

# Stress, Coping, Resilienza

## LO STRESS

- DEFINIZIONE

Lo stress è un termine molto utilizzato per indicare comunemente una condizione in cui chiunque di noi può trovarsi. Tuttavia non tutti sanno quale sia il suo esatto significato.

Quando diciamo 'sono stressato' generalmente intendiamo uno stato di malessere psicologico che comporta un certo grado di disagio. Con questa affermazione implicitamente intendiamo che abbiamo bisogno di riposare o di rallentare il ritmo di vita in cui siamo coinvolti. In realtà in termini scientifici il termine stress non ha un significato negativo ma neutro. Per stress difatti si intende la condizione di tensione cui è sottoposto il nostro organismo quando è chiamato a reagire a certi stimoli.

Facciamo un esempio pratico ed immaginiamo una barca a vela. Per poter navigare in condizioni ottimali la barca a vela ha bisogno di una certa intensità di vento: quando il vento è scarso il risultato è negativo in quanto la barca non possiede la giusta spinta; allo stesso modo quando il vento è troppo forte non si riesce a governare la barca che rischia di scuffiare ovvero di capovolgersi.

Per l'uomo lo stress ha la stessa funzione del vento per la barca a vela: quando lo stress è poco si è in una condizione di scarsa tensione e questo provoca una prestazione al di sotto dei livelli ottimali; quando invece lo stress è troppo o si prolunga per troppo tempo, la tensione è eccessiva e la prestazione non riesce ad essere gestita con efficacia. Questa condizione è ben nota agli sportivi. Chi pratica sport a livello agonistico sa che per ottenere una prestazione d'eccellenza occorre essere giustamente carico ovvero né troppo rilassato né troppo teso. Ciò accade anche nel nostro quotidiano: quando ci sentiamo vigorosi, efficaci mentalmente, capaci di rispondere con prontezza, siamo in una condizione ottimale di stress. Non sempre però siamo coscienti di questa condizione mentre è più probabile che ci accorgiamo del nostro stato di tensione- e quindi di stress- solamente quando questo è molto intenso ed inizia a provocare effetti negativi.

Torniamo alla nostra definizione di stress. Questo si definisce come una **sindrome generalizzata di adattamento**.

In termini medici **sindrome** significa un insieme di sintomi strettamente collegati tra di loro senza che questi siano provocati necessariamente da una malattia. Infatti il nostro corpo sotto stress reagisce con gli stessi sintomi- ovvero risposte- senza che questi siano provocati da una malattia. Ciò vuol dire che in presenza di stressors (stimoli che richiedono una risposta di adattamento) il corpo reagisce sempre allo stesso modo. **Generalizzata** perché tutto l'organismo nel suo insieme reagisce allo stress: c'è una tensione del corpo, una tensione mentale ed una tensione emotiva.

Viene anche detta risposta **aspecifica** perché stimoli non specifici ovvero diversi tra loro, possono provocare la stessa reazione di stress. Ad esempio il traffico, la pressione del tempo, la burocrazia, l'affrontare un esame, nonostante siano stimoli di diversa natura, hanno il potere di provocare stress.

In sintesi, al momento in cui veniamo sottoposti ad uno stressor, il nostro organismo risponde sempre nello stesso modo, aumentando il proprio livello di tensione.

- EFFETTI

Lo stress quindi un'attivazione generalizzata dell'organismo sia sul piano chimico con l'attivazione del sistema ormonale, sia sul piano 'elettrico' con l'attivazione del sistema nervoso centrale e periferico (il sistema autonomo simpatico che eccita l'organismo)

Questo quando eravamo cavernicoli aveva lo scopo di offrire energia per riuscire ad attivare una reazione di fuga dal pericolo o di attacco (qualora ad esempio la minaccia fosse ritenuta gestibile al punto tale da poter diventare una preda -mammiferi più piccoli di una tigre ad esempio)

L'evoluzione ha comportato un cambiamento delle minacce ma non della reazione fisiologica che il fisico attiva per rispondere

