



# Prevenire lo stress e la ricerca dell'equilibrio emotivo

*“Mi sveglio sempre in forma e mi deformato attraverso gli altri” (Alda Merini)*

Quanto sono complessi i legami umani? Quanto può essere difficile, ogni giorno, affrontare lo **stress** causato dalle relazioni interpersonali? Questa sfida si manifesta sia nella vita di coppia che in ambito lavorativo.

In questo articolo, desideriamo affrontare un argomento delicato ma fondamentale: **l'equilibrio emotivo**. Abbiamo dedicato diversi corsi a questo tema e pensiamo sia l'occasione perfetta per ribadire l'importanza della cura della **salute mentale**. Mantenere l'equilibrio dello stato **psico-emotivo** è essenziale per costruire relazioni di qualità, sia affettive che professionali.

Di seguito, affronteremo argomenti come la **mindfulness**, la **gestione dello stress e psicologia**, per permettere a chi è interessato di approfondire l'importanza della **prevenzione** e della cura di sé stessi.

## Relazioni affettive e Lavoro: come si influenzano tra loro?

Nei rapporti di coppia, una delle principali cause di conflitto e separazione è il lavoro. Questo è un dato di fatto ben noto. Oltre a fattori come l'infedeltà, la mancanza di intimità e i problemi finanziari, **lo stress generato da un eccessivo carico lavorativo** o da un lavoro non soddisfacente può avere un impatto negativo sulla relazione di coppia.

Lo **stress legato al lavoro** non fa distinzioni di genere o età, poiché può colpire chiunque. In particolare, in un'epoca sempre più "smart" in cui il lavoro da remoto rende le persone costantemente reperibili, definire dei **confini** tra spazi lavorativi e spazi personali è difficile e non sempre possibile.

È importante prestare attenzione, quando ci si rende conto di essere sempre concentrati sul lavoro, anche durante il tempo libero. Bisogna essere vigili, se si nota una diminuzione dell'empatia o se ci si sente emotivamente distanti. La mancanza di intimità e l'apatia verso attività piacevoli possono essere segnali di un avanzato stress lavorativo.

In tali circostanze, è sicuramente necessario aprire un dialogo con il partner, esprimendo i propri sentimenti e cercando insieme delle soluzioni. Condividere le proprie fragilità è essenziale per affrontare lo stress lavorativo, beneficiando del sostegno della persona amata.

Passiamo ora a esaminare le problematiche di salute più comuni associate allo **stress sul posto di lavoro**.

## Relazioni interpersonali: potenziali impatti sulla salute

Le interazioni umane sono cruciali nella nostra esistenza; definiscono amicizie durature, amori profondi, collaborazioni fruttuose e sinergie di gruppo. Tuttavia, possono anche risultare estremamente impegnative e stressanti.

Le parole di Alda Merini, citate all'inizio, sottolineano il profondo impatto delle relazioni sugli stati emotivi e mentali. La felicità, l'autostima e il benessere psicologico sono ampiamente influenzati dalla qualità dei legami con amici, parenti, colleghi, e compagni di squadra.

In questa giornata dedicata **all'amore e alle relazioni**, è importante riflettere sull'equilibrio emotivo nelle interazioni umane. La **cura della propria salute mentale** è essenziale per mantenere relazioni costruttive che apportino felicità e benessere ad entrambe le parti coinvolte.

Attenzione ai campanelli di allarme, fisici e psicologici che possono indicarci la mancanza di equilibrio emotivo:

- **Depressione:** la mancanza di supporto emotivo o la presenza di relazioni tossiche possono peggiorare o far insorgere, sintomi depressivi. La persona si sente spenta, priva di energie e voglia di vivere. Uno stato quasi di "letargo dell'anima" dal quale è bene uscire presto e con i dovuti strumenti;
- **Disturbi d'Ansia:** le tensioni nelle relazioni possono aumentare l'agitazione interna portando a disturbi come l'ansia sociale e l'ansia generalizzata che possono arrivare a manifestarsi con attacchi di panico;

- **Disturbi Alimentari:** le mode, l'influenza del pensiero della società o le tensioni familiari, possono riversarsi negativamente sulla percezione del nostro corpo e portare allo sviluppo di disturbi alimentari come la bulimia, l'anoressia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata, conosciuta anche come BED (Binge Eating Disorder);
- **Disturbi del Sonno:** lo stress relazionale può interferire con il sonno, causando insonnia o altri disturbi come apnee notturne. Questi disturbi innescano un circolo vizioso perché la mancanza di sonno aumenterà poi il senso di agitazione e ansia durante il giorno.
- **Ipertensione:** relazioni disfunzionali e stressanti possono aumentare la pressione sanguigna e il rischio di incorrere in malattie cardiache.
- **Malattie Cardiache:** lo stress cronico può affaticare il nostro cuore e aumentare il rischio di malattie cardiache, specialmente quando abbinato ad uno stile di vita poco salutare.
- **Disturbi Gastrointestinali:** lo stress può influenzare disturbi come il reflusso gastroesofageo o la sindrome dell'intestino irritabile.
- **Cefalee ed Emicranie:** lo stress emotivo e le tensioni nelle relazioni possono scatenare cefalee e emicranie, aumentando la frequenza e l'intensità degli attacchi;
- **Disturbi Autoimmuni:** lo stress cronico può influenzare il sistema immunitario e aumentare il rischio di sviluppare malattie autoimmuni.

Questo elenco non vuole generare paura, ma consapevolezza per prevenire i disagi legati allo stress. La soluzione raccomandata è la consulenza psicologica e il supporto terapeutico specializzato.

## Prevenzione dello stress: quali corsi frequentare?

I corsi di formazione non possono sostituirsi alla terapia psicologica, ma possono fornire strumenti pratici e conoscenze utili per gestire meglio le relazioni e affrontare lo stress sul lavoro.

Alcuni corsi offerti da Beta Imprese aiutano i partecipanti a gestire i conflitti in modo costruttivo e ad affrontare lo stress derivante dalle relazioni interpersonali. Corsi utili per migliorare i rapporti di coppia e lavorativi includono:

- **Strumenti di prevenzione dello stress psico-emotivo:** un percorso formativo che trasmette conoscenze di base sui sintomi e sullo stress psico emotivo e la sua gestione nella relazione. Permette di acquisire conoscenze sugli indicatori dell'approccio ERH (Etica delle Relazioni Umane©) per la gestione degli stati emotivi interni e fornisce la consapevolezza dei processi che gestiscono la reattività versus risposta agli stimoli esterni;
- **Cause dello stress, sintomi e disturbi correlati:** un corso che ha l'obiettivo di esplorare gli aspetti neurofisiologici e organizzativi dello stress, i meccanismi di adattamento, l'evoluzione e il peggioramento dello stato di malattia. Al termine del

corso, il corsista aumenterà la conoscenza su come il nostro stato di salute venga continuamente minacciato e compromesso dagli stimoli provenienti da colleghi, partner, figli ... )

- **Stress, sonno e depressione:** una serie di lezioni che approfondiscono il tema del sonno nelle società industrializzate, concentrandosi su stress, depressione e sulle conseguenze collegate al sistema immunitario. Gli studenti acquisiscono conoscenze psicologiche e fisiologiche sui meccanismi del sonno, affrontando disturbi correlati come l'alterazione dell'umore e la relazione tra stress, dolore e mancanza di sonno;
- **Stress e malattia:** con questo corso i partecipanti aumentano la comprensione dei meccanismi di malattia correlati allo stress, esaminando gli effetti diretti e indiretti sulla salute mentale e fisica. Attraverso l'analisi di modelli di riferimento e aspetti neurofisiologici, il corso fornisce conoscenze approfondite sui meccanismi di adattamento dello stress e le implicazioni su sistemi come quello endocrino e immunitario;
- **Gestione dello stress e mindfulness:** il corso offre una sintesi dell'approccio mindfulness allo stress e integra l'ERH (Etica delle Relazioni Umane©) per gestire ansia e stress relazionale. Il programma si concentra sull'impatto trasformativo di entrambi gli approcci nella gestione dello stress e nel miglioramento delle relazioni interpersonali, fornendo strumenti pratici per attivare la resilienza e mantenere la serenità nelle situazioni conflittuali.

Tutti questi corsi possono essere seguiti **in modalità e-learning**, adattandosi al proprio ritmo di apprendimento e ai tempi desiderati. Questa modalità è perfetta per i professionisti del settore sanitario (infermieri, medici, operatori OSS ...) che hanno la **necessità di organizzare la propria formazione** in funzione di turni di lavoro e possibili emergenze lavorative.

## Mindfulness e psicologia: due concetti distinti ma correlati

Con l'uso crescente di termini in lingua inglese, alcuni concetti possono essere travisati o confusi, come nel caso di "mindfulness" e "psicologia". Pur essendo entrambi legati al **benessere mentale**, hanno significati e approcci differenti. È importante chiarire le differenze tra i due termini menzionati nel paragrafo precedente.

La **mindfulness è una pratica** di origine buddista e si concentra sull'essere consapevoli e presenti nel momento attuale, accettando **le proprie esperienze ed emozioni** senza giudizio. Coloro che praticano la mindfulness combinano esercizi di respirazione con la meditazione, migliorando il benessere emotivo e riducendo lo stress. Questa pratica favorisce uno stato di serenità interiore, integrabile nella vita quotidiana per curare mente e corpo.

D'altra parte, **la psicologia è una disciplina scientifica** che studia il comportamento umano, le emozioni, i processi cognitivi e il funzionamento mentale. Basata su **metodologie di ricerca**

**empirica**, mira a comprendere la mente umana e sviluppare interventi terapeutici per affrontare disturbi mentali ed emotivi.

In sintesi, sebbene la mindfulness possa interessare la psicologia, sono concetti separati: la mindfulness è una pratica di meditazione che può essere un **utile strumento** di supporto in ambito psicologico, ma non è considerabile al pari della psicoterapia.

# Combattere lo Stress: buone abitudini da scoprire e mantenere

Oltre alle terapie psicologiche e ai corsi professionali, esistono abitudini salutari che, se seguite, possono aiutare a ridurre lo stress.

Il primo passo consiste nel prestare attenzione ai segnali che il nostro corpo e mente ci inviano. È fondamentale **essere consapevoli del nostro stato mentale e fisico**. Lo stress è una reazione aspecifica a stimoli esterni e **riconoscere i suoi segnali** e le situazioni scatenanti è essenziale per prevenirne i danni maggiori.

Una seconda strategia efficace è **praticare attività fisica**. Diversi studi dimostrano che l'esercizio fisico ha un potente **effetto anti-stress** sul corpo umano. Se fatto regolarmente, l'attività fisica favorisce la produzione di endorfine, che contrastano le sensazioni negative dello stress e apportano energia e vitalità.

Un altro contributo molto importante, al contrasto dello stress, può provenire dalla **respirazione diaframmatica**. Durante periodi di forte stress, a causa delle tensioni muscolari, spesso si respira in modo superficiale e frettoloso, senza sfruttare appieno la capacità polmonare e aumentando quindi il ritmo respiratorio. Al contrario, una respirazione che coinvolge maggiormente il diaframma è più lenta e regolare. Concentrarsi sulla corretta respirazione fa bene al nostro corpo e ci permette di rilassarci.

Infine, non dimentichiamo che **dedicare del tempo a se stessi** è fondamentale per il benessere e l'equilibrio personale. In una società sempre più frenetica e stressante, è facile trascurare le proprie esigenze emotive, fisiche e mentali. Prendersi del tempo per sé può aiutare a ridurre lo stress, aumentare la concentrazione e la produttività, migliorare la salute mentale e fisica, e rafforzare le relazioni con gli altri.

Ci sono molte attività che si possono svolgere per dedicare del tempo a sé stessi, come leggere un libro, fare una passeggiata nella natura, praticare yoga o meditazione, fare un bagno rilassante, o semplicemente godersi un momento di tranquillità senza distrazioni. È importante ricordare che prendersi cura di sé stessi **non è un lusso, ma una necessità**. Solo quando si è in **equilibrio e in armonia con sé stessi** si può davvero dare il meglio agli altri e affrontare le sfide della vita con serenità.

In sintesi, con la giusta preparazione e una formazione approfondita sull'argomento, **lo stress può essere previsto, contenuto e addirittura sconfitto**. L'importante è affidarsi sempre al **supporto di professionisti esperti**; solo loro possono fornire informazioni corrette e precise su questa reazione fisiologica e psicologica del nostro corpo.