



# Controcorrente

## Lo Stress Cronico è la nuova normalità?

DI DEBORAH KHOSHABA



A partire da questo numero, pubblicheremo una serie di articoli dedicati al tema della Hardiness, della Resilienza e degli approcci e strumenti per implementarle ed apprenderle, grazie all'esperienza quarantennale di The Hardiness Institute che ora confluisce in The European Hardiness Institute, punto di riferimento per l'Europa in materia di resilienza.

Potrete leggere gli articoli che pubblicheremo sul nostro sito [www.vivanetworking.it](http://www.vivanetworking.it), sul quale vi terremo aggiornati sulle novità, sulle nostre proposte di lavoro e sulla letteratura di riferimento. Tramite lo stesso sito ci potrete contattare per ogni vostra richiesta ed esigenza di conoscenza, pratica e apprendimento.

Buona lettura!

*The European Hardiness Institute.*



## Lo stress cronico è la nuova Normalità?

**DI DEBORAH KHOSHABAH**

Per molti di noi, una buona giornata significa che siamo rimasti nei tempi previsti, abbiamo rispettato le scadenze e completato le responsabilità della giornata. A parte alcune frustrazioni e fastidi, la maggior parte di ciò che facciamo non ci sembra così stressante. Ci siamo abituati a dedicare il tempo a “mettere a riposo” i compiti e a risolvere i problemi. Conosciamo i dettagli della maggior parte dei nostri fattori di stress quotidiani, il modo migliore per tenerli a bada e confidiamo di poterli agevolmente controllare, perché sono limitati nel tempo. Per la maggior parte, i fattori di stress di routine sono sotto il nostro controllo. Proprio questa consapevolezza è molto importante per proteggerci dall'impatto a breve termine degli ormoni energizzanti attivano il nostro corpo, e delle sostanze chimiche nervose che ci aiutano a pensare e agire rapidamente.

Ma lo stress cronico è un'altra cosa. Lo stress cronico comporta situazioni che dobbiamo sopportare per periodi di tempo prolungati e su cui percepiamo di avere un controllo limitato. Può comportare cause che sembrano non avere fine, come anni di disoccupazione, conflitti in corso tra noi e un ex partner su finanze o figli, problemi familiari in corso o malattia cronica che coinvolge noi o i nostri cari.

## Is Chronic Stress the New Normal?

**DI DEBORAH KHOSHABAH**

*For many of us, a good day means that we stayed on schedule, worked through deadlines, and completed the day's responsibilities. Apart from a few frustrations and hassles, most of what we do doesn't seem all that stressful to us. We've gotten used to spending our time putting tasks to rest and solving problems. We know the ins-and-outs of most of our daily stressors, how best to tend with them, and have confidence that we can see them through, because they are time-limited.*

*For the most part, routine stressors are within our control. Just this awareness goes a long way toward buffering us against the short-term impact of energizing body hormones and nerve chemicals that help us to think and act quickly. But, chronic stress is another situation altogether. Chronic stress involves situations that we have to endure for prolonged periods of time and over which we perceive we have little control. It may involve a lawsuit that seems to have no end, years of unemployment, ongoing conflict between us and an ex-partner over finances or children, ongoing family problems, or chronic illness in our loved ones or us.*

Situazioni come queste si verificano più raramente nelle nostre vite. Ma i tempi sono cambiati. Molti di noi hanno una minaccia cronica di perdita di lavoro, casa o assistenza sanitaria. E i disastri naturali, il terrorismo mondiale, il furto di identità, i cambiamenti ambientali che minacciano l'approvvigionamento idrico e alimentare e nuovi ceppi di virus che compaiono in tutto il mondo stanno interessando oggi le vite di tutti (The Global Organization for Stress, American Psychological Association of American Institute of Stress, i paesi migliori e peggiori per condizioni di stress). Infatti, lo stress cronico sembra essere più comune oggi (i livelli di stress salgono in America del 30% in 30 anni). Ma i suoi effetti negativi sul nostro benessere sono molto più gravi dei comuni raffreddori o dei disturbi gastrici dovuti agli stress a breve termine. Una grande quantità di ricerche dimostrano che lo stress persistente a lungo termine causa gravi cambiamenti nell'organismo riducendo la produzione delle sostanze chimiche, degli ormoni e degli enzimi nervosi vitali per il corretto funzionamento dei processi fisici. Lo stress cronico ha dimostrato di causare o far progredire molte malattie degenerative che includono il diabete di tipo 2 e le malattie cardiache (noto anche come sindrome metabolica), i disturbi del sistema immunitario e anche la depressione.

