

DAVID POSEN

# VINCERE LO **STRESS**

50 strategie per ritrovare il benessere



EDIZIONI  
**LSWR**

# VINCERE LO STRESS

50 strategie per ritrovare il benessere

DAVID POSEN

# VINCERE LO STRESS

**50 strategie per ritrovare il benessere**

Traduzione italiana a cura di  
Fabrizio Comolli

EDIZIONI  
LSWR

Titolo originale: *The Little Book of Stress Relief*  
Copyright © 2012 Firefly Books Ltd.  
Text copyright © 2012 David Posen, MD  
All rights reserved.  
ISBN 978-1-77085-015-6

---

Edizione italiana: *Vincere lo stress | 50 strategie per ritrovare il benessere*

**Traduzione di:** Fabrizio Comolli

**Collana:** Crescita personale

**Editor in Chief:** Marco Aleotti

**Immagine di copertina:** © Randy Faris/CORBIS

**Realizzazione editoriale:** Studio Dedita di Davide Gianetti

© 2016 Edizioni LSWR\* – Tutti i diritti riservati  
ISBN 978-88-6895-304-1

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.*

*Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org) e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).*

#### **AVVERTENZA IMPORTANTE**

*Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.*

EDIZIONI  
LSWR

Via G. Spadolini, 7  
20141 Milano (MI)  
Tel. 02 881841  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di maggio 2016 presso "Rotolito Lombarda" S.p.A., Pioltello (MI)

(\*) Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

*Alla mia splendida famiglia*

*– Susan, Jaime e Andrew –*

*che ha arricchito la mia vita in modi  
che non avrei mai potuto immaginare*



# Sommario

<b>Due parole di benvenuto .....</b>	<b>XIII</b>
<b>1 Lo stress: amico o nemico? .....</b>	<b>1</b>
<i>Un salvavita che può essere anche un problema</i>	
<b>2 Conoscete i vostri segni di stress? .....</b>	<b>5</b>
<i>Come si manifesta il vostro stress?</i>	
<b>3 Da dove viene lo stress? .....</b>	<b>9</b>
<i>Le fonti di stress intorno a noi</i>	
<b>4 Fonti interne di stress .....</b>	<b>13</b>
<i>Noi stessi siamo la fonte di gran parte del nostro stress</i>	
<b>5 La connessione mente-corpo.....</b>	<b>17</b>
<i>Da dove viene veramente lo stress</i>	
<b>6 Fattori che influenzano le nostre interpretazioni stressogene.....</b>	<b>21</b>
<i>Cosa dice la vostra vocina interiore?</i>	
<b>7 L'affascinante storia della teoria dello stress .....</b>	<b>25</b>
<i>Lo sapevate?</i>	
<b>8 Aspettative non realistiche.....</b>	<b>29</b>
<i>Cosa vi aspettate?</i>	

- 9 Dosate saggiamente le vostre reazioni di stress ..... 33**  
*Potreste non averne una quantità illimitata*
- 10 Bilanciare vita e lavoro.....37**  
*È ora di correggere il rapporto*
- 11 Il potere del permesso .....41**  
*Ascoltate i vostri istinti*
- 12 Da dove proviene la pressione? .....45**  
*Guardatevi intorno. Poi guardatevi allo specchio!*
- 13 Pressione sociale e cultura aziendale .....49**  
*È ora di far sentire la vostra voce*
- 14 Stabilire confini e limiti .....55**  
*Quando è troppo, è troppo*
- 15 Dire di no.....61**  
*Essere selettivi vuol dire essere protettivi (verso se stessi)*
- 16 Sonno .....65**  
*Non uscite mai senza!*
- 17 Caffèina .....69**  
*Un fattore di stress sorprendentemente insidioso*
- 18 Vedere il lavoro in prospettiva .....73**  
*Fate un passo indietro e prendetela con filosofia*
- 19 Come lasciare il lavoro sul luogo di lavoro.....77**  
*Non vi pagano per lavorare 24 ore al giorno*
- 20 Riprendere possesso del vostro tempo .....81**  
*Chi va piano, va sano e va lontano*



- 
- 21 **Prendersi del tempo libero** ..... 85  
*Come prendersi del tempo quando non c'è tempo*
- 22 **Credeuze che ostacolano equilibrio e tempo libero**.. 89  
*Le regole nascoste che governano la vostra vita*
- 23 **Ritmo e pause** ..... 95  
*Persino i lettori dvd hanno un pulsante "Pausa"*
- 24 **Pianificare la vostra prossima vacanza** ..... 99  
*"Non riuscireste a fare in dodici mesi quel che fate in undici!"*
- 25 **Burnout** ..... 103  
*La miglior cura è la prevenzione*
- 26 **Sopravvivere alla deadline** ..... 109  
*Questione di flessibilità... e di linguaggio*
- 27 **Definire le priorità** ..... 113  
*L'arte di fare prima ciò che viene prima*
- 28 **Delegare** ..... 117  
*Meglio passare dal multitasking al multiplexing*
- 29 **Capacità di comunicare** ..... 121  
*La conversazione è un'arte*
- 30 **Il peso della comunicazione** ..... 127  
*L'altra faccia del progresso*
- 31 **Sovraccarico di informazioni e tecno-stress** ..... 131  
*Chi è davvero il servo e chi il padrone?*
- 32 **Gestire le faccende domestiche**..... 137  
*È una casa, non un museo*

- 33 La sindrome del rinvio** ..... 141  
*L'arte di fare adesso quel che potrebbe essere fatto dopo*
- 34 Domare l'accumulo** ..... 145  
*Avete davvero bisogno di tutta quella roba?*
- 35 Montagne di carta** ..... 149  
*Altro che mondo digitale*
- 36 Denaro e stress** ..... 155  
*Il coraggio di scrutare nell'abisso del portafoglio*
- 37 Difficoltà a prendere decisioni** ..... 161  
*Chiedete a un amico, tirate una monetina, oppure leggete questo capitolo*
- 38 Affanni a lungo termine** ..... 167  
*La vita è già costellata di sfide: evitate di crearvene altre con largo anticipo*
- 39 Chiudere i conti aperti** ..... 171  
*Porre un termine ai lavori interminabili*
- 40 L'arte di riformulare** ..... 175  
*Dipende tutto da come la vedete*
- 41 Conversare con se stessi** ..... 179  
*Attenti a come parlate*
- 42 Smettere di pensare** ..... 183  
*Come interrompere i pensieri indesiderati*
- 43 Riformulare il comportamento altrui** ..... 187  
*Non ce l'hanno sempre con voi*

- 
- 44 **Trattare con persone difficili** ..... 191  
*Smettetela di sperare solo che se ne vadano*
- 45 **Smettere di cedere il potere agli altri** ..... 195  
*Ci sono maniere gentili per riprendersi il controllo*
- 46 **Buona salute: a voi la scelta** ..... 199  
*Siate più attenti nelle vostre scelte*
- 47 **Come ho imparato a meditare**..... 203  
*La mia personale odissea*
- 48 **Tecniche di rilassamento** ..... 207  
*Sono piacevoli, e per di più funzionano!*
- 49 **Frustrazione: fuori tutto!**..... 211  
*Alternative decenti all'uscire dai gangheri*
- 50 **Controllare la rabbia** ..... 215  
*Arrabbiarsi è una reazione, restare arrabbiati è una scelta*
- 51 **Gestire la tristezza**..... 221  
*Come tirarvi su quando vi sentite giù*
- 52 **L'importanza del sostegno sociale**..... 225  
*Un problema condiviso è un problema suddiviso*
- 53 **Come sopravvivere allo stress delle festività** ..... 229  
*Siate proattivi, preparatevi in anticipo*
- 54 **Sentimenti che affiorano durante le festività** ..... 235  
*... un Natale pieno d'amor, un Natale di felicità?*
- 55 **Propositi per l'anno nuovo**..... 239  
*L'importante è partire col piede giusto*

