

## Cose da sapere a proposito dello Stress



- L'obiettivo del tema di LifeBeats di questo mese è quello di fornire una migliore comprensione dello stress e dei fattori di stress.
- Di ricevere anche una migliore comprensione di ciò che accade al tuo corpo in caso di stress.
- Ma soprattutto, imparare che cosa si può fare da soli per gestire lo stress in modo sano.



**Stress: La risposta del corpo ad una situazione che viene percepita come una sfida o minaccia per il benessere della persona**



## ■ Fattori di Stress: Una potenziale fonte di stress

- Situazioni, eventi....
- *In questo caso la vista di un serpente*

## ■ Stress: La risposta del tuo corpo a situazioni stressanti

- Che cosa tu senti...
- *In questo caso un incremento dei battiti del cuore e la voglia di scappare!*

## Fattori di stress Esterni

- **Eventi importanti della vita**
  - La nascita, la morte, il cambio dello stato coniugale, il cambio di lavoro
- **Problematiche quotidiane**
  - Portare i figli a scuola, fare il pendolare, non trovare le chiavi
- **Esigenze ed attese non bilanciate**
  - Carriera e Famiglia
- **Ambiente di lavoro**
  - Mancanza di riconoscimento, autonomia, supporto, conflitto dei valori, insicurezza socio economica

## Fattori di stress Interni

- **Scelte dello stile di vita**
  - Dormire poco, assunzione di stimolanti, uso di alcool, vita piena di impegni
- **Poca autostima**
  - Pensare in modo pessimistico, forte autocritica, eccesso di analisi
- **Trappole mentali**
  - Attese irrealistiche, prendere tutto in modo personale, pensare a tutto o a niente, pensare in modo rigido, esagerare
- **Tratti caratteriali**
  - Perfezionista, maniaco del lavoro, essere accondiscendere con tutti

### Potenziali reazioni del corpo

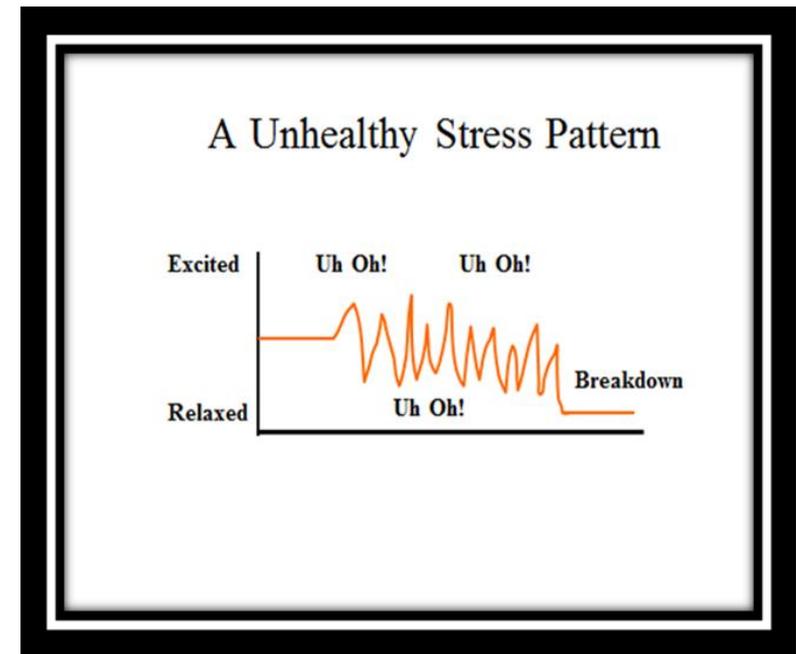
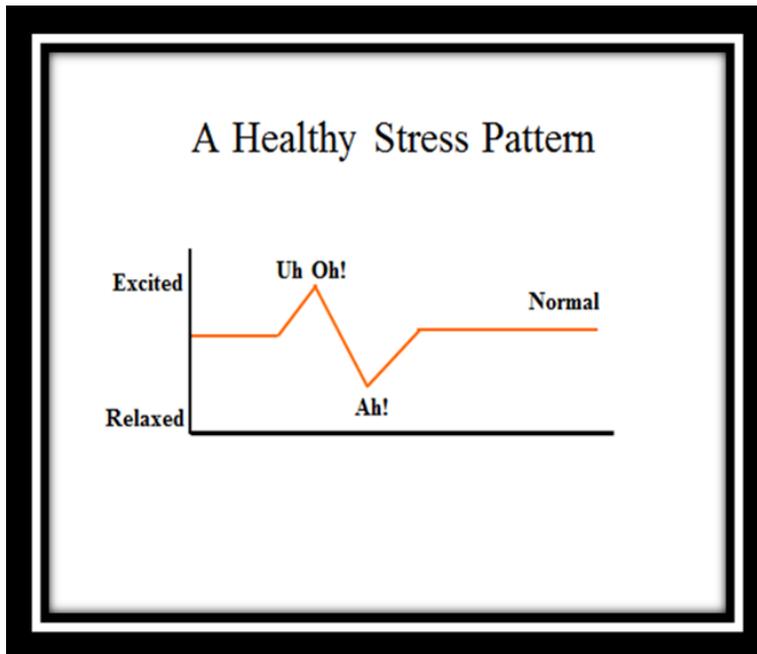
- Preoccupazione
- Tensione nervosa
- Frustrazione
- Stanchezza
- Spavento
- Eccitazione
- Depressione
- Ansietà
- Rabbia
- Aumento: dello zucchero nel sangue, adrenalina, frequenza cardiaca, pressione sanguigna
- Tensione muscolare

