

2

Come riconoscere lo stress

La parola stress ha iniziato a circolare in Italia e nei paesi europei da una ventina d'anni; negli USA se ne parlava già da qualche decennio.

Negli ultimi tempi il mondo occidentale industrializzato ha dibattuto il problema dello stress e delle sue conseguenze negative attraverso articoli, libri, radio, televisione, insomma tutti i mass media se ne sono occupati. E' oggetto di studio e di ricerca in ambiente medico, universitario e negli istituti di ricerca scientifica.

E' opinione comune che tutti ne soffrano: dal manager all'operaio, dall'impiegato allo studente, dall'automobilista alla casalinga. Tutti ne parlano, associandolo quasi sempre al disagio esistenziale della vita moderna.

Ma che cosa è veramente lo stress?

La parola stress, prima che in medicina, è stata usata in fisica e in scienza delle costruzioni, con il significato di sollecitazione, affaticamento.

Si parla di stress dell'acciaio, del calcestruzzo, dei cristalli e dei metalli sottoposti a sollecitazioni come trazioni, pressioni, urti, vibrazioni, torsioni, fino al punto critico di rottura.

E' con questi metodi che gli ingegneri misurano la qualità e la resistenza dei diversi materiali. Questo concetto ben si adatta anche all'uomo, proprio perché pure il corpo umano e il suo sistema nervoso, come le travi di cemento armato e i ponti, sono sottoposti a sollecitazioni ambientali continue, spesso eccessive.

Da questa analogia nasce l'uso comune della parola stress, oggi così diffusa da riferirsi e condizionare la vita di gran parte delle persone dei paesi civilizzati.

Dopo le malattie infettive, lo stress

La medicina moderna, dopo aver domato le epidemie da agenti microbici e da malattie infettive, si sta dimostrando inadeguata a combattere le malattie gravi e invalidanti causate dallo stress.

I medici sono abituati a curare malattie con agenti eziologici ben identificabili (virus, batteri, funghi, protozoi o parassiti) o a intervenire chirurgicamente su un organo leso. Si sentono invece impreparati e disarmati rispetto all'ipertensione arteriosa, l'infarto del miocardio, l'ictus cerebrale, l'ulcera, la colite spastica, l'asma, la cefalea, l'insonnia, l'ansia, la depressione nervosa, malattie associate allo stress.

E l'elenco potrebbe continuare ancora, queste non sono che le più importanti!

Lo stress: un nemico invisibile

Non avendo un corpo e non essendo un' "entità fisica", lo stress è un vero e proprio nemico invisibile, che ci costringe oggi a cambiare il modo di "fare medicina".

Questo libro vuole essere il contributo della mia esperienza di medico, che da anni ha individuato nello stress il "nemico" da battere.

Ma soprattutto mi interessa dare informazioni, suggerimenti, indicazioni comprensibili a tutti, e non solo agli addetti ai lavori.

Svelare i segnali dello stress, leggere le sue manifestazioni può insegnarci a evitarlo e a trasformarlo, da nemico, in alleato per la nostra salute.

I farmaci non curano lo stress

Una cosa è certa: non esiste nessun farmaco capace di curare lo stress. Infatti analgesici, tranquillanti, sonniferi, antispastici, antiipertensivi, lassativi, digestivi, ecc. sono farmaci che alleviano soltanto i sintomi dello stress e sono ben lungi dal curarne le cause.

Anzi, non appena smettiamo di prendere queste medicine sintomatiche, i mali che ci affliggevano ricompaiono. Questo costringe le persone sofferenti a usarli con una certa continuità, e così si crea la dipendenza. Quando si assumono farmaci per un periodo prolungato, subentra facilmente l'assuefazione, che costringe ad aumentarne la dose. Dopo mesi o anni di assunzione (a seconda dei farmaci) diventiamo dei veri e propri "drogati" perché si instaura tra noi e il farmaco una dipendenza fisiologica e psicologica.

