



Transcultural
Mental Health Centre

A practical guide about:
Stress and stress management – (ITALIAN)

The aim of the booklet – ‘A Practical Guide About: Stress and stress management’ is to assist individuals to identify issues relating to stress and then explore and deal with personal stress problems so that individuals can enjoy a sense of wellbeing at home, at work, in social situations or during recreation.

The objective of the information contained within this booklet is to assist individuals to identify issues relating to stress and stress management by:

- Recognising the sources of stress.
- Recognising when stress is becoming a problem.
- Explaining some of the tools to manage stress (like nutrition and exercise).
- Explaining relaxation (such as what is relaxation, and what are the benefits of relaxation).
- Providing a number of quick and easy stress reducers.

This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, English, Farsi, German, Greek, Italian, Spanish and Vietnamese.

Other booklets available in ‘A Practical Guide’ series include:

- PROMOTING WELLBEING
- PROBLEM SOLVING AND SETTING GOALS
- A GOOD NIGHT'S SLEEP. This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, Croatian, English, Farsi, Filipino, Greek, Indonesian, Italian, Maltese, Polish, Spanish and Vietnamese.



Transcultural
Mental Health Centre



GUIDA PRATICA:

Stress e gestione dello stress

© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005

Quest'opuscolo è stato prodotto dal Transcultural Mental Health Centre. Questa e altre pubblicazioni nella serie "Guida pratica" potranno essere riprodotte citando come fonte il Transcultural Mental Health Centre e possono essere scaricate dal sito www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Prima edizione nel 2005 di: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0508

Copie di questa e delle pubblicazioni collegate nella serie "Guida pratica" (oltre ad altre risorse) sono disponibili presso:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2124
AUSTRALIA

Tel: 02 9912 3850 (orario d'ufficio)
Fax: 02 9840 3319 Chiamata gratuita: 1800 648 911
Email: tmhc@health.nsw.gov.au

Disegno e composizione di: Monica Flannery Design

Ringraziamenti:

Le informazioni contenute in questo libretto sono state compilate da diverse fonti, pubblicate e non pubblicate.

Il Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ha ottenuto l'autorizzazione ad usare informazioni dalle seguenti pubblicazioni:

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1987). Relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service.

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1993). Learn to Unwind. A Workbook on relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service.

Questa pubblicazione intende fornire solo informazioni generali. Non deve essere usata come sostituto della ricerca d'aiuto professionale. Sulle questioni sollevate in questo libretto, potresti considerare di rivolgerti al tuo medico di famiglia. A pagina 9 di questo libretto vi sono dei numeri telefonici e dei siti web che potresti trovare utili.



Some useful telephone numbers

Mental Health Line

Tel: 1800 011 511

In an emergency call 000 immediately.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: 1800 648 911

If English is not your first language the **Translating and Interpreting Service (TIS)** can provide you with free assistance on 131 450.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Tel: 1300 794 991

Some useful websites

WayAhead – Mental Health Association NSW
<https://wayahead.org.au>

Multicultural Health Communication Service
www.mhcs.health.nsw.gov.au

NSW Ministry of Health
www.health.nsw.gov.au

Local Health Districts and Specialty Networks are listed at www.health.nsw.gov.au/lhd

Se sei interessato a frequentare un corso su uno degli argomenti della "Guida pratica", telefona al Transcultural Mental Health Centre al numero (02) 9912 3850 per registrare il tuo interesse.

Se vivi in un'area rurale e remota del NSW, puoi chiamare il TMHC (telefonata gratuita) al numero 1800 64 8911 per registrare il tuo interesse.

Altre tecniche rapide e facili per ridurre lo stress

- Per svegliarti la mattina, usa una sveglia non rumorosa, dal suono piacevole.
- Se ti accorgi che ogni mattina vai di fretta e ti stressi, alzati più presto per avere più tempo.
- Respira profondamente ogni volta che guardi l'orologio.
- Cerca di rallentare quando mangi, parli, guidi o cammini.
- Non organizzare troppe cose in poco tempo o allo stesso tempo.
- Liberati degli impegni non essenziali.
- Elimina i comportamenti che non servono a guadagnare molto tempo, o hanno poco effetto, come cambiare improvvisamente di corsia quando guidi l'auto, o cercare di attraversare un incrocio prima che scatti il rosso.
- Concediti degli intervalli per stirare i muscoli, camminare, rilassarti o goderti il momento presente.
- Compra un pacchetto di etichette adesive. Scrivici sopra 'R', per Relax, e attaccale sugli specchi, sul volante dell'auto, sul frigo, etc, per ricordare di rilassarti durante il giorno.
- Prendi tempo per fare le cose che ti piacciono. Falle per il piacere di farle, senza bisogno di competere o di essere il migliore.
- Impara a dire di NO – ma non indiscriminatamente. Le persone capaci di dire NO, spesso dicono di SI', e lo fanno con piacere.
- Riduci il livello di arrabbiate verso gli altri – la tolleranza e l'accettazione fanno bene alla salute.

