



Rassegna stampa

Campagna ENPAP “Stare bene, fare meglio”

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

Testata: Agenzia di stampa Dire
Data: 25 marzo 2022



SALUTE. ENPAP: STRESS NON SEMPRE NEGATIVO, MA SE CRONICO FA MALE A MENTE E CORPO
STASERA DIRETTA FACEBOOK DEDICATA AL TEMA. BRUZZONE: NON SOTTOVALUTARE SEGNALI

(DIRE) Roma, 25 mar. - 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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, nocivo per il corpo e per la psiche, 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- aggiunge Torricelli- 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. 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. E anche quest'ultima costituisce 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti- spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa- Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi- chiarisce Bruzzone, aggiungendo che- 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 la psicologa.

Proprio alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap 'Stare bene, fare meglio', è dedicata la diretta Facebook di questa sera, a partire dalle ore 18, sulla pagina della campagna <https://www.facebook.com/starebenefaremeglio>. Ad argomentare sarà proprio Roberta Bruzzone.

La campagna Enpap #starebenefaremeglio, che giunge a conclusione con l'ultimo appuntamento di oggi, 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 <https://www.facebook.com/starebenefaremeglio>, disponibili nella sezione video.

(Com/Arc/ Dire)

15:46 25-03-22

Testata: Borsa Italiana

Data: 25 marzo 2022

Link: <https://www.borsaitaliana.it/homepage/homepage.htm>

Borsa Italiana.it

25 Marzo 2022

Pandemia e guerra: per gli italiani "mix" che alimenta lo stress

(Teleborsa) - Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina: mai come nell'ultimo periodo, 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".

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".

(Teleborsa) 25-03-2022 18:42

Testata: Il Messaggero

Data: 25 marzo 2022

Link:https://www.ilmessaggero.it/economia/news/pandemia_e_guerra_per_gli_italiani_mix_che_alimenta_lo_stress-6587254.html

Il Messaggero.it (Ed. Nazionale)

25 Marzo 2022

Pandemia e guerra: per gli italiani "mix" che alimenta lo stress

2 Minuti di Lettura

Venerdì 25 Marzo 2022, 19:30

(Teleborsa) - Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina: mai come nell'ultimo periodo, 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".

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".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Testata: Il Mattino
Data: 25 marzo 2022

Link:https://www.ilmattino.it/economia/news/pandemia_e_guerra_per_gli_italiani_mix_che_alimenta_lo_stress-6587254.html

Il Mattino.it

25 Marzo 2022

Pandemia e guerra: per gli italiani "mix" che alimenta lo stress

Venerdì - 25 Marzo 2022

(Teleborsa) - Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina: mai come nell'ultimo periodo, 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. ? 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".

? 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".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Testata: La Stampa
Data: 25 marzo 2022

Link: <https://finanza.lastampa.it/News/2022/03/25/pandemia-e-guerra-per-gli-italiani-mix-che-alimenta-lo-stress/MTY5XzIwMjItMDMtMjVfVfVExC>

Pandemia e guerra: per gli italiani "mix" che alimenta lo stress

Ultima modifica il 25/03/2022 alle ore 18:42 Teleborsa

Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina: mai come nell'ultimo periodo, 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. ? 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".

? 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".

Testata: Leggo

Data: 25 marzo 2022

Link:https://www.leggo.it/economia/news/pandemia_e_guerra_per_gli_italiani_mix_che_alimenta_lo_stress-6587254.html



Leggo.it

25 Marzo 2022

Pandemia e guerra: per gli italiani "mix" che alimenta lo stress

(Teleborsa) - Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina: mai come nell'ultimo periodo, 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. ? 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".

? 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".

Ultimo aggiornamento: Venerdì 25 Marzo 2022, 19:30

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Testata: Teleborsa

Data: 25 marzo 2022

Link: <https://www.teleborsa.it/News/2022/03/25/pandemia-e-guerra-per-gli-italiani-mix-che-alimenta-lo-stress-169.html#.YkL88y0QOqA>

Teleborsa

25 Marzo 2022

Pandemia e guerra: per gli italiani "mix" che alimenta lo stress

Economia, Salute e benessere · 25 marzo 2022 - 18.42

(Teleborsa) - Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina: mai come nell'ultimo periodo, 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. ? 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".

? 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".

