

Gestire lo stress: Le derive della civilizzazione

Lo stress non è a priori qualcosa di negativo. La febbre della ribalta aiuta ad esempio gli attori a migliorare la loro prestazione. Gli atleti riescono a dare il meglio di sé quando scendono in campo un po' nervosi. Quando però quella che dovrebbe essere una sana sfida si trasforma in un sovraccarico cronico – o inversamente in un carico insufficiente – la situazione può diventare pericolosa.



La Svizzera è campione europeo in materia di... stress! È quanto emerge da studi comparativi internazionali. Anche se lo stress è un fenomeno onnipresente, la gente spesso non riesce a dare una definizione precisa dello stress. Per molti lo stress sembra essere qualcosa di sfuggente. Gli psicologi lo definiscono come uno stato di squilibrio tra ciò che si pretende da sé stessi e le possibilità personali. Per parlare veramente di stress, questo squilibrio deve essere significativo per la persona che lo vive. Se invece questa situazione non causa sofferenze, non si può parlare di stress!

Quando si usa il termine «stress», la prima cosa a cui la gente pensa è il sovraccarico (intellettuale). Si tratta però solo di una faccia della medaglia, perché anche un carico insufficiente può essere fonte di squilibrio e di stress. Di recente, gli esperti hanno infatti identificato i pericoli del cosiddetto bore-outs (dall'inglese boring = annoiarsi). Le persone che sul posto di lavoro sono sottoccupate in maniera cronica, possono sviluppare dei sintomi simili a quelli di chi è colpito da burn-out.

Lo stress è fatto in casa?

Cosa innesca lo stress in una persona? All'inizio, le ricerche in questo campo si focalizzavano principalmente sui fattori esterni. Tra di essi, i momenti critici della vita, come ad esempio il decesso di una persona cara, un grave incidente o una separazione.

A giocare un ruolo importante vi sono pure i cosiddetti «daily hassles», ovvero i problemi quotidiani. Dalle rogne col computer agli incolonnamenti mattutini, passando per inopinate macchie sulla cravatta. I momenti critici della vita e i problemi quotidiani assumono sicuramente molta importanza nell'apparizione dello stress.

Tuttavia devono essere presi in considerazione anche altri meccanismi. Infine, ogni persona reagisce in modo diverso allo stress. Alcuni prendono magari a calci la stampante quando i fogli si inceppano, altri invece restano imperturbabili.

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