### Impatti potenziali

- Mal di testa
- Stanchezza
- Perdere motivazione, interesse
- Mancanza di creatività, flessibilità
- Vuoti di memoria
- Difficoltà nel prendere decisioni
- Infezioni
- Problemi alla schiena
- Problemi cardiovascolari
- Abuso dell'alcol e tabacco

...a Stanchezza, Esaurimento o Burn-out

- Abbiamo bisogno di stress. Lo stress può aiutare a concentrarsi.
- Il recupero e il numero di fattori di stress fanno la differenza.
- Se il recupero non è sufficiente o il numero di fattori di stress sono troppi, la situazione può diventare malsana.



- Lo stress non salutare può portare a stanchezza, spossatezza o burn-out.
- Ci sono chiare differenze tra la stanchezza, spossatezza e burn-out.

	Stanchezza	Spossatezza	Burnout
Fiducia in se stesso	OK	Incerta	Fortemente ridotta
Stato d'animo	OK	Compromosso	Depresso
Funzioni cognitive	Leggermente ridotta	Compromesse	Fortemente vincolata, visione del tunnel
Emotività	OK	Instabile	Ridotta
Performance	Temporaneamente & leggermente vincolata	Temporaneamente vincolata	Sostenibile e sostanzialmente ridotta
Capacità di recupero	OK	Non o solo leggermente vincolata	Limitata

- **Conoscere I tuoi fattori di stress**
- **Sapere come reagisci a fronte di questi fattori**
- **Ridurre il numero di fattori stressanti**
  - A casa, al lavoro
  - Chiediti:
    - *Può questo fattore essere eliminato?*
    - *Lo puoi evitare?*
    - *Posso ottenere un maggiore controllo della situazione?*
    - *Posso controllare la mia reazione ad esso?*
    - *Chi potrei consultare per un consiglio su questo problema?*
  - Prendetevi il tempo necessario per il recupero; fatene una priorità!



- Elements, My Career, Training
- LYB Learning Online Catalogo
  - Stress e disturbi da stress: <http://www.ipsico.it> IT
  - [Optimizing Your Work/Life Balance: Taking Control of Your Stress](#) (*Skillsoft*) - 3 modules 15" each - EN
    - Understanding Stress
    - Coping with Stress to Prevent Burnout
    - Using the ABC Model to Manage Your Reaction to Stress
  - [Getting Time under Control](#) (*Skillsoft*) EN