Testata: La Repubblica

Data: 25 marzo 2022

Link:https://finanza.repubblica.it/News/2022/03/25/pandemia_e_guerra_per_gli_italiani_mix_che_alimenta_lo_stress-169/

Pandemia e guerra: per gli italiani "mix" che alimenta lo stress

25 marzo 2022 - 18.47

(Teleborsa) - Prima la pandemia, poi la guerra in Ucraina: mai come nell'ultimo periodo, 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. ? 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".

? 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".

Testata: Il Tirreno – ed. Grosseto

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Grosseto)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiantante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Pistoia

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Pistoia)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiarante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Livorno

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Livorno)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Prato

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Prato)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovraccaricante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Montecatini Terme

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Montecatini Terme)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Pontedera

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Pontedera)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiantante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Massa-Carrara

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Massa-Carrara)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovraccaricante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Lucca

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Lucca)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiarante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Empoli

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Empoli)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiarante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Cecina-Rosignano

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Cecina-Rosignano)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiantante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Pisa

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Pisa)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiarante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Versilia

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Versilia)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiantante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Piombino-Elba

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Piombino-Elba)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti.

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiantante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

PRIVACY

Gruppo SAE (SAPERE AUDE EDITORI) S.p.A.

Viale Vittorio Alfieri n. 9 - 57124 Livorno - P.I. 01954630495

Riproduzione riservata

Testata: Il Tirreno – ed. Toscana

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Il Tirreno.it (ed. Toscana)

28 Marzo 2022

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovrachiantante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

Testata: Gazzetta di Reggio

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/cronaca/2022/03/28/news/occhio-allo-stress-prolungato-i-sintomi-spia-e-i-consigli-degli-esperti-1.41334708>

Occhio allo stress prolungato: i sintomi spia e i consigli degli esperti

La campagna "Stare bene, fare meglio" promossa dall'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi mette in guardia dalle conseguenze subdole di uno stato di tensione persistente. Ma accorgersi del problema è il primo passo per cominciare a recuperare le energie e stare meglio

28 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 si aggiungono le difficoltà di comunicazione negli ambienti professionali, le incomprensioni nelle coppie, il mancato appagamento di alcuni bisogni.

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 dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi (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. ? questo lo stress cronico, nocivo per il corpo e per la psiche, 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 - aggiunge Torricelli - sperimenta sensazioni personali sempre più intense di sovraccarico e tensione, di difficoltà a padroneggiare la situazione, di pessimismo e diventa sempre più irritabile, aggressiva, diffidente e non comunica più correttamente. 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. E anche quest'ultima costituisce un grande fattore di rischio per la nostra salute fisica e mentale".

? 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 una serie di problematiche legate al ciclo sonno-veglia, perché ci stanno dicendo che la nostra mente non è in grado di gestire questi scenari e sta iniziando a erodere delle risorse in altri distretti dei nostri funzionamenti - spiega Roberta Bruzzone, psicologa forense e criminologa - Quindi, è importantissimo cogliere in maniera precoce anche delle banali alterazioni della nostra qualità di vita e inserirle nella giusta prospettiva".

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 tanto i suoi punti di forza quanto quelli di debolezza, per affrontare in maniera efficace il momento, senza correre il rischio di sovraccaricarsi - chiarisce Bruzzone, aggiungendo che - 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 sovraccaricante", conclude la psicologa.

Alla gestione dello stress, ultimo tema della campagna Enpap "Stare bene, fare meglio", è dedicata una diretta Facebook sulla pagina della campagna trasmessa nei giorni scorsi.

Testata: Agenpress

Data: 28 marzo 2022

Link: <https://www.agenpress.it/enpap-eccesso-di-alcool-e-fumo-disturbi-alimentari-e-ritiro-sociale-se-lo-stress-e-protratto-e-non-gestito-puo-portare-anche-a-questo/>

Agenpress

28 Marzo 2022

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

Dura condanna Ue su chiusura forzata del quotidiano Apple Daily a Hong Kong

8 Luglio 2021

Save the Children. 5,7 mln di bambini a rischio fame sotto i 5 anni

24 Giugno 2021

Covid. Mistero dei dati con le prime sequenze del virus cancellati a Wuhan

24 Giugno 2021

Ue contro chiusura Apple Daily. Legge sicurezza Cina soffoca libertà di stampa

23 Giugno 2021

Hong Kong. Apple Daily, giornale pro-democrazia, annuncia la chiusura da sabato

23 Giugno 2021

AgenPress. 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 sovraccarico 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».

- Advertisement -

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 sovrachiantante», conclude Roberta Bruzzone.

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

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.

- Advertisement -