

Tema del mese 11/2015: Gestire lo stress

Il signor e la signora Bernasconi sono stressati! Le questioni legate alla lotta contro lo stress hanno assunto grande rilevanza nella nostra società. In questo tema del mese si affrontano diverse strategie per far fronte a tali situazioni, illustrando in particolare il modo di metterle in pratica in un contesto sportivo.



«Sono stressato!» – È forse uno dei lamenti che si sente più spesso ai giorni nostri. Lo stress sembra ormai essere diventato un'epidemia. Le ricerche scientifiche confermano questa impressione. Secondo la Segreteria di Stato dell'economia, in Svizzera circa un terzo dei lavoratori afferma di sentirsi spesso o molto spesso stressato. Se questa situazione si prolunga nel tempo, può diventare pericolosa. I danni fisici e psichici diventano visibili. Occorrono perciò strategie per superare lo stress. Lo stress è una problematica complessa e va affrontata con diverse misure. Oltre alle strategie cognitive e emozionali, lo sport e il movimento possono apportare un grande contributo.

Sperimentare il superamento dello stress in un contesto sportivo

Questo tema del mese è dedicato allo stress e al superamento dello stesso. La prima parte si focalizza sui fattori scatenanti e sulle reazioni che esso provoca. Inoltre il concetto di stress viene definito in maniera precisa. Partendo da queste basi, vengono poi esposti gli elementi che possono contribuire al suo superamento. L'accento viene posto soprattutto sulle misure orientate al movimento. Da una parte gli effetti positivi del movimento e dello sport sulla salute e la tolleranza allo stress, e dall'altro la possibilità di utilizzare lo sport come strumento di mediazione.

Lo sport produce delle immagini forti, suscita emozioni e anche reazioni di stress emotivo. Pensiamo ad esempio a situazioni come ad esempio il primo tuffo dal trampolino di tre metri o l'attimo che ha preceduto la prima discesa su una pista nera. Se la messa in scena avviene in «un ambiente protetto», come lo può essere una seduta di allenamento in una società sportiva oppure una lezione di educazione fisica, si creano situazioni di apprendimento.

Il programma di gestione dello stress [EPHECT](#) o il manuale «[Mostra il cartellino rosso allo stress](#)» sfruttano proprio questa potenzialità. In un contesto di movimento, si creano situazioni che destano forte impressione sui partecipanti. Nella seconda parte del fascicolo, una selezione di esercizi mostra le possibilità esistenti per integrare regolarmente e in modo ludico il tema «stress e superamento dello stress» con giovani adulti e persone meno giovani. L'accento è posto sulla possibilità di vivere sulla propria pelle le reazioni dovute allo stress così come gli effetti negativi e positivi delle strategie messe in atto per combatterlo.

Tema del mese

- [Gestire lo stress](#) (pdf)

Articoli

- [Le derive della civilizzazione](#)
- [Mente oppressa corpo dolente](#)
- [Fuggire dalla trappola dello stress](#)
- [Il movimento elimina lo stress?](#)
- [Un centro di competenze per lo stress](#)

Esercizi

- [Lo stress come uno stato di squilibrio](#)
- [Reazioni cognitive allo stress](#)
- [Rapporto con l'incertezza](#)
- [Stress positivo versus stress negativo](#)
- [Strategie orientate alla soluzione di problemi \(1\)](#)
- [Strategie orientate alla soluzione di problemi \(2\)](#)
- [Reframing](#)
- [Sforzo vs. rilassamento](#)
- [Chiedere sostegno sociale](#)
- [Multitasking](#)
- [Sviluppo della consapevolezza \(1\)](#)
- [Sviluppo della consapevolezza \(2\)](#)
- [Cambiare prospettiva](#)
- [Stabilire delle priorità](#)
- [Gestione del tempo](#)

- Pensare positivo

Fonte: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO