

Gestire lo stress : Fuggire dalla trappola dello stress

A ogni persona il suo tipo di stress e le sue strategie per farvi fronte! Le strategie per risolvere i problemi, le tecniche di rilassamento, gli approcci cognitivi, così come lo sport e il movimento, sono considerati elementi importanti per gestire lo stress con successo.



Di consigli e consulenti su come far fronte allo stress ce ne sono a non finire. Questa tematica complessa può essere affrontata da diverse angolazioni. Non vi è però una strada maestra da seguire, perché ogni situazione è particolare. Partendo da una riflessione centrata sull'individuo, si può elaborare un pacchetto di misure sensate.

Affrontare il problema alla radice

Quando si ha un approccio orientato sulla soluzione dei problemi legati alla gestione dello stress, ci si focalizza sui fattori che ne sono all'origine. L'obiettivo è di individuare queste fonti di stress e in seguito di eliminarle (o almeno di ridurle). Possono essere d'aiuto un sostegno sociale, una gestione del tempo efficiente, la definizione di priorità e, non da ultimo, la capacità di sapere a volte dire di no.

Proprio questa incapacità caratterizza molte persone che si trovano sul filo del rasoio. Si gravano di una quantità di lavoro tale da non riuscire più a far fronte ai propri bisogni e a quelli della propria famiglia. La cosiddetta Work-Life-Balance, l'equilibrio tra vita e lavoro, si sfalda e il livello di stress aumenta ulteriormente.

Il diritto alla pigrizia

I ricercatori che si occupano di stress sottolineano che molte persone hanno semplicemente dimenticato come recuperare. In questo senso non è solo lo stress a rendere malati, ma anche l'assenza di ricuperazione. Gli esperti parlano a tal proposito di mancanza «di capacità di ricuperazione e di rilassamento».

Come regolare e controllare le reazioni generate dallo stress? A seconda del tipo di stress, le persone colpite possono trarre profitto da tecniche sistematiche di rilassamento, esercizi di attenzione o tecniche di gestione della collera. La caratteristica comune di tutte le persone affette da stress è il bisogno di sonno sufficiente e di buona qualità.

Un aspetto, questo, già sottolineato dal filosofo tedesco Arthur Schopenhauer, che nel XIX secolo affermava: «Il sonno è per l'uomo come la carica dell'orologio». Il problema dello stress è proprio questo: nel momento in cui avremmo più bisogno di dormire, il sonno ci pianta in asso! In queste situazioni, infatti, il livello di agitazione psico-fisica è molto elevato. È un po' come se fossimo sempre sotto tensione e il nostro organismo non fosse più in grado di spegnere l'interruttore e di rilassarsi. Di consigli per migliorare la qualità del sonno ve ne sono molti. Una cosa è però certa: chi fa regolarmente un'attività fisica, in generale dorme meglio.

La chiave si trova nella testa

Rispondendo a una domanda sui segreti del suo successo, la leggenda del tennis tedesco Boris Becker aveva affermato: «La differenza tra il numero cento e il numero uno della classifica mondiale è minima. Il 95% di ciò che conduce al successo sta nella testa».

La forza mentale degli atleti di punta consiste anche nel sapere trarre insegnamenti come riuscire a superare lo stress quotidiano. In particolare si tratta di essere consapevoli delle proprie motivazioni, della propria attitudine, di porsi domande critiche e di trasformare tutto ciò in pensieri meno stressanti. «Meglio un contadino sano che un imperatore malato», recita un proverbio tedesco. Questa asserzione riassume bene la tecnica della relativizzazione. A volte basta guardarsi attorno per constatare che altre persone sono confrontate con problemi ben più gravi. Questo paragone aiuta a sdrammatizzare la propria situazione di stress.

Altri esempi di questo training cognitivo sono il pensiero positivo, la rinuncia al perfezionismo esagerato e la capacità di sdrammatizzare. Non da ultimo bisogna riuscire a porsi la domanda: «Sì, e allora?». In questo modo si può prendere coscienza delle possibili conseguenze provocate da una situazione di stress. In generale ci si rende conto che queste conseguenze non sono così gravi come si temeva inizialmente. Ciò porta ad affrontare situazioni stressanti in modo più rilassato.

La risposta all'indovinello?

Un'altra competenza mentale utile per gestire una situazione di stress può esser illustrata con l'indovinello dei quattro manager sepolti nella sabbia e minacciati di condanna a morte. In cosa consiste?

A causa della loro incompetenza totale, quattro manager sono stati sepolti nella sabbia fino al mento. Su di loro pesa la minaccia di una condanna a morte. Non possono assolutamente muoversi e neppure girare la testa. D vede B e C davanti a lui. C vede solo B. Tra B e A vi è un mucchio di sabbia che copre la visuale. Tutti sanno di indossare un cappello; due di colore nero e gli altri due di colore bianco (vedi disegno). Non sanno però qual è il colore del loro cappello.



Per evitare la pena di morte, uno di loro deve riuscire a dire di quale colore è il suo cappello. Se sbaglia, tutti e quattro verranno uccisi sul posto. Ha una sola possibilità. I quattro manager hanno 10 minuti di tempo per riflettere. Se entro questo lasso di tempo nessuno troverà una soluzione, verranno pure uccisi. Dopo pochi minuti, uno di loro dà la risposta corretta e tutti e quattro riescono così a scamparla. Chi dei quattro ha dato la risposta giusta e perché poteva essere assolutamente certo di non sbagliarsi? ([La soluzione](#))

Fonte: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO