



# Stress cronico: sintomi, esercizi e prevenzione

## Riconoscere e ridurre lo stress cronico: il caso di Federico

### INDICE:

1. Introduzione
2. Come riconoscere una persona che soffre di stress?
3. Come ridurre lo stress?
4. Altre letture su HT

### 1. Introduzione

Il caso che vi sto presentando è quello di un uomo di 56 anni di nome Federico, impiegato presso un'azienda di taxi che transitano presso la città di Roma e fuori Roma. È sposato da 28 anni con Letizia e ha un figlio di 20 anni.

Una domenica mattina, alle ore 10, giunge una chiamata di emergenza da parte di una donna che mi comunica che il marito vorrebbe suicidarsi. Una volta in studio, dalla raccolta anamnestica emerge il disagio dell'uomo rispetto al contesto lavorativo e al modo di come il suo datore di lavoro lo tratta.

**Il ritmo di vita di Federico all'inizio della terapia è pesante:** si sveglia alle 04:00 a.m., alle 04:30 inizia il suo lavoro, finisce alle 20:00. Trascorre tutto il suo tempo guidando la macchina e accompagnando le persone dove il datore di lavoro richiede. Il tempo del pranzo è ridotto e a volte è costretto a mangiare in macchina senza ritornare a casa dalla famiglia.

Si ritrova quindi a vivere una situazione estremamente stressante. Il datore di lavoro lo sfrutta richiedendo sempre un maggior numero di ore, a volte anche senza retribuzione e pagamenti non proporzionali. Utilizza una modalità aggressiva, squalificante, con comportamenti umilianti.

### Quali sono i sintomi che manifesta e racconta in Psicoterapia?

Federico manifesta sintomi di forte stress che interferiscono con le normali attività quotidiane, con il ciclo sonno-veglia, con il rendimento lavorativo, il modo di guidare la macchina, con la sua attività affettiva e sessuale con la moglie, con la sua funzione genitoriale.

Dice di avere dei disturbi intestinali (diarree improvvise, colite), di sentirsi triste e di avere pianti incontrollati, un'"*incapacità nel fare le cose*", bassa stima di se stesso, senso di apatia, disinteresse verso il lavoro svolto. Ha paura di guidare la macchina, di non poter più lavorare, ha paura di morire. Vive una continua ansia anche durante le ore di sonno con improvvisi risvegli, ha avuto tre attacchi di panico in sei mesi e ha paura di perdere le persone care, di affrontare il datore di lavoro e di esprimere tutta la sua rabbia rispetto al trattamento che ha nei suoi riguardi.

**A livello psicoterapeutico** ho cercato di approfondire se ci fossero traumi pregressi vissuti. Durante la terapia è emerso che il datore di lavoro gli ricordava il padre che, per tanto tempo,



aveva intaccato la sua immagine, rendendolo insicuro e facendo violenza psicologica sulla sua persona, facendolo sentire incapace e non all'altezza. Lo zio, fratello del padre, che, come diceva, *"credeva in me e mi amava tanto"*, si era suicidato.

Ho cercato di sostenere il paziente nel prendere consapevolezza della propria rabbia non espressa, nel ricercare l'amore per se stesso non permettendo più agli altri di ferirlo e imparando a dire dei "no", a prendere consapevolezza della sua immagine, accettando i propri punti di forza e di debolezza.

Nell'arco di sei mesi il sig. Federico ha cominciato a manifestare dei cambiamenti: ha preso consapevolezza di ciò che provava (rabbia, angoscia, paura, terrore, impotenza fisica, psichica e sessuale), ha iniziato ad avere maggiore percezione della propria esistenza e del suo valore, ad esprimere il pianto per i lutti vissuti in maniera stressante e ha infine accettato una cura farmacologica con la collaborazione di una Psichiatra.

Il paziente che vi ho presentato ha manifestato e raccontato una condizione di stress che lo aveva portato a una fase di esaurimento, ma ritengo sia stato necessario comprendere che lo stress ha trovato un terreno fertile su traumi progressivi che avevano necessità di essere riconosciuti, raccontati, narrati ed elaborati. In terapia finalmente Federico ritrova se stesso e negli ultimi mesi abbiamo lavorato sulla possibilità di cercare un nuovo lavoro.

## 2. Come riconoscere una persona che soffre di stress?

**Gli indicatori generali di stress sono i seguenti:** agitazione, frustrazione, cambiamenti di umore repentini, la sensazione di essere sopraffatti, di perdere il controllo, la difficoltà a rilassarsi, la scarsa autostima, la solitudine, la depressione, la preoccupazione costante, la tendenza a fuggire dalle relazioni con le persone, la difficoltà di concentrazione, l'irascibilità, i disturbi del sonno.