Stress

Cos'è lo stress?

Lo stress è un'esigenza o pressione che può farci sentire tesi, infelici o a disagio. Questa esigenza o pressione viene spesso chiamata 'stressor', o fattore stressante. Ad esempio sostenere un esame, un datore di lavoro che ci tratta male, dover rispettare delle scadenze o cambiare casa, sono situazioni che possono causare stress.

Quando lo stress diventa un problema

Lo stress diventa un problema quando:

- lo stress è talmente forte, o frequente, o dura talmente a lungo che non riusciamo più a contenerlo.
- siamo stati sotto stress eccessivo per qualche tempo e ne vediamo gli effetti, come nervosismo, mal di testa e insonnia.
- l'effetto dello stress eccessivo, che ci lascia senza energia, si nota nella fatica estrema, in errori di giudizio e risultati scarsi rispetto agli sforzi fatti.
- una perdita di resistenza naturale alle malattie, con l'effetto di ammalarsi più spesso.
- gli amici, i familiari e i colleghi notano segni di tensione e si preoccupano.

Possiamo fermare l'aggravarsi dello stress riconoscendo i segnali di avvertimento.



"No!"



Perché soffriamo di stress?

Sono state date molte spiegazioni, sul perché soffriamo di stress. Alcuni studi suggeriscono che una persona può ereditare la tendenza a subire lo stress più di altre. Altri studi descrivono lo stress come una risposta che si apprende nel corso di una vita. Le persone che subiscono alti livelli di stress tendono a credere cose che le fanno sentire minacciate e fuori controllo.



Fonti di stress

Quali sono per te le più comuni fonti di stress? Leggi ciascuna delle possibili cause elencate qui di seguito e metti un segno sulla colonna che meglio riflette il grado di stress causato da quella possibile causa, usando la seguente scala:

0 – Niente stress 1 – Poco stress 2 – Stress moderato 3 – Stress grave

MINACCE	0	1	2	3
Minaccia di danno fisico reale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paure o fobie esagerate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minaccia allo stile di vita presente, es. rischio di perdere il lavoro, o separazione coniugale, o perdita di salute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficoltà finanziarie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensazione di non essere meritevole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Relax



Cos'è il relax?

Il relax è una maniera di calmare il corpo e la mente. Questa distensione fisica e mentale si chiama risposta di relax e si contrappone alla risposta di stress. Le persone che normalmente vivono con un alto grado di tensione hanno più probabilità di incontrare problemi quando il livello di stress aumenta. Queste persone possono ridurre il livello generale di tensione con pratiche regolari di rilassamento e così proteggersi contro lo stress eccessivo. Così facendo, possono tollerare i contrattempi senza causare problemi.



Il relax è uno strumento utile, sia usato da solo sia in combinazione con altre strategie di riduzione dello stress. Per rilassarsi tutto quello che serve è:

- un luogo libero da rumori improvvisi e interruzioni,
- un periodo di tempo adatto,
- una posizione in cui sia possibile liberare la tensione muscolare ma senza addormentarsi, a meno che non sia quello lo scopo.



Ci si può rilassare anche con:

- un massaggio,
- il movimento – qualche forma di movimento come scrollarsi, dondolarsi o altra attività ritmica e sciolta, può contribuire a rilassarsi, liberando la tensione fisica,
- ascoltare musica,
- accarezzare il cane o il gatto,
- un sonnellino,
- leggere un buon libro.



La cosa più importante è riservare del tempo per fare queste cose.



L'esercizio fisico

La reazione di stress è la maniera in cui la natura prepara il corpo all'azione. L'azione fisica, però, spesso non serve ad affrontare le pressioni della vita moderna. Destinare un periodo di esercizio regolare nella giornata, servirà a liberare le tensioni accumulate ed a soddisfare il bisogno di attività dell'organismo. Sarà utile qualsiasi forma di esercizio fisico regolare, come ad esempio:

- camminare,
- nuotare,
- jogging,
- sport sociali,
- giardinaggio.

In che maniera l'esercizio riduce lo stress?