## **LA RISPOSTA DEL CORPO ALLO STRESS**

Il cervello ha un sistema integrato di controllo e risposta allo stress che regola il flusso di ormoni e sostanze chimiche che ci danno la forza fisica e mentale per far fronte ai fattori routinari di stress. Segnala al corpo di rilasciare **cortisolo**, l'ormone dello stress, acidi grassi e di immettere zucchero nel flusso sanguigno per aiutarci a pensare e agire rapidamente.

*Situations like these used to occur more infrequently in our lives. But, times have changed. More of us have a chronic threat of job, home or healthcare loss. And, natural disaster, worldwide terrorism, identity theft, environmental changes that threaten water and food supply, and new strains of viruses appearing throughout the world are touching all of our lives today (The Global Organization for Stress; The American Psychological Association's American Institute of Stress; Best and Worst Most Stressed Out Countries). Indeed, chronic stress seems to be more commonplace today (Stress Levels Soar in America 30% in 30 years). But, its negative effects on our well being are far more serious than the common cold or digestive upset that comes with short-term stress. There's a large body of research that shows that persistent long-term stress causes serious changes in the body that depletes us of nerve chemicals, hormones and enzymes vital to physical processes. Chronic stress has been shown to cause or advance many degenerative diseases that include Type 2 diabetes and heart disease (also known as metabolic syndrome), disorders of the immune system and also depression.*

## **THE BODY'S RESPONSE TO STRESS**

*The brain has a built-in control and stress response system that regulates the flow of body hormones and chemicals that give us the physical and mental strength to cope with routine stressors. It signals the body to release the stress hormone cortisol, fatty acids, and sugar into the blood stream to help us to think and act quickly.*

Il sistema digestivo e immunitario “si spegne” temporaneamente in modo che i processi corporei siano orientati ad aiutarci a far fronte o a scappare alle minacce. Inoltre, i prodotti chimici del corpo (minerali, trasmettitori nervosi e ormoni) si spostano a livello cellulare per aiutarci a far fronte allo stress. Quando il fattore di stress diminuisce, le sostanze chimiche che ci hanno energizzato e tamponato contro l'impatto a breve termine dello stress si riportano a livelli normali.

Ma, con lo stress prolungato, il cortisolo, gli acidi grassi e lo zucchero nel sangue circolano continuamente attraverso il flusso sanguigno che inizia a modificare l'integrità delle cellule del corpo. Le cellule del corpo diventano meno permeabili, il che rende difficile il passaggio di sostanze nutritive, sali delle cellule, e sostanze chimiche nervose. Inoltre, il flusso cronico di zucchero nel sangue comporta che il pancreas debba restare in guardia 24-7 per assicurarsi la memorizzazione degli eccessi di zucchero nel sangue per evitare di subire un ictus. Lo stress cronico fa sì che il cervello impieghi sempre più tempo a dirigere le attività necessarie per supportare la risposta allo stress, e meno tempo a

fornire ossigeno e sostanze nutritive alle cellule del corpo.