La gestione farmacologica dei sintomi dello stress, al di là degli apparenti vantaggi immediati, nasconde gravi pericoli per la nostra salute: le dosi crescenti e continue di farmaco intossicano l'organismo, danneggiando soprattutto il fegato, il rene e il sistema nervoso, con la conseguenza che anche altri organi si ammalano.

Il farmaco sintomatico, generando un benessere temporaneo, ci impedisce di accedere al significato del sintomo; capire il segnale d'allarme può invece guidarci verso la causa stressante che lo ha fatto accendere, e indurci quindi a un'azione che ci allontani da quella sorgente di pericolo.

Questi farmaci, dunque, facendoci smarrire la strada che avrebbe guidato alla causa del male, ci abituaano, per la falsa tranquillità che danno, a convivere con l'agente patogeno, che potrà continuare indisturbato a logorarci. Il paradosso in questo processo è che i farmaci, invece di proteggere la nostra salute, proteggono l'agente nocivo stressante! E' importante per noi imparare a non confondere i nostri segnali alleati (dolori disturbi o malattie) con i nostri veri nemici: le cause che hanno generato i nostri mali. Sostengo infatti che non bisogna usare i farmaci sintomatici prima di aver capito che cosa ci vogliono comunicare i sintomi.

Pertanto non sopprimiamo subito i nostri dolori e i nostri mali, ma ascoltiamoli. Saranno loro a guidarci nella strada della salute, della vita e del piacere.

Hans Selye e le prime ricerche sullo stress

Non si può affrontare il problema dello stress senza parlare di Hans Selye, ricercatore che per primo studiò e approfondì questo problema e ne pubblicò i risultati, nel 1956, con il libro "Lo stress della vita".

Per capire come gli organismi viventi reagiscono allo stress Selye fece i suoi studi su animali da laboratorio. Le cavie usate vennero sottoposte per lunghi periodi a stress d'ogni tipo, ma diedero risposte uguali, indipendentemente cioè dallo specifico tipo di stress cui erano sottoposti. Si evidenziarono: ispessimento della corteccia delle ghiandole surrenali, diminuzione del timo, della milza, dei linfonodi e di altre strutture linfatiche produttrici di anticorpi; formazioni di ulcere emorragiche nelle pareti dello stomaco.

La mancanza di una reazione specifica a ogni tipo di stress indusse Selye a definire lo stress come "una sindrome generale di adattamento" (General Adaptation Syndrome, GAS) consistente in una reazione aspecifica dell'organismo a qualunque cambiamento positivo o negativo, interno o esterno, rispetto all'organismo stesso.

Modificazioni fisiologiche provocate dallo stress

Non appena prendiamo conoscenza di un pericolo attraverso il cervello e gli organi periferici di senso (vista, udito, olfatto, tatto), nel nostro organismo viene avviata un'infinita serie di reazioni nervose, biochimiche, ormonali e organiche, che ci preparano alla difesa.

E' interessante notare che il pericolo può essere reale o immaginario, quel che conta è che l'organismo viva una minaccia alla propria incolumità e si prepari a reagire con un automatismo della nostra specie: la lotta o la fuga. In quel momento tutto l'organismo è investito nella sua globalità (mente-corpo) da più di 1500 cambiamenti fisiologici. In pochi secondi tutto il corpo è mobilitato, teso, pronto ad agire. Nel momento in cui è scattato il meccanismo d'allarme in risposta all'evento stressante, nel nostro corpo avvengono cambiamenti significativi a carico dei nostri organi interni: alcuni vengono messi a riposo (pancreas, intestino, stomaco, pelle) mentre altri più direttamente interessati alla lotta o alla fuga vengono attivati prepotentemente (cuore, cervello, muscoli). Ma vediamo meglio che cosa avviene nei singoli organi durante questo processo.

Testa

Sotto stress, la testa è profondamente interessata ai cambiamenti che coinvolgono tutto l'organismo.

Aumenta infatti l'afflusso di sangue cerebrale, necessario a sostenere l'aumento della vigilanza e dell'attività cerebrale, registrabile con l'elettroencefalogramma (come espressione della desincronizzazione dei ritmi elettrici cerebrali).

In questa fase c'è presenza di ritmo B, il ritmo che prevale nelle persone ansiose, ma anche in quelle vigili, con l'attenzione rivolta all'esterno e alla rapida ricerca di soluzioni ai problemi di quel momento critico.

Muscoli del viso

L'aumento della tensione dei muscoli pellicciai del viso, importanti per la mimica, conferisce un'espressione rigida, tirata o spaventata. Mentre l'aumento della tensione dei muscoli della masticazione comporta rigidità della mandibola, che in condizioni di stress cronico può portare a progressiva usura e accorciamento dei denti. Questo fenomeno, svelato durante una visita dentistica, si chiama bruxismo.

Ghiandole

L'attività delle ghiandole salivari, connesse alla funzione digestiva, viene momentaneamente sospesa provocando un fastidioso senso di secchezza in bocca.

Al contrario, viene aumentata l'attività dell'ipofisi, ghiandola endocrina che controllando il funzionamento della tiroide, della corteccia del surrene, delle ovaie e dei testicoli, scatena considerevoli cambiamenti ormonali e metabolici.

Organi della vista

La pupilla dell'occhio si dilata notevolmente, così come i muscoli dell'accomodamento della vista che sono più tesi per poter controllare meglio gli avvenimenti esterni da cui può dipendere "la vita o la morte".

Apparato uditivo

Per lo stesso motivo c'è una grande tensione in tutto l'apparato uditivo, più attento e pronto a raccogliere eventuali importanti messaggi acustici.

Apparato cardio-circolatorio

Aumenta la frequenza cardiaca (tachicardia).

Aumenta la quantità di sangue che il cuore pompa a ogni gettata (sistole).

Aumenta la pressione arteriosa.

Tutti questi aumenti di funzione cardiaca permettono a una maggiore quantità di sangue di affluire al cervello e ai muscoli, organi più impegnati nei momenti di emergenza.

Muscolatura scheletrica

L'aumento del tono muscolare comporta un accorciamento del muscolo che è così più pronto all'azione.

Apparato respiratorio

La respirazione si fa più veloce, ma più superficiale (tachipnea). C'è tendenza a trattenere il respiro.

Apparato tegumentario

Diminuzione dell'afflusso di sangue alla pelle, che diviene più pallida, fredda e sudaticcia, soprattutto agli arti, superiori e inferiori.

Milza

La milza, contraendosi, sprema tutto il suo sangue di riserva, che contribuirà all'aumento di afflusso cerebrale e muscolare.

Quando lo stress è continuo e prolungato, inibisce l'attività immunitaria della milza.

Fegato

Blocca la sua funzione digestiva, mentre dai suoi depositi di glicogeno viene liberato e messo nel circolo sanguigno il glucosio, sostanza energetica che deve sostenere lo sforzo muscolare dell'aggressione e della fuga.

Tessuto adiposo

Dal tessuto adiposo si liberano e vengono immessi nel sangue grassi di riserva che, insieme al glucosio epatico, forniranno tutta l'energia necessaria allo sforzo fisico imminente.

Tube gastroenterico

La diminuzione di afflusso di sangue comporta un rallentamento della peristalsi e della secrezione gastro-intestinale, con conseguente sospensione del processo digestivo.

Surrene

E' la ghiandola più coinvolta nei meccanismi di reazione all'emergenza e allo stress. Essa partecipa infatti sia con la parte midollare, secernente adrenalina e noradrenalina, sia con la parte corticale, secernente ormoni cortisonici tipo aldosterone e cortisolo. Tutti gli ormoni prodotti da questa ghiandola permettono all'organismo di poter esprimere il massimo delle potenzialità fisiche e psichiche.

Sistema nervoso autonomo

Il S.N.A. è costituito dall'ortosimpatico e dal parasimpatico, con funzioni in parte complementari e in parte antagoniste. Lo stress crea uno squilibrio di questo sistema, attraverso l'iperattivazione dell'ortosimpatico e l'inibizione del parasimpatico. Se l'attività dell'ortosimpatico prevale nello sforzo, nell'emergenza e in tutte le situazioni di ansia, di paura, di stress, quella del parasimpatico è invece predominante nei momenti di quiete, gioia, piacere, nel rilassamento e nel sonno.