<b>56 Tirando le somme...</b> .....	<b>243</b>
<i>Rivediamo il quadro d'insieme</i>	
<b>Appendice 1</b> .....	<b>249</b>
<i>Come nasce lo stress</i>	
<b>Appendice 2</b> .....	<b>251</b>
<i>Che cos'è lo stress?</i>	
<b>Appendice 3</b> .....	<b>253</b>
<i>Quali sono i sintomi dello stress?</i>	
<b>Appendice 4</b> .....	<b>255</b>
<i>Fonti esterne e interne di stress</i>	
<b>Ringraziamenti</b> .....	<b>259</b>
<b>Risorse bibliografiche</b> .....	<b>261</b>

## Due parole di benvenuto

Qual è l'unica condizione che ogni medico condivide con ogni paziente? La risposta è: lo stress. Lo stress è ovunque. Ogni volta che la gente scopre che sono un esperto di stress (dai bibliotecari di Toronto agli autisti del New Jersey agli informatici californiani), invariabilmente tutti dicono: "Ah, se potessi chiederle una consulenza!"

Tutti conosciamo lo stress perché talvolta lo sperimentiamo, o persino ne soffriamo. Quello che non tutti sanno è che cosa fare al riguardo. Ecco lo scopo di questo libro. Ho iniziato a interessarmi allo stress nel 1981. In realtà, più che di "interesse" dovrei parlare di "fissazione". Ero un medico di famiglia e avevo appena ricevuto il volantino di un seminario a Montreal sulle patologie cardiache. Gli argomenti includevano alimentazione, esercizio fisico, gestione dello stress e sessualità (che era probabilmente il punto chiave: immagino che qualcuno avesse pensato che, anche nel caso di un convegno medico, il sesso aiuta a vendere!). L'evento sembrava intrigante e mi allettava l'idea di qualche giorno di vacanza, così mi iscrissi. Non mi resi conto, quando scesi dal treno in quel soleggiato pomeriggio di giugno, che la mia vita lavorativa stava per cambiare per sempre.

Il programma prevedeva tre conferenze sulla gestione dello stress. Rimasi letteralmente inchiodato. La relattrice era una giovane psicologa, divertente e (per sua stessa ammissione) nervosissima: era favolosa! Non solo le informazioni erano affascinanti, ma riuscivo

a intuire quanto utili sarebbero state per i miei pazienti. Ancora più interessante era il fatto che potevo intravedere enormi benefici potenziali per me stesso. Non ero il tizio più rilassato nel mondo. E lavorare in un contesto ad alta pressione aggravava il mio stress. Quelle presentazioni mi spiegarono cose che avevo sperimentato per tutta la mia vita ma non avevo mai capito in precedenza. Mi sono quindi dedicato alla teoria dello stress e alla gestione dello stress con una passione che non è calata in più di 30 anni.

Col passare del tempo, ho cominciato ad apprezzare l'esteso impatto dello stress sui miei pazienti: non solo sulla loro salute e sul loro benessere emotivo, ma anche sulla loro energia, produttività, relazioni, autostima e qualità complessiva della vita. Ho anche fatto grandi progressi nella gestione del mio stesso stress.

Siamo circondati da manifestazioni di stress: dalle storie di copertina delle riviste agli articoli dei quotidiani su scoppi di collera e violenza per strada; dalle persone intorno a noi che hanno l'aria tesa e frenetica fino al viso che ci guarda nello specchio.

Le statistiche lo confermano. Secondo una serie di articoli del 2010 sullo stress, i canadesi sperimentano una media di quattordici episodi stressanti a settimana. Il venti per cento dei lavoratori registra alti livelli di “fasi di crisi in cui si sentono sopraffatti da caselle email traboccanti e agende settimanali affollate”. Nel 2008, circa due milioni di canadesi stavano lavorando più di cinquanta ore a settimana, in crescita del 23% rispetto a dieci anni prima. Il tasso di assenteismo per i dipendenti a tempo pieno è aumentato del 21% negli ultimi dieci anni. Negli Stati Uniti, il National Institute of Mental Health riporta che oltre il 18% degli adulti soffre ogni anno di un disturbo d'ansia. Nel suo libro *Nerve* (2011) Taylor Clark osserva che “i disturbi legati allo stress costano negli Stati Uniti una cifra stimata in 300 miliardi di dollari l'anno, tra spese mediche e perdita di produttività”: sì, avete letto bene, miliardi. Egli afferma che negli ultimi dieci anni l'ansia ha superato la de-

pressione come problema numero uno della salute mentale negli Stati Uniti. Un sondaggio condotto nel 2011 da Harris Interactive per conto della American Psychological Association ha rivelato che “più di un terzo (36%) dei dipendenti segnalano che sono in genere stressati durante la giornata lavorativa” e “il 20% dei dipendenti riferisce che il suo livello medio giornaliero di stress sul lavoro è pari a 8, 9 o 10 su una scala di 10 punti”. Fa impressione, vero?