L'esercizio aiuta a sentirsi meglio, a calmarsi, o a generare idee creative;

Migliora la forma fisica ed aiuta ad affrontare le necessità quotidiane, oltre alle crisi occasionali; e

Serve da distrazione e offre una pausa dalle preoccupazioni.

Prima di cominciare un programma di esercizi, consulta il medico se hai problemi di salute, se fumi molto, se sei più di 10 chili in sovrappeso, o se soffri di dolori alle giunture (alla schiena, alle ginocchia, o alle anche).



CAMBIAMENTI

0 1 2 3

Trasferimento del luogo di lavoro, trasloco, cambiamento di lavoro.

Cambiamenti positivi, come matrimonio, vincita alla lotteria, promozione.

Cambiamenti negativi, come divorzio, disoccupazione, debiti, cattiva salute.

Cambiamenti a breve termine, ad esempio dover fare qualcosa per la prima volta.

Riassistenti a lungo termine, come un lutto o il pensionamento.



ESIGENZE ESTREME

0 1 2 3

Molte esigenze in una volta, pressioni di tempo.

Pesanti responsabilità.

Situazioni di frustrazione, come ingorghi di traffico, intoppi burocratici, riunioni non produttive.

Ambiente stressante, es. sovraffollamento, rumore.

Mancanza di stimoli, es. lavoro ripetitivo, pensionamento, mancanza di obiettivi, isolamento sociale.

Mancanza di equilibrio fra lavoro e tempo libero, tra stimolazione e relax.





RELAZIONI	0	1	2	3
Difficoltà nell'esprimere i sentimenti e i pensieri in maniera appropriata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incapacità a dire di no alle richieste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aspettative non realistiche sulle relazioni, es. matrimonio significa 'vivere sempre felici e contenti'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mancanza di riconoscimento o di approvazione da parte degli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentirsi sotto il controllo di qualcuno, es. un superiore sul lavoro, o i genitori.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solitudine, mancanza di supporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se hai bisogno di maggiori informazioni su qualcuna delle questioni di cui sopra, puoi rivolgerti al medico di famiglia oppure vai a pagina 9 di questo opuscolo, che suggerisce numeri di telefono utili e siti web.

Una maniera di ridurre l'impatto dello stress sulla vita è di scegliere un certo fattore di stress ed elaborare un piano d'azione. Un'altra possibilità è di usare tecniche di relax, che si sono dimostrate utili a migliorare la salute e il benessere mentale.

Qualunque siano le cause, lo stress è un fattore di peso crescente nella nostra vita. Ignorarlo non servirà a farlo andare via. Una volta che si è riconosciuto il sovraccarico di stress, vi sono delle capacità che possiamo acquisire, per affrontare il problema. Queste comprendono:

- fare attenzione alle necessità di nutrizione.
- esercizio fisico.
- relax.



Gestione dello stress



Lo stress è sempre una cosa negativa?

Assolutamente no. Lo stress ci può aiutare a realizzare le cose che vogliamo. Crea aspettative ed eccitazione nella nostra vita, come avviene con una vacanza o una festa di famiglia. Ci aiuta a crescere e a cambiare, ad evitare il pericolo e a sforzarci per raggiungere un obiettivo. Gestire lo stress non vuol dire eliminarlo. Significa lavorare con esso come una forza positiva ed eccitante nella nostra vita.

Quando aumenta lo stress, migliora anche il nostro rendimento e benessere, finché non si supera la 'zona di conforto' dello stress. Solo quando ci avviciniamo al punto di stimolazione eccessiva, dobbiamo essere pronti ad usare le nostre capacità di gestione dello stress. Lo stress diventa eccessivo quando le pressioni arrivano al limite delle capacità normali di adattamento, o le superano.

Il primo passo è quello di riconoscere il problema corrente, rendersi conto della natura dello stress, delle nostre risposte, e delle situazioni specifiche che possono farci sentire super-stressati (vedi la prima parte dell'opuscolo dal titolo '*Guida pratica allo stress*'). Una volta riconosciuto il problema, vi sono diverse tecniche per gestire lo stress.

Nutrizione

Mangiare cibi sani assicura una base per gestire con più efficacia lo stress. Si raccomanda anche di:

- limitare il caffè a non più di cinque tazzine al giorno (controllare anche il tè, il cioccolato e le bevande tipo cola, che anche contengono caffeina)
- consumare pasti regolari
- ridurre il sale (specie le persone con alta pressione o precedenti di alta pressione in famiglia)
- godersi la vita – prendere tempo per fare le cose che ci piacciono veramente.