Col passare del tempo, le cellule nervose perdono ciò di cui hanno bisogno per prosperare, impedendone la riparazione e la rigenerazione, accelera la velocità con cui le nostre

*.Also, body chemicals (minerals, nerve transmitters and hormones) shift on a cellular level to help us cope with the stress. As the stressor decreases, the chemicals that energized and buffered us against the short-term impact of stress recede to normal levels. But, with prolonged stress cortisol, fatty acids, and blood sugar continuously circulate through the bloodstream that begins to alter the integrity of the body's cells. The body's cells become less permeable, which makes it difficult for nutrients, cells salts, and nerve chemicals to flow through them. Too, the chronic flow of blood sugar means that the pancreas has to be on watch 24-7 to make sure it stores the excess blood sugar so we don't have a stroke.*

*Chronic stress causes the brain to spend ever more time directing activities to support the stress response and less time delivering oxygen and nutrients to the cells of the body. Over time, nerve cells lose what they need to thrive*

*that prevents their repair and regeneration, accelerates the rate at which our cells age*



cellule invecchiano (New Science on Stress: possiamo tornare all'orologio biologico?) Può portare a una riduzione delle dimensioni del nostro cervello (Stress and the Shrinking Brain), ed è fortemente legato a una serie di malattie e disturbi che possono aumentare la mortalità e minacciare la qualità della vita, come il cancro, l'obesità, l'artrite reumatoide, il diabete di tipo II, le malattie cardiache, la depressione, l'ansia e disturbi del sonno (*stress psicologico e sistema immunitario umano, stress cronico e disturbi dell'umore, come lo stress cronico può portare alla depressione*).

## ABBIAMO BISOGNO DI UNA NUOVA MENTALITÀ PER FAR FRONTE ALLO STRESS CRONICO

Tendiamo a pensare alla nostra risposta allo stress, come un virus che ha invaso il nostro corpo e ci sta **“prendendo in consegna”**. Basti pensare alle parole che usiamo quando ci sentiamo stressati: “siamo al limite, cadiamo a pezzi, abbiamo un esaurimento nervoso, siamo sopraffatti, fuori di testa, non me stesso, in procinto di perderlo o non ce la facciamo più”. Queste parole suggeriscono che la nostra risposta fisiologica allo stress è anormale. Tutto ciò non potrebbe essere più sbagliato. *La risposta di lotta o fuga del corpo allo stress è normale e anche protettiva*: è il modo in cui il nostro corpo si mobilita per affrontare gli stressors , oppure a evitarli.

*(New Science on Stress: Can We Turn Back the Biological Clock?), may lead to a reduction in the size of our brains (Stress and the Shrinking Brain) and is strongly linked to a number of illnesses and disorders that can threaten our mortality and quality of life, such as cancer, obesity, rheumatoid arthritis, Type II diabetes, heart disease, depression, anxiety and sleep disorders (Psychological Stress and the Human Immune System ; Chronic stress and Mood Disorders; How Chronic Stress Can Lead To Depression).*

## WE NEED A NEW MINDSET TO COPE WITH CHRONIC STRESS

*We tend to think of our response to stress, like a virus has invaded our bodies and is taking us over. Just think of the words we use when we feel stressed. We are on the edge, falling apart, having a nervous breakdown, overwhelmed, strung out, not myself, about to lose it or can't take much more. These words suggest that our physiological response to stress is abnormal. This couldn't be more wrong. The body's fight-or-flight response to stress is normal and also protective. It's the way our body energizes itself to either cope with the stressor on hand or run away from it.*



Riconoscendo che il processo di risposta allo stress è un nostro prezioso alleato piuttosto che un nemico, ci permette di considerarlo in modo corretto, piuttosto che trattarlo come un virus che se ne andrà da solo.

Lo stress cronico richiede che entriamo nella mentalità di gestire i nostri corpi con la stessa attenzione, **interesse e cura** che diamo alle nostre auto, case e bisogni di bellezza. Le persone alle prese con malattie degenerative croniche comprendono bene questa idea. Devono mangiare bene, riposare abbastanza e fare tutto il possibile per tenere a bada la loro malattia, se vogliono sentirsi bene e impedire che la loro malattia progredisca ulteriormente.