Come se la notizia dei livelli di stress attuali non fosse già abbastanza grave, una precedente ricerca della Heart and Stroke Foundation nel 2000 ha dimostrato che solo il 26% dei canadesi ritiene di saper gestire bene il proprio stress. Il dottor Rob Nolan, portavoce della Fondazione, ha dichiarato che spesso le persone, per far fronte allo stress, assumono abitudini di vita dannose. “Circa il 75% degli intervistati dicono che i loro meccanismi di adattamento includono mangiare cibi consolatori (*comfort food*) pieni di grassi, guardare la TV, fumare sigarette o bere alcolici”.

Sembra di poter affermare con certezza che lo stress è un problema enorme nella nostra società e che la maggior parte di noi non lo sta affrontando molto bene.

Viviamo in tempi di stress: sconvolgimento economico, crisi del debito in Europa, giravolte e volatilità dei mercati azionari, disoccupazione, cambiamento climatico, catastrofi naturali e legate al clima, come terremoti e uragani, instabilità politica e tensioni, paura costante del terrorismo internazionale e incertezza complessiva. È facile sentirsi sopraffatti e impotenti. Di fronte a questi enormi problemi, ci si potrebbe chiedere quanto abbia senso occuparsi delle più minuscole questioni della vita quotidiana. Ironia della sorte, può essere più importante proprio in tempi difficili. Io credo che meno controllo avete sull’ambiente esterno, più è importante prendere il controllo del vostro ambiente interno.

Lo scopo è prendere il controllo delle cose che si possono controllare. Queste includono il modo di pensare, il modo di comportarsi e le scelte di vita. Se si riuscite a gestire meglio tutto ciò, avrete molta più energia e resilienza per affrontare le più grandi forze esterne che influiscono su tutti noi. E c'è una buona notizia: avete più possibilità di controllo di quanto pensiate.

Nelle pagine che seguono, vi mostrerò come assumere un maggiore controllo sulla vostra vita e gestire lo stress con abilità e fiducia. Spero che troverete il viaggio tanto utile quanto piacevole.

## Come usare questo libro

Ogni capitolo inizia con un aneddoto o un'analogia, seguiti da informazioni e suggerimenti pertinenti. I capitoli si concludono con vere e proprie prescrizioni, le mie "ricette": cose semplici, specifiche, concrete che potete fare nella settimana successiva per mettere in pratica le nozioni apprese. Il mio obiettivo è che il libro vi faccia da guida per apportare graduali modifiche che riducano lo stress e migliorino la vostra salute.

Il libro può essere letto in tre modi. Lo si può leggere tutto di fila come qualsiasi altro libro. Oppure si può saltare direttamente ai capitoli specifici che vi interessano. In alternativa lo si può utilizzare come un vero manuale pratico, leggendo un capitolo alla settimana e attuando la prescrizione nei successivi sette giorni. Se volete approfondire un qualsiasi tema, c'è alla fine una bibliografia organizzata per argomenti.

Qualunque approccio scegliate, spero che troviate il libro coinvolgente, interessante, divertente e di utilità pratica per affrontare il vostro stress.





# Capitolo 1

## Lo stress: amico o nemico?

*Un salvavita che può essere  
anche un problema*

Conoscete quella sensazione. State guidando lungo l'autostrada pensando al vostro lavoro, ascoltando musica e guardando distrattamente il paesaggio circostante. Improvvisamente nel vostro specchietto retrovisore appare una macchina della polizia che vi segue, col lampeggiante acceso. Abbassate lo sguardo sul tachimetro e vi rendete conto che state andando ben al di sopra del limite di velocità. Immediatamente, vi ritrovate con il cuore che accelera i battiti, i muscoli tesi, le mani che strizzano il volante, la respirazione affannata, i sensi acuiti e la mente vigile (forse impegnata a calcolare la multa che vi attende). Si verificano anche altri cambiamenti meno appariscenti: aumento della pressione sanguigna, aumento della glicemia, e così via. Benvenuti nel mondo dello stress.