Misuriamoci lo stress

Lo stress è un fattore determinante per la predisposizione a molte malattie, al punto tale che negli U.S.A. si è cercato di quantificarlo al fine di poter fare previsioni attendibili circa il rischio di eventuali patologie ad esso collegate.

Sono stati il dottor T.H. Holmes, della University ai Washington School of Medicine, e i suoi collaboratori a mettere a punto un sistema per misurare lo "stress".

Si assegna ad ogni evento stressante un punteggio proporzionale alla gravità. Facendo la somma numerica di tutti gli eventi stressanti accaduti negli ultimi 12 mesi di vita di una persona, il dottor Holmes, in base alla quantità di "stress" totalizzata, attribuisce a quella persona una certa percentuale di rischio di ammalarsi.

Evento stressante

Punteggio attribuito

Morte di un familiare	100
Divorzio	73
Separazione coniugale	65
Prigione	63

Morte di un parente prossimo	63
Ferite o malattie	53
Matrimonio	50
Licenziamento	47
Riconciliazione con il coniuge	45
Pensionamento	45
Malattia di un parente prossimo	44
Gravidanza	40
Problemi sessuali	39
Arrivo di un nuovo membro in famiglia	39
Problemi negli affari	39
Cambiamenti nella situazione finanziaria	38
Morte di un amico intimo	37
Cambiamento di lavoro	36
Aumento dei litigi coniugali	35
Debiti o ipoteca, superiori a 10 milioni	31
Scadenza di un'ipoteca o di un prestito	30
Mutamento delle responsabilità professionali	29
Figlio che va a stare fuori di casa	29
Problemi con i suoceri	29
Notevole successo personale	28
Moglie che smette di lavorare o che comincia	26
Inizio o fine dell'età scolastica	26
Cambiamento delle condizioni di vita	25
Modifica delle abitudini personali	24
Difficoltà con un superiore	23
Cambiamento di orario o delle condizioni di lavoro	20
Trasloco	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamento dei propri passatempi	19
Cambiamento religioso	19
Cambiamento delle attività sociali	18
Prestito o ipoteca inferiore a 10 milioni	17
Cambiamento nelle abitudini del sonno	16
Cambiamento nelle abitudini alimentari	15
Vacanze	13
Natale	12
Contravvenzioni	11

Questa tabella ha valore indicativo perché è stata messa a punto sulla base di dati statistici, e anche perché non tutte le persone rispondono nello stesso modo di fronte ai medesimi eventi. Il dottor Holmes, sulla base del numero e dell'importanza dei cambiamenti, ha trovato una correlazione diretta con la predisposizione ad ammalarsi.

Infatti, su cento persone che nell'ultimo anno avevano totalizzato punteggi di 300, ben il 49% riferirono di aver avuto qualche malattia durante il periodo di osservazione, mentre nello stesso periodo su un altro gruppo di persone osservate, che avevano totalizzato punteggi inferiori a 200, solamente il 9% si lamentò di essere stato ammalato. Totalizzare punteggi superiori al 300 è quindi pericoloso, perché si può far parte di quel 49%, che da un momento all'altro può ammalarsi anche gravemente.

Come si ha modo di vedere nella "tabella misura stress", un evento per essere stressante non deve necessariamente essere negativo: è stressante il divorzio come il matrimonio, la morte di un parente come una gravidanza, e lo possono essere persino le vacanze, le feste e il week-end.

Il linguaggio dello stress

Il limite degli studi del dott. Holmes e della sua "tabella misura-stress" sta nel voler rendere oggettivo e quantificabile un evento stressante, cosa invece estremamente soggettiva, in quanto vissuto in modo diverso da persona a persona.

Troverete questa tabella suggestiva su tutti i libri e gli articoli che parlano di stress, pur essendo di scarso utilizzo pratico per la sua limitata attendibilità.

Dalla mia esperienza di medico e dai miei studi sullo stress ho potuto verificare che molti pazienti, passati alla mia osservazione perché sofferenti di qualche patologia, erano stressatissimi pur senza aver vissuto eventi estremamente stressanti.