L'evoluzione ha portato nel nostro quotidiano la lotta 'fight or flight' su altri livelli: il nostro aggressore non è più la tigre con le zanne della preistoria ma tante piccole minaccia da fronteggiare (il traffico, la fila alla posta, il mutuo, il figlio che non vuole studiare, etc) non solo quando si palesano: molto dello stress è provocato dal proiettare, immaginare nel futuro come si evolveranno gli eventi. Questo rischia di innescare una serie di continue preoccupazioni che mantengono l'organismo costantemente attivato senza mai tornare alla condizione basale

- IL CICLO DEGLI STRESSOR

Si innesca di fatto il ciclo degli stressors, preoccupazioni o questioni da fronteggiare che si autoalimentano, che si perpetuano nel tempo provocando uno stato permanente di 'fight or flight' ovvero uno stato permanente di allerta, quindi attivazione fisiologica. Se non si interrompe questo circuito e non si permette all'organismo di tornare ad una condizione basale si rischia di pagare conseguenze anche salate come lo svilupparsi di una malattia.

- FISILOGIA DELLO STRESS

Sede dell'attivazione fisiologica dello stress è il sistema limbico dove ha sede l'amigdala primo attivatore dello stress; l'ippocampo responsabile della memorizzazione delle informazioni del ricordo che permette di interpretare la causa dello stress; il sistema ipotalamo-ipofisi che innesca l'attivazione

ormonale prolungata nel tempo. La neocorteccia è una parte del cervello che si frappone tra sistema limbico e corteccia superiore fungendo da filtro tra 'emotività' e 'razionalità'

Lo stress inizia nel nostro cervello e in particolare nel sistema limbico dove ha sede l'amigdala, primo attivatore della risposta da stress. Il suo ruolo è di riconoscere le potenziali minacce e comunicarlo all'ipotalamo il quale attiva molto velocemente una risposta del sistema nervoso simpatico, responsabile dell'attivazione generalizzata dell'organismo: Il battito cardiaco e la sudorazione aumentano, la respirazione diventa frequente e più corta in modo da apportare maggiore ossigeno, la digestione si blocca. Le risorse vengono quindi riallocate per permettere al corpo di reagire.

La reazione da stressa detta anche 'fight or flight' (ci attiviamo per attaccare o fuggire, come comportamento adattivo della specie) influenza anche il pensiero e il ragionamento: si è più focalizzati e si evitano le distrazioni sul breve periodo mentre a lungo termine questo ha un impatto negativo sulle memorizzazione e sullo stesso decision-making. In questa fase viene prodotta l'epinefrina (anche conosciuta come adrenalina) che aiuta ad innescare questa serie di reazioni immediate.

Nel frattempo il messaggio dall'amigdala è giunto anche all'ippocampo (depositario della nostra memoria) che invia informazioni alla corteccia prefrontale la quale ha il compito di decodificare lo stressor e inviare informazioni di disattivazione (pericolo nullo Es. rumore riconosciuto come vaso fatto cadere dal gatto) o di attivazione prolungata (vaso fatto cadere dal terremoto!)

Successivamente a questa risposta immediata, l'ipotalamo attiva anche un secondo sistema di risposta (arriva all'incirca dopo 20 min della reazione nervosa) per preparare il corpo all'azione. Questo sistema è di azione più lenta ma più prolungato nel tempo. L'ipotalamo rilascia il CRH (ormone trasmettitore della corticotropina, ovvero comunicatore), il quale stimola l'ipofisi a produrre ormone ACTH (adrenocorticotropo) il quale agisce sulla ghiandola surrenale per produrre cortisolo. Nel breve periodo il cortisolo ha un effetto di mobilitazione generale delle risorse energetiche dell'organismo necessarie a sostenere la reazione: non a caso infatti i valori del cortisolo plasmatico aumentano nelle prime ore del mattino quando l'individuo si prepara ad entrare nella sua fase di attività e si riducono nelle ore serali quando si avvicina la fase di riposo. Dal punto di vista immunitario, a breve termine l'aumentata produzione di cortisolo aumenta la possibilità di difesa mentre a lungo termine queste capacità risultano notevolmente indebolite. Sul piano emotivo comporta abbassamento del tono dell'umore ed insorgenza della depressione.

In sintesi una ipercortisolemia provoca;

- riduzione massa muscolare e della formazione ossea (osteoporosi)
- alterazione della metabolizzazione degli zuccheri e dei grassi ( obesità, diabete)
  - alterazioni della coagulazione e della pressione arteriosa
  - disregolazione degli assi ormonali (tiroide, della crescita)
  - Effetti sul cervello (danni all'ippocampo)
  - Effetti psichici e comportamentali

- Disregolazione ed inibizione del sistema immunitario

Per questo è indispensabile gestire lo stress per evitare che livelli eccessivi di cortisolo e l'iper-attivazione nervosa generalizzata provochi danni anche seri al nostro corpo e alla nostra psiche.

In condizioni di rilassamento si attiva difatti il sistema opposto al simpatico, il parasimpatico, responsabile del rilassamento generale dell'organismo.

Il sistema nervoso autonomo simpatico-attivatore e parasimpatico-rilassante sono antagonisti perchè all'aumentare dell'attivazione dell'uno diminuisce l'attivazione dell'altro.

È facile comprendere che la condizione generalizzata di rilassamento con la sua funzione di contrasto all'attivazione, produce altri ormoni che contribuiscono al benessere dell'organismo, al buon funzionamento del sistema immunitario, alla regolamentazione di funzioni ormonali. Alcuni di questi ormoni sono:

- serotonina anche detto ormone del buon umore, regola il metabolismo osseo, regola il movimento intestinale, influisce sulla regolazione del sangue, contrasta la depressione
- dopamina è un neurotrasmettitore responsabile del controllo muscolare, della motivazione dell'energia
- ossitocina o ormone della relazione e del piacere. Viene prodotto dalla madre durante l'allattamento e aiuta a consolidare la relazione affettiva tra madre e figlio. Anche se nelle donne è presente in quantità maggiore (30% in più), è prodotta anche dagli uomini in quanto indispensabile per il consolidamento delle relazioni e l'empatia.

- LE TRE FASI DELLO STRESS

**FASE DI ALLARME:** È la prima reazione dell'organismo di fronte a una situazione nuova. È tanto più marcata quanto più lo stimolo è vissuto come minaccioso. Dopo un istante di shock-in cui si ha una momentanea paralisi, una caduta al di sotto del livello fisiologico di funzionamento- l'organismo reagisce rapidamente con un contro-shock liberando gli ormoni che lo metteranno in moto, soprattutto adrenalina. In questa fase il corpo si prepara a reagire e a ricevere il 'prestito energetico' grazie al quale potrà affrontare l'imprevisto. È il meccanismo che innesca la reazione 'lotta o fuggi'

**FASE DI RESISTENZA:** Qui l'organismo si riprende dalla sorpresa e mobilita le proprie risorse per mantenere nel tempo l'attivazione necessaria a fronteggiare lo stimolo esterno. La strategia da adottare non riguarda più il breve ma il lungo periodo (equivalente alla durata dell'esposizione dell'agente stressante). Le componenti che entrano in gioco sono diverse ed è il sistema endocrino a giocare la parte più importante discernendo altri ormoni tra cui il cortisolo. Il loro compito è mantenere efficiente l'attivazione del sistema nervoso simpatico, che predispone l'organismo alle azioni necessarie all'adattamento. In altre parole lo stress implica un aumento di attività delle funzioni naturali stimulate da determinati ormoni e comporta un'intensificazione della vitalità che consente all'organismo di adattarsi e reagire alle circostanze. Il prestito

viene rinnovato, dunque, ma ci sarà un prezzo da pagare se si protrae per troppo tempo

