



## Quali sono le differenze tra stress e ansia?

Lo stress è una risposta psicofisica che l'organismo mette in atto in risposta a compiti che sono valutati dall'individuo come eccessivi: questo significa che un evento stressante per qualcuno potrebbe non esserlo per altri e che uno stesso evento in fasi di vita diverse può risultare più o meno stressante. È tuttavia utile individuare alcuni fattori che risultano tipicamente stressanti per la maggior parte delle persone.

Molti dei grandi eventi della vita possono risultare stressanti, sia eventi piacevoli come il matrimonio, la nascita di un figlio o un nuovo lavoro, sia quelli spiacevoli come la morte di una persona cara, una separazione o il pensionamento. Accanto a questi eventi possiamo identificare come fonti frequenti di stress alcuni fattori fisici: il freddo o il caldo intensi, l'abuso di alcol o il fumo, ma anche serie limitazioni nei movimenti. Esistono inoltre fattori ambientali che ci espongono al rischio di stress, pensiamo ad esempio alla mancanza di un'abitazione, agli ambienti molto rumorosi, a livelli di inquinamento elevati. Ricordiamo, infine, le malattie organiche e gli eventi straordinari quali i cataclismi.

il termine “*stress*” è passato dal significato iniziale di avversità, difficoltà, afflizione, a quello più recente di pressione, sollecitazione, tensione o sforzo ed è frequentemente usato per indicare una “spinta a reagire” esercitata sull'organismo da diversi stimoli sia esterni all'individuo, sia interni (stressors).

In base alla durata dell'evento stressante è possibile distinguere due categorie di stress: se lo stimolo si verifica una volta sola e ha una durata limitata si parla di ‘stress acuto’, se invece la fonte di stress permane nel tempo si utilizza l'espressione ‘stress cronico’.

Lo stress cronico propriamente detto dura a lungo, investe diverse sfere di vita e costituisce un ostacolo al perseguimento degli obiettivi personali. Si definisce, infine, ‘stress cronico intermittente’ un quadro di attivazione da stress che si presenta ad intervalli regolari, con una durata limitata e un buon livello di prevedibilità.

Accanto alla distinzione sulla base della durata è possibile individuare due categorie sulla base della natura degli eventi stressanti. In molti casi gli stressor sono nocivi e possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie – si parla quindi di distress. In altri casi, invece, gli stressor sono benefici, poiché favoriscono una maggior vitalità dell'organismo – si utilizza in questo caso l'espressione eustress.

Fermatevi un attimo e riflettete su queste domande:

Cosa vi stressa: le 5 cose che vi stressano di più, in ordine di importanza sono:

---

---

Con che % incidono sul vostro umore?

---

---

Cosa comportano a livello emotivo?

---

---



E fisico?

-----  
-----

Quali sono comportamenti e pensieri che ne scaturiscono?

-----  
-----

Cosa vorreste sentirvi dire o cosa vorreste che facessero le persone intorno a voi quando vi sentite sotto stress?

-----  
-----

Cosa vi ricarica?

-----  
-----

Cosa potreste fare per aumentare la carica delle vostre batterie?

-----  
-----

Cerchiamo ora di capire quali sono le differenze tra stress ed ansia.

L'ansia tende ad essere generata internamente e ha a che fare con la nostra percezione di ciò che ci verrà richiesto e le nostre risorse per far fronte alle richieste. Ha a che fare con la valutazione interna del rischio dell'evento stressante, il suo potenziale impatto su di noi e, soprattutto, le sensazioni e le emozioni generate. *Cosa potrebbe accadere? Posso gestirlo? Ho quello che serve? Cosa succede se non ce la farò?*

Le definizioni cliniche dell'ansia si concentrano sul disagio emotivo che circonda un potenziale evento negativo, non necessariamente una reazione allo stimolo stesso. DSM-5, ad esempio, definisce l'ansia come:

*“L'apprensione anticipatoria di un pericolo futuro accompagnata da un sentimento di preoccupazione, angoscia e/o sensazioni somatiche di tensione. Il focus del pericolo può essere interno o esterno.”*

Lo stress tende ad essere generato dalla sensazione di pressione data dalla quotidianità (pensare alle scadenze di lavoro, alla richiesta di un amico, al traffico che ti rallenta, ecc.). Mentre l'ansia tende ad avere a che fare con le nostre sensazioni riguardo ad un evento potenziale e su come lo affronteremo (*sarò in grado di gestirlo? Posso farlo? lo voglio fare?*). Se lo stress si riferisce fondamentalmente alla nostra esperienza quando siamo sotto pressione, l'ansia si riferisce ai nostri sentimenti riguardo a quell'esperienza.