Abbiamo bisogno di praticare quotidianamente la **cura di sé** per proteggere e rigenerare i nostri corpi a livello cellulare. Possiamo iniziare a mangiare in un modo che favorisca un cervello più forte e resistente agli effetti negativi dello stress cronico (*Costruire un cervello migliore per una buona salute mentale, Il ruolo dell'infiammazione nella depressione*). Inoltre, un regime di esercizio fisico regolare ci aiuterà a drenare gli effetti negativi della risposta allo stress e rivitalizzare la parte del sistema nervoso che ci aiuta a rilassarci (*20 buoni motivi per muoverci, allenamento a intervalli*). Per aumentare i livelli cerebrali degli ormoni e delle sostanze chimiche nervose che fermano l'invecchiamento prematuro facendo progredire la rigenerazione delle cellule e dei nervi del cervello (*Costruire un cervello migliore per una buona salute mentale, il potere dell'esercitazione: attenuare l'effetto dello stress cronico sulla lunghezza dei telomeri*). Inoltre, esercizi di rilassamento e meditazione quotidiani e time-out solo per rilassarsi, riposare e rigenerare il corpo aiutano a riportare cortisolo, acidi grassi e zucchero nel sangue a livelli normali

*Recognizing that the stress response is our friend rather than enemy positions us to work with it rather than treat it like a virus that will go away on its own time.*

*Chronic stress necessitates that we get into a mindset of servicing our bodies with the same attention, interest and care that we give to our cars, homes, and beauty needs. People struggling with chronic degenerative illnesses understand this idea well. They have to eat well, get enough rest, and do all they can to hold their illness at bay, if they want to feel well and stop their disease from progressing further.*

*We need to practice daily self-care to repair and regenerate our bodies at a cellular level. We can start to eat in a way that builds a stronger brain and resists the negative effects of chronic stress (*Building a Better Brain for Good Mental Health; The Role of Inflammation in Depression*). Also, a regular exercise regime will help us to drain the negative effects of the response to stress and to reengage the part of the nervous system that helps us to relax (*20 Good Reasons to Get Moving ; Interval Training in Men*.) Exercise also helps us to increase brain levels of the hormones and nerve chemicals that stop premature aging by advancing the regeneration of the brain's cells and nerves (*Building a Better Brain for Good Mental Health; The Power of Exercise: Buffering the Effect of Chronic Stress on Telomere Length*). Also, daily relaxation and meditation exercises and time-out just to relax, rest and restore the body helps to return cortisol, fatty acids and blood sugar to normal levels*

Le pratiche attive di auto-cura fanno molto per mantenerci sani durante i periodi estremamente stressanti e ci restituiscono un senso di controllo sulle nostre vite. Ma abbiamo ancora bisogno di trovare un modo per continuare a influenzare la direzione delle nostre vite, nonostante gli stressors cronici che ci fanno sentire bloccati. È fondamentale per la nostra salute fisica, emotiva e spirituale recuperare il nostro slancio di **coping**.

## ESSERE PRONTI PER IL COPING

***Se una porta è chiusa, trovine un'altra da aprire.***

Quando non siamo in grado di cambiare radicalmente un fattore di stress cronico, allora dobbiamo fronteggiarlo trovando qualcos'altro di mutevole su cui lavorare, che ci sollevi dalla tensione, dalla disperazione e dall'assenza di significato che deriva dallo stress cronico, e che ci faccia anche imparare e crescere. C'è sempre qualcosa che possiamo fare per ripristinare i significati della nostra vita, continuare a imparare e crescere, e ci restituisca un senso di controllo sulle nostre vite. Non importa quanto piccolo o grande. Forse hai sempre desiderato imparare un'altra lingua, praticare uno sport, suonare il piano, o dedicarti ad attività di gruppo o di beneficenza. La cosa importante per garantire la nostra salute è che continuiamo a cercare di trovare "porte di possibilità" aperte a noi. Ricorda, se continuiamo a cercare di risolvere i problemi e aprire, ricercare nuove vie di crescita, in realtà riduciamo la quantità di stress cronico nelle nostre vite. L'approccio di resistenza alla resilienza e alla gestione dello stress definisce questo sforzo di compensazione auto-miglioramento compensativo.