**FASE DI ESAURIMENTO:** per cercare di adattarsi all'ambiente, per mettere in atto risposte in grado di mantenerci in equilibrio, attuiamo veri e propri sconvolgimenti neurobiologici: è una strategia efficace ma non possiamo abusarne. C'è un limite ai prestiti che possiamo chiedere al nostro organismo senza 'intaccare il capitale' e durante lo stress sottraiamo al corpo anche l'energia necessaria al suo mantenimento e riparazione. Se la fase di resistenza si prolunga per troppo tempo e l'organismo non trova una soluzione valida di adattamento, le risorse cominciano ad assottigliarsi e assistiamo ad una perdita graduale della vitalità. Le stesse sostanze che in un primo momento hanno potere stimolante, come il cortisolo, finiscono per svolgere un'azione inibente causando un abbassamento della soglia di protezione data dal sistema immunitario. Si aprono allora le porte ad un insieme di disturbi o malattie non necessariamente correlati all'agente stressante che ha innescato il processo ma che, come spesso accade andranno a colpire il punto debole dell'organismo. La fase di esaurimento rischia di predisporre a malattie croniche relative sia alla sfera fisica che psicologica

- **SINTOMI- CI AIUTANO A RICONOSCERE LO STRESS**

Sotto stress L'interezza del nostro essere reagisce con segnali che coinvolgono diverse sfere della persona:

**FISICI:** aumento del battito cardiaco, respirazione veloce e corta, tensione muscolare, blocco della digestione. Oltre a questi effetti a breve possono esserci effetti a lungo che divengono però patologie a carico del nostro corpo come dermatici, problemi gastro intestinali, cardio-vascolari etc..

**RELAZIONALI:** minor tolleranza verso gli altri, rispondere bruscamente, reagire di scatto, al chiudersi in se stessi, a cercare maggiore interazione parlando di continuo etc.. Le reazioni variano da persona a persona

**COMPORAMENTALI:** Possono comportare cambiamenti nelle abitudini alimentari (mangiare più del necessario o in modo disordinato, avere difficoltà nel mettersi a dieta), disturbi del sonno (dormire male e/o poco), consumo di alcol e tabacco ( sotto stress si tende a bere di più e fumare di più)

**COGNITIVI:** non sempre ce ne accorgiamo ma i sintomi cognitivi sono i primi a darci un segnale dell'intensità dello stress. I sintomi possono essere distrazione, dimenticando, disorganizzazione mentale, incertezza nel prendere decisioni etc

**EMOTIVI:** sono sintomi a carico del nostro repertorio emotivo che ci indicano una virata in negativo di ciò che sentiamo. Aumentano le emozioni quali rabbia, tristezza, noia e svogliatezza, ansia preoccupazione etc

- IMPATTO SULLA PERFORMANCE

Sintomi di Di-stress da attivazione scarsa	Sintomi di Eustress da attivazione media	Sintomi Di-stress da attivazione eccessiva
Sonnolenza Distrazione Pensiero sfuocato Nessuna coscienza del pericolo Decisioni lente, mediocri inefficienti	Efficienza Attenzione concentrata sul compito Pensiero concentrato sul compito Coscienza costruttiva del pericolo Decisioni ottimali	Ansia e rabbia Attenzione che salta da una cosa all'altra Pensieri catastrofici 'qui le cose si mettono male!' Coscienza agitata del pericolo Decisioni affrettate

- STRESSOR DA COVID IN AVIAZIONE

-Drastico abbassamento del carico di lavoro:

-Forte senso di irrealtà; la sensazione che ciò che sta accadendo non sia reale, di essere in una specie di 'film', sensazione tipica della fase di 'shock' che accade immediatamente dopo un evento molto stressante o traumatico

Restrizioni comportamentali nel luogo di lavoro e a casa : le restrizioni comportamentali hanno un impatto sul controllore sia nel mondo lavorativo (distanza sociale, igienizzazione degli strumenti, temere il contatto mentre si raggiunge il luogo di lavoro etc) che nella vita privata (i turni hanno disabituato il controllore ad una convivenza h24 e potrebbe essere difficile trovare uno spazio per sé o ridefinire le relazioni familiari. Inoltre spesso le famiglie si trovano in un'altra regione o città rispetto al luogo in cui si lavora e il non potersi spostare amplifica nostalgia e preoccupazione per i propri cari)

Improvviso tempo a disposizione: l'aver a disposizione molto tempo per alcuni rappresenta un'opportunità per sistemare le proprie cose o dedicarsi a ciò che piace, per altri può rappresentare una difficoltà dovuta al non saper gestire le proprie attività, alla noia etc

