto. L'ansia, in questo scenario, può avere anche un suo ruolo, un suo posto, ma non deve diventare un elemento soverchiante**», conclude Roberta Bruzzone.

La campagna ENPAP #starebenefaremeglio ha toccato i temi della gestione dello stress, del problem solving, di come migliorare il rendimento sul lavoro, di come fare le scelte giuste, di come gestire i conflitti, dell'empowerment, e delle relazioni di coppia e con i figli. Le interviste sono tutte sulla pagina Facebook "Stare bene, fare meglio" (**https://www.facebook.com/starebenefaremeglio)** e si possono vedere nella sezione video.

Contatti: Addetta Stampa ENPAP
Antonella De Minico
Tel. 339.8971255
Email: ufficiostampa@enpap.it - deminicoanto@gmail.com