
Imparare a gestire lo stress

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

A volte ci troviamo schiacciati da situazioni stressanti. Immersi in quell'esperienza, non ci rendiamo conto di ciò che potremmo fare o essere, e rimaniamo in quella condizione accumulando stress e ansia. Come reagire?

Lo stress è una condizione psicofisiologica e cognitiva che riflette un rapporto con l'ambiente che viene sentito dalla persona come affaticante o esorbitante rispetto alle sue risorse, e dunque come **fonte di pericolo per il suo benessere**. Ecco allora qualche suggerimento su come iniziare ad affrontare da soli, o se si ha necessità con un professionista, l'accumulo di stress. Innanzi tutto, **costruiamo un diario di lavoro dove annotare la situazione stressante**, la sensazione corporea che ne deriva, l'emozione associata, il pensiero che passa per la mente e il comportamento che viene messo in atto. Inizialmente non sarà semplice individuare tutti questi aspetti, ci vuole allenamento nell'affinare le nostre percezioni, individuare l'emozione giusta correlata, in molti casi questo esercizio ha bisogno di un professionista che ci guidi nella scoperta di noi stessi, ma proviamo a iniziare ad allenarci. La costruzione del diario ci permetterà di **analizzare la situazione in modo razionale e aumenterà quella che in termini tecnici chiamiamo "metacognizione"**, cioè la consapevolezza da parte di un individuo dei propri processi cognitivi. Questo ci aiuterà a sviluppare autoconsapevolezza e coscienza su ciò che siamo e sulle dinamiche che viviamo, potrà farci nascere delle domande e delle riflessioni, e tutto questo ci consentirà - se lo vogliamo - di agire e modificare la situazione stressante. **Il secondo esercizio è proprio quello di domandarci "come si può affrontare diversamente" ciò che ci stressa?** Cosa si può provare a cambiare? Il nuovo comportamento che si vuole mettere in atto deve essere coerente con i valori e con la personalità? È molto importante che qualsiasi cambiamento decidiamo di attivare sia coerente con la parte più autentica di noi, col nostro vero sé, con la nostra identità o con ciò che desideriamo essere. Il modo di fronteggiare lo stress può assumere una direzione che ha le caratteristiche del *problem solving*, oppure può tendere a gestire solamente le emozioni vissute nell'esperienza stressante. Quindi, per esempio, se l'evento è legato al lavoro (ad una specifica situazione lavorativa) posso provare a trovare una nuova soluzione, analizzando la questione, elaborando possibili strategie di risoluzione oppure posso decidere di lasciare la situazione nello stato presente e **provare a modificare le mie emozioni negative. La gestione delle emozioni** può avvenire in vario modo: possiamo attuare delle strategie interne, come modificare il significato e l'importanza che si attribuisce a quello specifico evento, oppure - se si attua un fronteggiamento emotivo - si possono ricercare durante la giornata delle attività piacevoli che modificano lo stato emozionale come lo sport, attività ricreative, situazioni che provocano piacere. Tuttavia **non tutto lo stress è negativo, c'è uno stress "buono" (eustress)**, quello che ci attiva per affrontare gli stimoli dell'ambiente e la sua presenza è fondamentale per la nostra vita. Quest'attivazione ci permette di essere presenti e protagonisti della nostra quotidianità. Buon allenamento!