Queste persone avevano il difetto, curabilissimo, di essere "troppo sensibili" a ogni evento della vita, per cui vivevano drammatizzando tutto e preoccupandosi "di tutto e di tutti". Quando rendiamo ogni problema, anche il più banale, "un problema di vita o di morte", inneschiamo una reazione da stress che potrebbe essere evitata. Così facendo creiamo ed alimentiamo lo stress. Proprio per questo motivo, al di là di ogni tabella misura-stress, è bene porre l'attenzione su tutta una serie di segnali fisici con cui lo stress si manifesta nelle diverse persone. I segnali fisici sono visibili e toccabili con facilità e possiamo usare i nostri occhi e le nostre mani per verificarli, oppure usare i movimenti passivi del corpo. Attraverso questi segni e la ricerca di altri, come conferma, è possibile imparare il linguaggio dello stress, per meglio riconoscerlo, combatterlo e vincerlo.

Segni di stress verificabili attraverso la vista

- Avere un' espressione preoccupata
- Occhi arrossati
- Sbattere le palpebre con troppa frequenza
- Avere tic alla testa, spalle, braccia, mani
- Parlare troppo in fretta

- Avere repentini cambiamenti del tono di voce e la necessità di schiarirsi la con molta frequenza
- Fumare una sigaretta dopo l'altra
- Mangiare con voracità e troppo rapidamente, senza gustare i cibi
- Mangiarsi le unghie
- Avere un'andatura rigida, con tendenza a stringersi tra le spalle e a ingobbirsi
- Avere il collo e la testa in avanti non in asse con il tronco
- Muovere nervosamente le gambe e i piedi o le mani anche quando si è seduti.

Segni di stress verificabili attraverso il tatto e i movimenti passivi del corpo

- Mani e piedi sempre freddi e sudaticci
- Un'alta tensione mandibolare, riscontrabile attraverso i movimenti passivi
- Respirazione superficiale, verificabile attraverso una mano appoggiata sull'addome, che risulterà teso e poco mobile
- Rigidità nei muscoli del collo verificabili attraverso movimenti passivi della testa
- Tensione ai muscoli delle braccia e delle gambe verificabili attraverso movimenti passivi
- Numerosi punti dolenti, messi in evidenza anche con lievi pressioni delle dita, sono espressione di tensione muscolare profonda.

Altri sistemi di conferma

- Fare eccessivo consumo di caffè, dolci e alcolici fuori dei pasti
- Tendenza a perdere la memoria e la concentrazione
- Essere troppo irascibili e irritabili
- Essere sedentari
- Fare troppe cose in una volta.

Malattie da stress legate a indebolimento delle difese immunitarie

- Frequenti raffreddori
- Frequenti malattie influenzali
- Asma bronchiale
- Rinite allergica e altre allergie
- Frequenti e persistenti febbricole
- Manifestazioni cutanee, come l'acne e la psoriasi

- Frequenti e fastidiose infezioni, come: cistite, uretrite, annessite, vaginite, bronchite, stomatite, ecc,
- Mononucleosi infettiva
- Herpes labiale ("febbre delle labbra")
- Herpes genitale che si manifesta con bolle a grappolo sui genitali maschili e femminili
- Tumori. Il sistema immunitario normalmente ha la funzione di bloccare e distruggere le cellule anomale e cancerose, che continuamente si formano in ogni essere umano. Pertanto anche le persone sane, cioè quelle che non hanno mai manifestato tumori, hanno prodotto cellule cancerose nel loro organismo che hanno poi combattuto grazie ad un sistema immunitario efficiente. Lo stress, inibendo il sistema immunitario, ha come conseguenza estrema anche il rischio che le cellule tumorali si sviluppino senza alcun controllo e possano quindi dare malattie tumorali.
- A.I.D.S., detta anche Sindrome da Deficienza Immunitaria Acquisita. Malattia grave e mortale, non a caso molto diffusa proprio negli U.S.A., paese dove si registrano i più alti livelli di stress del mondo.