Ma poi succede qualcosa di inaspettato. Mentre rallentate, l'inseguitore vi raggiunge, si sposta sulla corsia di sorpasso e vi oltrepassa a tutta velocità. Allora capite che non stava dando la caccia a voi. Con un grande senso di sollievo, vedete che lo stress si allenta nel giro di un minuto o due, e lentamente tornare allo stato di rilassamento di prima (o quasi).

Sicuramente è capitato a tutti noi di vivere esperienze in cui il nostro corpo entra momentaneamente in uno stato di "massima allerta". Ecco come funziona (idealmente) la reazione di stress: si attiva per brevi periodi di tempo in situazioni di pericolo reale o presunto, poi si spegne quando il pericolo è passato.

Purtroppo, nel mondo di oggi non è ciò che accade. Le nostre reazioni di stress sono attivate fin troppo spesso, e da situazioni che non sono fisicamente pericolose o comunque non pericolose per la vita: traffico dell'ora di punta, clienti maleducati, attese prolungate, computer che si impallano proprio quando abbiamo quasi completato un documento. Reagiamo anche a situazioni in evoluzione a medio o lungo termine: pesanti carichi di lavoro, scadenze assillanti, precarietà del lavoro, preoccupazioni economiche, problemi di relazione.

Il risultato è che le nostre reazioni di stress si verificano molto più spesso, e per periodi di tempo molto più lunghi, rispetto a quel che i meccanismi naturali avrebbero previsto. Il conseguente logorio del nostro corpo non è solo sgradevole, ma malsano.

*Lo stress diventa un problema quando è eccessivo,  
quando dura troppo a lungo o quando si verifica troppo spesso.*

Abbiamo ereditato la reazione di stress dai nostri antenati che vivevano nelle caverne e, a causa della sua natura protettiva, si è tramandata geneticamente attraverso i millenni (ecco il darwinismo all'opera). Pensando a un uomo delle caverne che deve affrontare un animale selvatico, o una tribù in guerra, si capisce perché la reazione di stress è così vitale per la sopravvivenza. In un istante, il nostro antenato doveva mobilitare abbastanza energia per combattere o fuggire dalla minaccia alla sua sicurezza fisica. La classica risposta psicologica "combatti o scappa" (*fight or flight*), mediata da adrenalina, cortisolo e altri ormoni dello stress, permetteva al nostro antenato di difendersi o fuggire.

*"Se non fosse per lo stress, sarei totalmente privo di ogni energia!"*

(Frase su un adesivo)

Oggi noi sperimentiamo la stessa identica reazione che tuttavia, mentre è cruciale in una vera crisi, non è appropriata alla nostra vita di tutti i giorni. Non solo la maggior parte dei nostri fattori di

stress non rappresentano un pericolo di vita, ma la lotta e la fuga non sono esattamente le risposte socialmente più accettabili nella maggior parte delle situazioni. Se qualcuno vi sta inseguendo in un vicolo buio, la reazione di stress può essere salvavita. Ma quando lo stress viene da un datore di lavoro arrabbiato o una lunga fila in banca, potrebbe non essere visto di buon occhio colpire il vostro capo o mettersi a scappare forsennatamente per la strada.

Il dottor Hans Selye, uno dei padri della teoria dello stress, lo definisce come “la risposta non specifica del corpo a qualsiasi richiesta a esso rivolta”. La “richiesta” può essere una minaccia, una sfida o qualsiasi cambiamento che richiede al corpo un adattamento.

La prima cosa importante da notare è che la reazione di stress sta nel vostro *corpo*, non nella *situazione*. Lo stress non è vostro figlio che non vuole andare a letto, né la persona che ha appena occupato il vostro posto auto. La reazione di stress è ciò che accade nel vostro corpo *in risposta* a tali situazioni.