Preoccupazioni per il comparto aviazione: piloti, assistenti di volo, controllori, manutentori etc, condividono la preoccupazione per la ripresa del sistema aviazione in quanto mai accaduto prima un blocco di questa portata

Preoccupazioni per il proprio lavoro mai avute prima: Il momento del COVID sta mettendo alla prova le certezze in merito alla sicurezza del proprio lavoro in tutto il comparto aviazione rendendo difficile la possibilità di proporsi alle compagnie o aziende in quanto tutte in difficoltà

## **COPING**

Una delle condizioni più insidiose dello stress è la difficoltà a riconoscerne i sintomi. In alcune condizioni è possibile riconoscerlo e fermarsi: quando guidiamo l'auto è facile accorgersi di aver bisogno di riposo e fermarsi per riposare.

Purtroppo può capitare che nonostante riusciamo a rendercene conto non sempre siamo in condizione di fermarci sia perché potremmo essere in pieno operativo, sia perché lo stress è provocato da situazioni che sono al di fuori del nostro margine di controllo (ad esempio l'organizzazione del lavoro).

Parlando di stress in generale e di tutte quelle condizioni che rientrano sotto il nostro controllo, bisogna essere educati a gestire le misure anti stress. Per un'efficace gestione dello stress è controproducente intervenire solamente sul sintomo: ad esempio assumendo calmanti, sonniferi o dei rilassanti – siano questi medicinali o sostanze naturali- si ottiene un sollievo ma solo momentaneo. Ricordiamo che gli psicofarmaci sono vietati per gli equipaggi e i controllori .

Se non si interviene sulle cause il problema tenderà a riproporsi e spesso a peggiorare

- VEDIAMO ALCUNI CONSIGLI SU COME POTER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

Le strategie di intervento si focalizzano su tre ambiti:

### **A. STRATEGIE PER RIDURRE IL NUMERO DEGLI STRESSORI**

1. Interventi sull'ambiente: non affaticarsi sulle cose di poco conto; cercare di diluire nel tempo gli stress da affrontare; fare brevi pause; organizzare con efficacia il lavoro (stabilire priorità e tempi); dedicarsi durante la settimana ad attività rilassanti e/o piacevoli

2. Interventi sulla persona: gestire al meglio l'organizzazione tra vita privata e lavoro; non sovraccaricarsi di attività durante il tempo libero; giungere riposati al lavoro; confrontarsi con amici e persone care; nel caso chiedere consulenza psicologica e/o intraprendere una psicoterapia

### **B. MISURE CHE LIMITANO L'ESAGERATA ATTIVAZIONE PSICO-ORGANICA**

1. Dormire in modo adeguato ovvero per il tempo che vi è necessario e in modo riposante
2. Utilizzare tecniche di controllo della respirazione.
3. Utilizzare tecniche di rilassamento come il training autogeno, il rilassamento progressivo, lo yoga, la meditazione, ascoltare musica, massaggi, etc

## C. MISURE PER SCARICARE L'ECCESSIVA TENSIONE PSICO-ORGANICA PROVOCATA DALLO STRESS

1. Fare esercizio fisico: questo comporta benefici sia immediati in quanto gli stimoli di origine muscolare distraggono dai pensieri e dalle emozioni negative che a breve in quanto finito l'esercizio si ha una sensazione di rilassamento. I benefici a lungo termine sono sia di tipo organico -in quanto migliora lo stato di salute dell'organismo- e di tipo psicologico dovuti dalla soddisfazione di sentirsi in forma e dal vedere il proprio corpo in condizioni fisiche migliori
2. Uso di farmaci/sostanze rilassanti: l'utilizzo di sostanze rilassanti e calmanti può apportare un alleviamento momentaneo ma non risolvere la questione dello stress. Occorre sottolineare che quando si è nella condizione di dover utilizzare degli psicofarmaci per risolvere lo stress probabilmente si è in una forte situazione di disagio che richiede un intervento più ampio che richiede la consulenza di esperti quali il medico di famiglia e lo psicoterapeuta psicoterapia

## RESILIENZA

La resilienza è la capacità di saper fronteggiare le difficoltà superandole con efficacia. Occorre flettersi di fronte alle difficoltà che la vita ci pone senza spezzarsi. Ma non solo, resilienza significa sapersi riorganizzare e saper ristrutturare la propria esistenza per fronteggiare le nuove richieste.