Lo stress viene solitamente vissuto nel presente, mentre l'ansia vive nel futuro.

Lo stress tende ad essere situazionale e si riferisce a una domanda presente e reale. Il nostro capo si aspetta che noi rispettiamo una scadenza, il nostro coniuge si aspetta che noi prendiamo gli indumenti al lavasecco, il nostro bambino si aspetta che lo prendiamo a scuola, un cliente si aspetta che consegniamo un prodotto.



Ci sentiamo sotto stress mentre facciamo ciò che è necessario per soddisfare le esigenze della vita. Si tratta di fare.

L'ansia tende ad essere rivolta al futuro, su cosa potrebbe accadere, e su come ci sentiamo. Il dizionario definisce l'ansia come "paura o nervosismo per ciò che potrebbe accadere". L'ansia è un costrutto cognitivo su una possibilità futura, mentre lo stress è vissuto come qualcosa che sta accadendo ora.

Lo stress è sentito come situazionale, mentre l'ansia come personale.

Poiché lo stress è spesso concepito come relativo ad una pressione esterna, spesso è vissuto come situazionale e quindi fuori dal nostro controllo. In questo modo, lo stress raramente genera sentimenti di responsabilità o vergogna. Lo stress a volte è anche culturalmente apprezzato come distintivo d'onore o status symbol (*se una persona è molto stressata vuol dire che si sta dando molto da fare*). L'ansia, d'altra parte, non è associata né ai sentimenti di orgoglio né di competenza. Invece, l'ansia viene solitamente vissuta come una debolezza, un fallimento e quindi qualcosa di cui vergognarsi.

Eppure, nonostante le differenze di definizione, cliniche e culturali, lo stress e l'ansia sono fisiologicamente molto simili.

Funzionamento del cervello e spiegazione dell'amigdala. Dinanzi ad un pericolo l'organismo ha una reazione di allarme che ha la funzione di preparare il soggetto ad una rapida azione offensiva o difensiva, fondamentale per la sopravvivenza. Cannon (1929) studiò e descrisse quella che è nota con il nome di flight or fight reaction: uno stato di sovraeccitazione innescato dall'attivazione del sistema nervoso autonomo in seguito alla rilevazione di un pericolo nell'ambiente esterno. Questa reazione di allarme è comune a uomini e animali e ha un forte valore evolutivo, poiché permette al soggetto di attivare una serie di risorse che possono risultare vitali in situazioni di pericolo.

Selye aveva studiato questo testo, ma riteneva che la fase di allarme non fosse sufficiente per rendere conto di un processo in realtà più articolato. Studiando i suoi topi in laboratorio il medico descrisse un ciclo che è noto come 'sindrome generale di adattamento' (Selye, 1974). La prima risposta ad un evento esterno stressante (che chiamò stressor) costituisce quella che propriamente si indica come 'reazione di allarme'. Se lo stressor non è sufficientemente potente da risultare incompatibile con la sopravvivenza dell'organismo, ma al tempo stesso è prolungato, si innesca una seconda fase che si definisce di 'resistenza' e che, a livello di attivazione dell'organismo, coincide con risposte diverse e per alcuni versi opposte rispetto alla reazione di allarme. Tuttavia questa fase non può essere protratta a lungo: se lo stressor continua ad essere presente in modo intenso, si innesca la fase di esaurimento – le risorse a disposizione dell'organismo sono limitate e ad un certo punto si esauriscono (Selye, 1976).

La sindrome generale di adattamento negli esseri umani è un fenomeno di gran lunga più complesso di quello osservabile negli animali. Se nel regno animale la reazione di allarme è innescata dalla presenza di un predatore o da qualche minaccia concreta per la vita o per lo status nel gruppo del singolo, gli uomini tendono a reagire in questo modo anche se nessun pericolo reale è presente. Tra gli esseri umani, lo stress rappresenta una questione importante, che non si esaurisce in una reazione naturale ad un pericolo concreto: soprattutto nelle società occidentali moderne, questo utile strumento può diventare un modo di vivere dannoso, portando con sé difficoltà non indifferenti.