

Nasce per innumerevoli cause, si cela sotto i più disparati sintomi e ha pesanti effetti su salute e produttività. Lo stress, definito il “Male del XXI secolo” dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, è una vera e propria epidemia: se in Italia ne soffre l’85% delle persone, negli Stati Uniti il 40% della popolazione ha rivelato di sentirsi più stressato dell’anno precedente. Dagli esperti del settore e del lavoro la guida per correre ai ripari



Milano, 8 novembre 2018 - Spossatezza, depressione, mal di testa, attacchi di panico, ansia, insonnia, variazioni di peso, caduta dei capelli, tic. Lo stress può manifestarsi sotto molteplici forme, evidenti o subdole, in ogni momento e ovunque, sia sul lavoro sia nella vita di tutti i giorni. Quello che è stato definito il “Male del XXI secolo” dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, sta prendendo la forma di una vera e propria epidemia: se un recente studio di Assosalute ha rivelato che quasi 9 italiani su 10 (85%) hanno sofferto di disturbi legati allo stress nell’ultimo semestre, il *Time* ha riportato un’indagine dell’*American Psychiatric Association* che ha certificato un aumento del 40% dei livelli di stress nella popolazione in un anno e il dato dell’*Anxiety and Depression Association of America*, secondo cui circa 40 milioni di americani, il 18% della popolazione, hanno un disturbo d’ansia.

Un problema che colpisce anche l’economia: secondo l’*OMS* infatti lo stress sul lavoro costa alle imprese americane fino a 300 miliardi di dollari all’anno. Per mettere tutti al corrente dei rischi causati dall’eccesso di stress, l’*International Stress Management Association* con sede a Londra ha istituito lo “Stress Awareness Day”, la Giornata per la consapevolezza dello Stress, che quest’anno ricorre il 7 novembre.



Dott.ssa Marina Osnaghi

Ma da dove scaturisce lo stress? Dal lavoro sì, ma anche dagli errori: “Sono le condizioni di lavoro in cui

viviamo che favoriscono conflittualità e ansia, sintomi che si manifestano attraverso disturbi come la mancanza di respiro, irritabilità che si dimostra in scoppi momentanei di rabbia seguita spesso da sensi di colpa rispetto ai propri comportamenti e fissità di pensiero rispetto a situazioni e persone – spiega Marina Osnaghi, prima *Master Certified Coach* in Italia, che ha affiancato grandi imprenditori e professionisti nel raggiungimento dei propri obiettivi – Ma le radici dello stress non risiedono solo nella frenesia della routine, ma anche nelle prospettive da cui si guarda la vita stessa. Una delle ragioni più grandi di stress e conflitto è l'errore: vero o presunto, i comportamenti sbagliati, personali o di un altro, sono alla radice di moltissimi stress interni alla persona, che esplodono poi nella relazione. È possibile intervenire prontamente attraverso le domande potenti, uno strumento del coaching che aiuta a ridurre lo stress dando un preciso contesto all'errore commesso per trovando risposte e soluzioni concrete”.

Letteralmente in inglese il termine “stress” indica la massima torsione raggiunta da un cavo prima di spezzarsi, un'immagine che rende l'idea di quanto lo stress possa far male, ma anche di quanto possa aiutare a resistere alle situazioni più impegnative e difficili come resiliente alleato: se non esistesse infatti le persone non sarebbero stimolate alla reazione e vivrebbero in uno stato di perenne apatia. A individuarlo per primo fu il dott. Hans Selye, endocrinologo canadese che negli anni Trenta lo definì “come una risposta non specifica dell'organismo a tutte le domande che gli vengono poste oppure una risposta di adattamento a stimoli molto diversi tra loro, chiamati stressogeni o fattori di stress”. Nel 1962 invece lo scienziato Ferruccio Ritossa scoprì che una cellula sottoposta a stress produceva delle proteine specifiche, le HSP o Heat Shock Proteins, in grado di proteggerla dallo stimolo nocivo.

Ma quali sono i meccanismi a livello molecolare che portano lo stress a essere deleterio per la salute? Come riportato recentemente dal *The Sun*, Adam Moeser, professore associato specializzato in malattie da stress presso l'*Università del Michigan*, ha scoperto che alcuni tipi di globuli bianchi proteggono il corpo dalle malattie, ma quando questo viene stressato, si attivano potenti reazioni infiammatorie: “Le cellule sotto stress rilasciano sostanze chimiche che possono portare a malattie infiammatorie e allergiche come la sindrome dell'intestino irritabile, l'asma, le allergie alimentari pericolose per la vita e le malattie autoimmuni come il lupus”.