In secondo luogo, la reazione di stress non è né buona né cattiva in sé. Dipende dalle circostanze. Lo stress è buono quando ci protegge in caso di pericolo o ci aiuta ad adattarci al cambiamento. È inevitabile e necessaria per la sopravvivenza. Ma ci serve anche in altri contesti, come studiare per un esame o completare un progetto entro la scadenza. Aiuta gli atleti ad affrontare una gara e gli attori una performance sul palco. Ci motiva e ci stimola nel nostro lavoro, permettendoci di essere produttivi e creativi.

Lo stress diventa un problema quando è eccessivo, quando dura troppo a lungo o quando si verifica troppo spesso. Allora lo stress inizia a causare spiacevoli sintomi e danni al corpo. È questo stress negativo o dannoso che Selye chiama “disagio” (*distress* – contrapposto accademicamente al cosiddetto *eustress* o “stress positivo” NdT).

Perciò, lo stress è un amico o un nemico? Può essere l'uno o l'altro, a seconda della situazione. Dobbiamo imparare a diminuire

lo stress negativo, pur mantenendo gli effetti positivi. Io chiamo questo equilibrio “padronanza dello stress” e tutti noi possiamo imparare a farlo sempre meglio.

*“Lo stress è come la tensione di una corda di violino.  
Avete bisogno di sufficiente tensione per farla suonare,  
ma non così tanta da farla spezzare.”*

(Anonimo)

### La ricetta del Dottor Posen

- Cominciate a prendere nota delle vostre reazioni di stress questa settimana (anche quelle lievi).
- Notate quando vi sono utili (alta energia, concentrazione focalizzata, eccitazione ecc.).
- Notate quando invece lo stress produce disagio (tensione, stanchezza, mancanza di concentrazione).
- Iniziare a distinguere lo stress positivo da quello negativo nella vostra vita quotidiana.

Una macchina della polizia nel mio specchietto retrovisore ottiene ancora la mia attenzione. Ma ho trovato la chiave per evitare una reazione di stress: non guido più oltre i limiti!



# Capitolo 2

## Conoscete i vostri segni di stress?

### *Come si manifesta il vostro stress?*

La gente spesso si chiede: “Come faccio a sapere quando sono stressato?” Questo mi ricorda il titolo di una vecchia canzone: “Sono innamorato... o è solo l’asma?” Riconoscere lo stress è importante, perché non possiamo affrontarlo se non sappiamo quando si manifesta. Gli altri spesso si accorgono del nostro stress prima di noi. Notano quando siamo bruschi o nervosi; vedono stringersi le mascelle o i pugni mentre noi non ce ne rendiamo conto.

Ma quali sono i segni di stress da tenere d’occhio?

Lo stress si presenta in quattro forme: attraverso sintomi fisici, mentali, emotivi e comportamentali.

### 1. Sintomi fisici

In una reazione di stress classica (la risposta di “lotta o fuga”), il cuore batte più forte e più veloce (palpitazioni), i muscoli si tendono, la respirazione accelera, la bocca si secca. Possiamo iniziare a sudare o sentire un nodo allo stomaco. Queste sono manifestazioni di stress acuto.

Lo stress cronico si presenta in modo un po’ diverso. Quando compilo la mia lista di controllo con i pazienti, parto dalla testa e scendo in giù. Chiedo se hanno mal di testa, vertigini, contrazione della mandibola o digrignamento dei denti, muscoli del collo e delle spalle contratti o indolenziti, dolori al petto, sintomi addominali come indigestione, nausea, crampi, stitichezza o diarrea. Il mal di

schiena è molto comune. Le mani e i piedi potrebbero tremare o essere freddi o sudati. L'appetito può essere perso o viceversa aumentato, e si segnala spesso la perdita di interesse per il sesso (diminuzione della libido). La spossatezza è uno dei sintomi più comuni di stress, ma è spesso trascurata o la si attribuisce a qualcos'altro.

*La spossatezza è uno dei sintomi più comuni di stress,  
ma è spesso trascurata o la si attribuisce a qualcos'altro.*

Molte persone hanno problemi a dormire. Ci sono tre tipi di insonnia: difficoltà ad addormentarsi, difficoltà a rimanere addormentati (veglia frequente durante la notte) e risveglio precoce (tipo alle 4:30 o 5:00 di mattina).