Per saperne di più sul **Self-Improvement compensatorio** e per ottenere esempi su come farlo, leggi il mio articolo intitolato Compensatory Self-Improvement: The Hardy Way to Forging Possibility, che prossimamente qui pubblicheremo.

(Traduzione di Carlo Romanelli – The European

*Positive self-care practices do a lot to keep us healthy during extremely stressful times and give us back a sense of control over our lives. But, we still need to find a way to keep influencing the direction of our lives, despite the chronic stressors that make us feel stuck. It is critical to our physical, emotional and spiritual health to regain our coping momentum.*

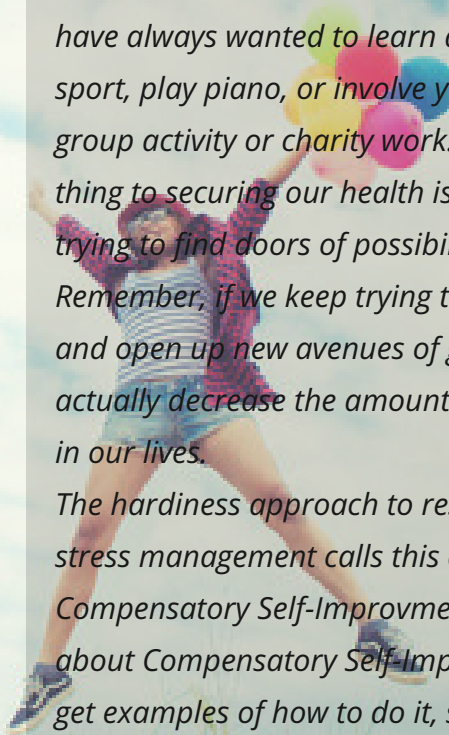
## KEEP THE COPING MOMENTUM GOING

***If one door is closed find another one to open.***

*When we can't positively turn around a chronic stressor, then we have to cope by finding something else that's changeable to work on that relieves us from the tension, despair and meaninglessness that comes with chronic stress and also keeps us learning and growing.*

*There's always something we can do to restore meaning, continue to learn and grow, and gives us back a sense of control over our lives. It doesn't matter how small or big. Perhaps, you have always wanted to learn another language, sport, play piano, or involve yourself in some group activity or charity work. The important thing to securing our health is that we keep trying to find doors of possibility open to us. Remember, if we keep trying to solve problems and open up new avenues of growth, we actually decrease the amount of chronic stress in our lives.*

*The hardiness approach to resilience and stress management calls this coping effort Compensatory Self-Improvement. To learn more about Compensatory Self-Improvement and to get examples of how to do it, see my article called Compensatory Self-Improvement: The Hardy Way to Forging Possibility, that we will publish shortly on this column.*





Deborah è direttrice del programma di sviluppo e formazione per The Hardiness Institute dal 1989. Ha conseguito un dottorato in psicologia clinica, con specializzazione nell'area della psicologia della salute. Nel corso della sua carriera trentennale, ha inoltre svolto attività di psicoterapia privata, ha insegnato a studenti universitari in psicologia presso la Pepperdine University dal 1992 al 2006, e insegna ancora studenti universitari presso l'Università della California, a Irvine.

Deborah, insieme con il prof. Salvatore Maddi e il dott. Carlo Romanelli, è co-fondatrice di The European Hardiness Institute presso Net Working Srl.

*Deborah is the Director of Program Development and Training for The Hardiness Institute since 1989. She holds a doctorate in Clinical Psychology, with a specialization in the area of Health Psychology. Over her thirty year career, she has additionally done private practice psychotherapy, taught graduate students in psychology at Pepperdine University from 1992 to 2006, and still teaches undergraduate students at the University of California, Irvine.*

*She is, with Prof. Salvatore Maddi and Doct. Carlo Romanelli, the co-founder of The European Hardiness Institute at Net Working.*

