



COMPRENDERE LO STRESS

Una guida pratica a come gestire il fenomeno "Attacco o Fuga"

CHE COS'È LO STRESS?

LO STRESS È UNA RISPOSTA NATURALE ALLE SFIDE O ALLE MINACCE NEL NOSTRO AMBIENTE. PUÒ ESSERE UNA COMPONENTE NORMALE DELLA VITA, MA QUANDO DIVENTA TRAVOLGENTE, PUÒ INFLUIRE NEGATIVAMENTE SULLA NOSTRA SALUTE FISICA E MENTALE.



Il fenomeno "Attacco o Fuga"

Quando percepiamo una minaccia, il nostro corpo attiva la risposta di "lotta o fuga".

Questa reazione automatica ci prepara a confrontarci (lotta) o a fuggire (fuga) dal pericolo.

Sintomi della Risposta di Lotta o Fuga:

- Sintomi fisici: Aumento del battito cardiaco, respirazione rapida, muscoli tesi, sudorazione e aumento di adrenalina.
- Sintomi emotivi: Ansia, paura, irritabilità e maggiore vigilanza.
- Sintomi comportamentali: Impulso a fuggire, comportamento aggressivo o incapacità di stare fermi.

Cause comuni di Stress

- Pressioni lavorative
- Difficoltà finanziarie
- Problemi relazionali
- Problemi di salute
- Grandi cambiamenti nella vita



Gestire lo Stress

Riconosci i segnali

- Nota i sintomi fisici come mal di testa, tensione muscolare o problemi di stomaco.
- Fai attenzione ai cambiamenti emotivi come sentirsi sopraffatti, ansiosi o irritabili.



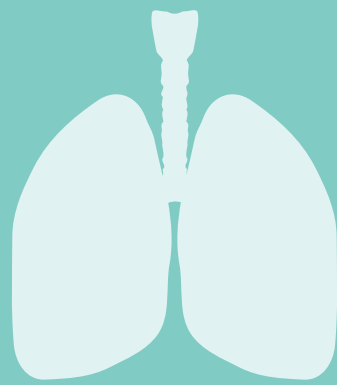
Pratica tecniche di rilassamento

- Respirazione profonda: Inspira profondamente attraverso il naso, trattieni per qualche secondo ed espira lentamente dalla bocca.
- Rilassamento muscolare progressivo: Contraì e poi rilascia lentamente ogni gruppo muscolare, partendo dalle dita dei piedi e risalendo fino alla testa.
- Meditazione: Concentrati sul momento presente, riconoscendo e lasciando andare i pensieri che ti distraggono - notali senza giudicarli



Crea un sistema di supporto

- Parla con qualcuno: Condividi i tuoi sentimenti con amici, familiari o un terapeuta.
- Unisciti a gruppi di supporto: Connettiti con altre persone che comprendono e possono offrire consigli e incoraggiamento.



Mantieni uno stile di vita sano

- Esercizio fisico regolare: L'attività fisica può ridurre gli ormoni dello stress e migliorare l'umore.
- Mangia pasti equilibrati: Una dieta nutriente supporta la salute generale e la gestione dello stress.
- Dormi a sufficienza: Cerca di dormire 7-9 ore di sonno di qualità ogni notte per aiutare il corpo a riprendersi e gestire meglio lo stress.

Conclusione

Ricorda: Lo stress è parte della vita, ma con gli strumenti e il supporto giusti, puoi gestirlo efficacemente e vivere una vita più sana e felice.