Altre malattie che possono essere espressione dello stress

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| • Ulcera gastrica e duodenale | • Emicrania |
| • Ipertensione arteriosa | • Cefalea muscolo-tensiva |
| • Mal di schiena | • Depressione |
| • Tachicardia | • Morbo di Renaud |
| • Frequenti extrasistole | • Lombosciatalgia |
| • Colite spastica | • Insonnia |
| • Stitichezza ostinata | • Psoriasi |
| • Obesità | • Alopecia areata e totale |
| • Diabete | • Angina pectoris |
| • Artrosi | • Infarto cardiaco. |

Lo stress e l'uso del tempo

Il tempo misura la qualità della nostra vita: possiamo sprecarlo, lasciarlo passare, usarlo produttivamente, rincorrerlo.

Il tempo è una misura fuori di noi che solo noi rendiamo significativa.

Il tempo è un assillo della nostra vita attuale: "fare in tempo", "arrivare in tempo", "non perdere tempo", "non sciupare tempo", "fare rendere il tempo". Sono espressioni del nostro linguaggio quotidiano. "Il tempo è denaro!". Ed eccoci schiavizzati da questa entità che pare dirigere la nostra vita e costringerci a ritmi sempre più frenetici e inumani. Anche l'industria dei consumi si è allineata al nuovo bisogno di razionalizzare il tempo e oggi si producono agende sofisticatissime per impostare il proprio tempo. E molti di noi senza l'agenda si sentono perduti.

Il mondo del lavoro e del management è particolarmente sensibile al problema del tempo, che ben si intreccia con lo stress quotidiano, e si organizzano seminari e dibattiti sulla gestione del tempo e dello stress. Anch'io voglio riprendere qui alcune idee forse ripetute, ma scarsamente attuate, per imparare ad usare il tempo come spazio personale da spendere, anziché come nemico da combattere.

Se il tempo diviene nemico produce e rinforza lo stress in un circolo senza fine.

- Evitate di fare mille cose insieme, non disperdete energie e tempo, concentratevi su una cosa alla volta; sarete più determinati e produttivi. Tra un impegno e l'altro lasciate un intervallo per evitare il rischio di sovrapposizioni e per permettervi di tirare il fiato.
- Stabilite la priorità tra le cose da fare, selezionando ciò che è veramente importante e poi adeguate i vostri sforzi alla priorità delle cose. Voler dimostrare quanto valete anche riguardo alle cose banali e inutili è uno spreco di energie: imparate a dire no a tutto ciò che non va nella direzione del vostro benessere psicofisico e socioeconomico. Valutate, e se è il caso rifiutate, le nuove opportunità di lavoro e gli impegni che vi costringerebbero a un maggior sovraccarico di stress e a ritmi più frenetici.
- Non aspettate l'ultimo minuto per fare quello che dovete fare. Tenete conto del tempo, così eviterete le corse forsennate per non arrivare in ritardo agli appuntamenti.
- Fate in modo di disporre nell'arco della giornata di un paio di pause per il "relax", di 10-15 minuti ciascun. Scoprite che cosa vi rilassa e fatelo!

Stress e abitudini alimentari

Spesso combattiamo lo stress con un altro stress, ancora più dannoso del primo. Naturalmente non ce ne rendiamo conto, ma così facendo compromettiamo ancor di più la nostra salute. Pensate alle abitudini quotidiane, al "chiodo scaccia chiodo", al "cicchetto per tirarsi su", alla sigaretta per sentirsi in forma e darsi un tono. Le persone che adottano queste inefficaci strategie sono più numerose di quanto si possa credere. Parlo proprio dei forti fumatori, dei bevitori di superalcolici e caffè, dei forti mangiatori di dolci e consumatori di farmaci abituali. In questi casi allo stress psicofisico di base, solo in parte e per poco tempo lenito, andrà a sommarsi lo stress metabolico provocato dagli eccessi del fumo, dell'alcol, dei farmaci, del caffè, dei dolci e di ogni altro cibo, anche il più genuino, perché consumato in eccesso. Gli alimenti contengono principi nutritivi indispensabili al nostro organismo ma, oltre una certa dose ottimale, diventano tossici e quindi dannosi. Ancor più dannosi sono il fumo di sigaretta, l'alcol, i farmaci e il caffè, che sono privi di principi nutritivi e già in partenza contengono un alto numero di sostanze tossiche.