Come **sintomi fisici** si osservano mancanza di energia con affaticamento fisico, disturbi allo stomaco, colite, gastrite, diarrea, nausea, mal di testa, dolori muscolari, tachicardia, raffreddori frequenti (sistema immunitario compromesso), riduzione del desiderio sessuale, acufene (ronzio all'orecchio), difficoltà del sistema circolatorio, sudorazione eccessiva, bocca secca e alitosi, difficoltà a deglutire, digrignamento dei denti.

**Come patologie psichiche correlate allo stress**, nel DSM-5 (American Psychiatric Association) ritroviamo il disturbo da sintomi di somatizzazione, disturbo acuto da stress, PTSD, disturbo dell'adattamento, disturbo d'ansia, disturbo dell'alimentazione, disturbo dell'umore, disturbo ossessivo compulsivo.

## 3. Come ridurre lo stress?

In generale le persone possono imparare a gestire lo stress e a mettere in atto dei programmi di prevenzione personalizzati che impediscano loro di arrivare in una fase di esaurimento come nel caso di Federico.

**Nella prevenzione dello stress è importante considerare:**

- come vengono valutati gli eventi della vita (percezione positiva o negativa);
- la capacità di riconoscere le emozioni e chiamarle per nome;
- la conoscenza di se stessi;
- l'attivazione delle risorse di coping;
- il sostegno sociale: spazio dedicato a creare delle relazioni intime, amicali, familiari, evitando di rifugiarsi in un eccessivo numero di ore lavorative, che richiedono un impegno



cognitivo e fisico;

- di poter imparare a gestire l'ansia con tecniche come il training autogeno;
- l'attività sportiva;
- di evitare la dinamica della competizione in ambito lavorativo, familiare, personale;
- di regolare il ciclo sonno/veglia;
- di mantenere un certo equilibrio mentale, fisico, psichico,
- l'importanza di ridere e di essere di buon umore con attività ricreative, hobby e attività svolte in maniera comunitaria, di gruppo, tra amici o con un partner.

Alcuni esercizi da utilizzare contro lo stress, ad esempio all'interno di un setting di Psicoterapia, ma anche in autonomia, possono essere:

- **il training autogeno** con tecniche di respirazione diaframmatica (gonfiare la parte del diaframma inspirando l'aria con il naso ed espirandola con la bocca aperta). È possibile utilizzare una musica strumentale e, durante la respirazione, invitare i pazienti a fare esercizi di visualizzazione con figure paesaggistiche o con visualizzazioni libere;
- **il punching ball** aiuta a scaricare la tensione corporea che il paziente non riesce ad esprimere in base a ciò che prova.

Riassumendo, per prevenire lo stress è utile innanzitutto la **conoscenza di se stessi**, delle proprie emozioni e del modo di viverle. Gli esercizi aiutano a scaricare la tensione e far ritornare a uno stato omeostatico l'organismo.

**Riguardo la cura**, una considerazione generale è sull'importanza di osservare e ascoltare i pazienti nel loro manifestare qualsiasi disagio e intervenire in maniera olistica con un intervento interdisciplinare. Le diverse figure mediche, psicologiche e psichiatriche dovrebbero collaborare per una migliore cura dei pazienti, svolgendo un lavoro di equipe e di supervisione sia dei casi che hanno in carico sia delle figure professionali coinvolte nell'intervento di cura. Gli stessi medici dovrebbero approfondire le conoscenze nell'ambito psicologico-psicoterapeutico, in modo da poter riconoscere il valore di un contributo specifico sulla psiche per migliorare l'efficacia della cura generale del paziente.

#### 4. Altre letture su HT

- Alessandra Bagnoli, "[Il disagio psichico nello studio del Medico: quando è il corpo che parla](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 110, 2014
- Claudia Nissi, "[Dall'evento traumatico al Disturbo Post Traumatico da Stress](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 72, 2012
- Luisa Fossati, "[Disturbo post traumatico da stress: il lavoro della psicoeducazione nel lavoro con il trauma](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 198, 2023
- Irene Bellodi, "[Terremoto e stress: conseguenze sulle popolazioni, quali interventi?](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 86, 2012
- Redazione, "[USA. Cala il livello di stress generale, ma non per i giovani](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 94, 2013
- Francesca Emili, "[Cenni sulla Valutazione dello stress lavoro-correlato](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 72, 2012
- Redazione, "[Psicolinguistica e stress: la Danimarca e la parola "Pyt"](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 194, 2023
- Luisa Fossati, "[La Sindrome dell'Impostore: come aiutare le persone a liberarsene?](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 211, 2024