‘La resilienza è la capacità di un individuo di generare fattori biologici, psicologici e sociali che gli permettono di resistere, adattarsi e rafforzarsi, a fronte di una situazione di rischio, generando un risultato individuale, sociale e morale’

Oscar Chapital Colchado 2011

Resilienza è un termine derivato dalla fisica ed indica la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. In psicologia connota proprio la capacità delle persone di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Le persone con un alto livello di resilienza riescono a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti. Esse tendenzialmente sono ottimiste, flessibili e creative; sanno lavorare in gruppo e fanno facilmente tesoro delle proprie e delle altrui esperienze.

Bisogna concepire la resilienza come una capacità che si modifica nel tempo in rapporto all'esperienza, ai vissuti e, soprattutto, al modificarsi dei meccanismi mentali che la sottendono.

Secondo Susanna Kobasa, una psicologa dell'università di Chicago, le persone che meglio riescono a fronteggiare le contrarietà della vita, quelle più resilienti appunto, mostrano contemporaneamente tre tratti di personalità:

l'impegno;  
il controllo;  
il gusto per le sfide.

Per impegno s'intende la tendenza a lasciarsi coinvolgere nelle attività. La persona con questo tratto si dà da fare, è attiva, non è spaventata dalla fatica; non abbandona facilmente il campo; è attenta e vigile, ma non ansiosa; valuta le difficoltà realisticamente.

Perché ci sia impegno è necessario avere degli obiettivi, qualcosa da raggiungere, per cui lottare e in cui credere.

Per controllo s'intende la convinzione di poter dominare in qualche modo ciò che si fa o le iniziative che si prendono, ovvero la convinzione di non essere in balia degli eventi. La persona con questo tratto per riuscire a dominare le diverse situazioni della vita è pronta a modificare anche radicalmente la strategia da adottare, per esempio, in alcuni casi intervenendo con grande tempestività, in altri casi indietreggiando, prendendo tempo, aspettando.

L'espressione gusto per le sfide fa riferimento alla disposizione ad accettare i cambiamenti. La persona con questo tratto vede gli aspetti positivi delle trasformazioni e minimizza quelli negativi. Il cambiamento viene vissuto più come incentivo a crescere che come difficoltà da evitare a tutti i costi, e le sfide vengono considerate stimolanti piuttosto che minacciose. La persona generalmente è aperta e flessibile.

Impegno, controllo e gusto per le sfide sono tratti di personalità di cui si può avere consapevolezza e perciò possono essere coltivati e incoraggiati.

La resilienza non è una caratteristica che è presente o assente in un individuo; essa presuppone invece comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque. Avere un alto livello di resilienza non significa non sperimentare le difficoltà o essere infallibili ma volgere il cambiamento al positivo sapendo di poter correggere la rotta

A determinare un alto livello di resilienza contribuiscono diversi fattori, primo fra tutti la presenza di relazioni affettive in famiglia, con gli amici, con i compagni di una comunità (sportiva, spirituale, di condivisione di interesse), con i colleghi. Questo tipo di relazioni crea un clima empatico e di fiducia, e fornisce incoraggiamento e rassicurazione favorendo, così, l'accrescimento del livello di resilienza.

La resilienza è una disposizione mentale che può essere appresa.

Essa dipende dalla capacità di riorganizzare e gestire le proprie risorse sui 3 piani che abbiamo analizzato in questa sede:

-Emotiva: capacità di riconoscere le proprie emozioni, viverle e volgerle in positivo

-Cognitiva: capacità di trovare soluzioni e aspetti positivi anche nelle situazioni maggiormente critiche

-Comportamentale: capacità d'essere proattivi, di mettere in pratica cambiamenti, di continuare a fare senza farsi abbattere dalle circostanze

L'insieme di questi assetti deve confluire in una disposizione positiva e ottimista che può essere appresa con l'impegno al voler cambiare e fronteggiare positivamente gli eventi

Quali sono gli atteggiamenti positivamente correlati alla resilienza? Le descriviamo dal punto di vista Personale e Relazionale.