Probabilmente avete notato che la quasi totalità di questi sintomi possono essere causati da altri fattori. La spossatezza può derivare da diabete o anemia; la tachicardia può indicare una ghiandola tiroide iperattiva. Potrebbe essere necessario un medico per aiutarvi a decidere se i sintomi sono legati o meno allo stress. Tuttavia, potete imparare a cercare schemi o gruppi di sintomi che di solito hanno come causa lo stress.

## 2. Sintomi mentali

Avete difficoltà di concentrazione? Questo è un comune sintomo di stress. Chiedo ai miei pazienti se hanno problemi di memoria. Di tanto in tanto mi sento rispondere: "Qual era la domanda?" Mi informo sulla difficoltà a prendere decisioni. Un paziente si rivolse a sua moglie e le chiese: "Non so, ho difficoltà a prendere decisioni?". La vostra mente può correre freneticamente o svuotarsi del tutto. Un famoso uomo politico a causa dello stress ha perso di colpo il suo proverbiale senso dell'umorismo.

## 3. Sintomi emotivi

È normale per gli individui stressati sentirsi nervosi, ansiosi, tesi, al limite della crisi, irrequieti o agitati. Possono sentirsi irritabili,

frustrati, impazienti o irascibili. Oppure possono sentirsi rallentati, appiattiti, apatici, depressi, tristi o malinconici.

#### 4. Sintomi comportamentali

Quando ero ragazzino, ero uno di quelli che in inglese si chiamano *knee jiggler*: da seduto facevo rimbalzare freneticamente la gamba spingendo il ginocchio su e giù. Facevo impazzire mia sorella la sera a cena, tutti intorno alla tavola, quando il mio ginocchio cominciava a rimbalzare velocemente su e giù. Spesso mi appoggiava fermamente la mano sul ginocchio per farmi smettere. C'erano due lati affascinanti della questione: ero completamente all'oscuro di ciò stavo facendo, e non avrei mai potuto spostare il mio ginocchio così veloce volontariamente. Questa abitudine deriva da un eccesso di energia da stress che il corpo cerca di dissipare attraverso l'attività muscolare. Alcune persone si agitano o camminano avanti e indietro. Altri sintomi comportamentali includono mangiarsi le unghie, abbuffarsi compulsivamente, fumare, bere alcol, parlare ad alta voce, insultare o imprecare.

*“Questo ragazzo è così teso che ha i crampi ai capelli.”*

(Anonimo)

Lo stress può manifestarsi in decine di modi. Ma la maggior parte delle persone hanno da cinque a dieci sintomi caratteristici, una costellazione di sintomi che si può imparare a riconoscere. Io ho spesso mal di schiena, in zona lombare, ma raramente ho mal di testa. Altri potrebbero avere mal di testa, ma mai dolori al petto. Il vostro modello o schema di sintomi è in genere lo stesso ogni volta, e si può imparare a individuarlo. Ci sarebbe certo di aiuto se emettessimo segnali inequivocabili quando siamo sotto stress: fumo che esce dalle orecchie, mani che si arrossano, capelli che si drizzano. Tuttavia, se impariamo a riconoscere il nostro profilo di stress individuale, possiamo diventare bravi a rilevarlo proprio come se ci fosse uno sbuffo di vapore dalle nostre orecchie. E identificare lo stress è il primo passo per fare qualcosa al riguardo.

## La ricetta del Dottor Posen

- Oggi fate un inventario. Pensate ai vostri sintomi quando vi sentite stressati o turbati. Prendete nota.
- Nei prossimi giorni osservate il vostro corpo ogni volta che siete in situazioni stressanti. Cercate di cogliere sottili segnali che potreste non aver mai osservato prima.
- Chiedete ai vostri familiari e agli amici intimi quello che notano quando siete stressati. Quali segni colgono di cui non eravate consapevoli?
- Esercitatevi a essere più consapevoli di questi sintomi (senza però diventare troppo paranoici).

“Sono innamorato... o è solo l’asma?” era una di quelle vecchie canzoni meravigliosamente cattive. Un altro dei miei titoli di canzone preferiti è: “Come puoi mancarmi se non ti levi di torno?”