La situazione oggi però è sempre più preoccupante, e numerosi altri studiosi sono intervenuti sul tema rivelando delle statistiche davvero scoraggianti: uno studio congiunto del *Center for Emotional Intelligence* e del *Child Study Center* dell'*Università di Yale* e dell'*Università di Lipsia* riportato dal *The New York Times* ha sottolineato come un lavoratore su 5, il 20% circa del totale, sia a serio rischio burnout, una sindrome definita anche “dell'esaurimento da lavoro” che rappresenta la risposta violenta ad uno stress psico-fisico cronico e persistente. Ma non è tutto: per la *CBS* addirittura il 3-4% dell'intera popolazione soffre seriamente di disturbi psichici legati allo stress.

Ma è possibile ridurre i livelli di stress con dei piccoli accorgimenti da mettere in pratica ogni giorno? Ecco il decalogo con le regole d'oro degli esperti da seguire per vivere meglio:

1. Poniti le domande potenti per superare gli errori

Secondo la Master Coach Osnaghi, servono a trovare risposte utili, esplorando lo scibile delle posizioni di giudizio che la mente potrebbe generare. Verso gli altri ci si dovrà chiedere quale errore è stato commesso, quale è stata la reazione emotiva, l'effettivo danno oggettivo, quale decisione prendere e quale passo intraprendere per realizzarla. Verso se stessi invece, è bene chiedersi quale errore abbiamo commesso; cosa è possibile imparare grazie all'errore; quale decisione posso prendere qui ed ora per

rafforzarmi nei confronti di questo errore: come desidero migliorare il mio comportamento e che genere di perdono mi voglio dare. Queste domande aprono la porta a risposte che liberano nuove idee e prospettive, sciolgono il nodo della resistenza e permettono di diventare più agili nel pensare e nell'agire, in pratica, meno bloccati nello stress.

2. Pranza bene e con calma

Secondo gli studiosi dell'*Università di Saint Louis* una pausa pranzo troppo veloce o contraddistinta da junk food è da sostituire con un pranzo leggero e bilanciato, ricco di carboidrati, vitamine e proteine.

3. Rendi il tuo ufficio più green

Uno studio dell'*Università di Washington* riportato da *Prevention* ha rivelato che facendo entrare delle persone stressate in una stanza piena di piante si otteneva una diminuzione della pressione di 4 punti.

4. Evita gli stressati

Una ricerca condotta dal *Max Planck Institut* e dal *Politecnico di Dresda* ha scoperto che stare in contatto con persone stressate produce un aumento dei livelli di cortisolo nel sangue anche del 26%, un livello che può salire fino al 40% se queste persone sono conoscenti o familiari.

5. Un bacio contro lo stress

Un sondaggio su 2mila coppie della *Northwestern University* ha svelato che quelle che baciavano solo durante i rapporti sessuali erano 8 volte più predisposte a soffrire lo stress o cadere in depressione.

6. Sii gentile

Studi condotti dalla *North Carolina State University* hanno dimostrato che i capi sono in grado di comunicare con educazione e gentilezza ottengono migliori performance dai dipendenti.

7. Non fissarti davanti allo schermo

I ricercatori dell'*Università di Gothenburg*, in Svezia, hanno scoperto che trascorrere troppo tempo davanti allo schermo comporta problemi di sonno e aumenta il rischio di depressione, specie nelle donne giovani.

8. Il potassio è fondamentale

L'*American Psychological Association* ha scoperto che il potassio aiuta a regolare la pressione che aumenta nei momenti di stress e difende perfino dagli effetti più gravi di questo come l'infarto.

9. Repetita iuvant

Secondo il dott. Perri Klass dell'*Università di New York* i gesti ripetitivi sono buoni rimedi contro l'ansia: la ripetizione una parola, una frase, un movimento o un suono può avere effetti di riduzione dello stress.

10. Ridere, ridere, ridere ancora

Gli esperti della *Mayo Clinica* nel Minnesota hanno sottolineato come ridere faccia aumentare la quantità di aria ricca di ossigeno nel nostro corpo, stimolando il cuore, i polmoni e i muscoli, un effetto che aumenta l'endorfina rilasciata dal cervello.