Stress e rilassamento

Lo stress, se è continuamente e quotidianamente alternato al rilassamento, non è dannoso, lo diventa solamente quando diventa cronico. Conoscere le tecniche per pas-

sare dalla tensione al rilassamento è fondamentale per prevenire e combattere i danni dello stress prolungato.

Pertanto regalatevi dieci minuti al giorno di contatto col vostro organismo per rilassarvi. Appartatevi in un luogo isolato, sdraiatevi su una sedia, poltrona o divano, tenendo le gambe e i piedi su un'altra sedia, sollevati rispetto al bacino.

Allentate la cintura, togliete le scarpe, chiudete gli occhi e fate diversi respiri profondi, espirando a bocca aperta, come per sospirare. Durante questa ginnastica respiratoria restate in contatto con il vostro corpo; lo sentirete progressivamente più rilassato e più riposato. Alternate momenti di respirazione normale a momenti di respirazione profonda. Dopo 10-15 minuti di questo relax vi sentirete ossigenati, ricaricati di nuove energie, pronti a riprendere le attività e gli impegni come dopo un sonno ristoratore. Fate di ogni circostanza un'occasione di movimento e, quando potete, lasciate la macchina e andate a piedi. Evitate l'ascensore e le scale mobili. Scendere a piedi le scale non solo non costa fatica, ma è anche una ginnastica piacevole ed efficace per sciogliere i muscoli, mobilitare le articolazioni e rendere elastico il corpo irrigidito dalla sedentarietà e dallo stress. Se scendere le scale a piedi è utile, salirle lo è ancor di più. Contrastando la forza di gravità si fa ginnastica muscolare, cardiovascolare e respiratoria: si acquista "tono", si bruciano i grassi in eccesso, ci si aiuta a mantenere il peso ideale e un corpo agile e scattante. Se siete pigri e avete poco tempo da dedicare all'attività fisica in palestra o allo sport, non dimenticate che salire e scendere le scale a piedi può essere la sola occasione della giornata per scaricare un po' di tensione fisica e mentale, per allenare il cuore, i polmoni e per mantenervi in forma.

Ogni settimana sottoponetevi a uno o due massaggi antistress. E' il miglior sistema per cancellare lo stress e imparare a riconoscere le tensioni del corpo di cui non avete coscienza. Tramite il massaggio si acquisisce la buona abitudine di ascoltare il corpo, e diviene più facile riconoscere le proprie tensioni muscolari. Queste, in quanto segnali fisici dello stress, consentono di risalire alle cause, di individuare cioè che cosa per noi sia stato stressante (persone, situazioni, lavoro, ecc.).

Possiamo così imparare ad evitare, controllare o scaricare diversamente le tensioni già dal loro insorgere. Una volta imparato il metodo, pur non facendo il massaggiatore di professione, potrete usare efficacemente questa benefica tecnica antistress con i vostri amici, familiari, parenti, ecc.

Il massaggio antistress, oltre a qualche specifico artificio tecnico, richiede attenzione, sensibilità, ascolto, empatia; possiamo considerarlo quindi quasi un "messaggio d'amore". Come tale può rafforzare i legami tra mariti e mogli, tra genitori e figli, tra fratelli e sorelle, tra nonni e nipoti, facendo riscoprire il piacere del contatto affettivo, oltre che curativo, tra tutti coloro che se lo scambieranno. Nella società moderna spesso i legami si allentano o si impoveriscono proprio perché tende a mancare questo vitale sentimento, e la capacità di reazione si affievolisce.

Basta poco: olii per massaggio e un lettino pieghevole che ben piegato può trovar posto dietro un mobile o nel ripostiglio.

Massaggiare giova anche al massaggiatore. Potete fare e "regalare" anche 4-5 massaggi alla settimana. Dare e ricevere produrrà benessere reciproco!