**PERSONALE:**

-Autostima e fiducia in sé: sono caratteristiche personali che supportano gli individui al credere nelle proprie capacità di riuscire e potercela fare

-Capacità di trovare soluzioni: è la disposizione cognitiva nel trovare soluzioni anche nei momenti più critici. Significa analizzare e risolvere adottando anche il pensiero creativo

-Motivazione: la motivazione è considerato il drive, la spinta psicologica che orienta il nostro comportamento nella direzione che desideriamo

-Capacità di gestire emozioni e pensieri: Come dimostrato durante l'intero modulo, la capacità di gestire i propri pensieri e le proprie emozioni volgendole in positivo è l'aspetto più importante per una disposizione resiliente

-Ottimismo: è la capacità che ci permette di vedere opportunità, di leggere il bicchiere "mezzo pieno"

-Locus di controllo interno: è la disposizione psicologica a vedere comunque, nonostante le difficoltà, un margine di autonomia per agire sugli eventi. Questo atteggiamento caratterizza in modo spiccato tutte le persone resilienti. Tendono a non soccombere agli eventi, a non lasciarsi andare e/o pensare di non poter far nulla. Chi ha un locus di controllo interno cambia gli eventi a proprio vantaggio ( un esempio per tutti il pilota di Formula uno Zanardi, o l'atleta paraplegica Bebe Vio).

A determinare un' efficace resilienza contribuiscono diversi fattori come la presenza sia all'interno che all'esterno della famiglia di relazioni con persone premurose e solidali. Questo tipo di relazioni crea un clima di amore e di fiducia, e fornisce incoraggiamento e rassicurazione favorendo, così, l'accrescimento del livello di resilienza.

Essere resilienti significa potersi affidare e alla propria rete di affetti e relazioni come la famiglia, gli amici, la rete sociale di appartenenza come una comunità professionale, sportiva, spirituale etc

Vivere relazioni affettive positive ed efficaci significa non solo dare ma anche essere in grado di chiedere aiuto e saper ricevere

Ricordiamo che il programma di Peer Support messo a disposizione dall'azienda si basa proprio sul principio della rete sociale dei colleghi e invita ogni CTA a chiedere aiuto ad un peer qualora senta la necessità di confrontarsi per avere supporto

Suggerimenti da mettere in pratica per sviluppare la resilienza.

#### PENSIERI

- Trasformare i pensieri disfunzionali in pensieri utili: interrompere il circolo vizioso del pensare "Cosa accadrà se...": questo orienta sull' ansia di cosa potrebbe accadere e non sui dati di fatto
- Reality check: verificare se il pensiero è una mia preoccupazione o un dato di fatto
- Attenzione al 'confirmation bias' ovvero alla tendenza a ricercare informazioni che confermano ciò che penso
- Non dare per certo ciò che si pensa: I nostri pensieri non corrispondono necessariamente alla realtà ma all'idea che ci facciamo della realtà
- Ferma la tendenza alla negatività: trasformare I pensieri negativi in positivi utilizzando le tecniche apprese durante l'esercitazione
- Focalizzare la mente sul presente e contenere la proiezione verso un futuro catastrofico

#### EMOZIONI

- Saper riconoscere le proprie emozioni (in parte appreso durante l'esercitazione)

- Modulare l'intensità di ciò che provi: diminuire l'intensità delle emozioni negative aiutandosi con la tecnica del cambiamento dei pensieri
- Aiutarsi con pensieri efficaci
- Gestire le relazioni e non sollevare conflitti inutili. Sorvolare su elementi poco importanti ( in questo momento di covid non aiutano) e concentrarsi sulle priorità
- Aiutare gli altri aumenta il proprio benessere, l'autostima, l'empatia e predispone a uno stato psicologico positivo

## COMPORAMENTI

- Tenersi informati il giusto senza controllare ossessivamente le notizie
  - Usare in maniera adeguata i social senza farsi contagiare da allarmismi, inutili preoccupazioni e fake news
  - Mantieni routine e organizzazione nel gestire la quotidianità così come faresti in condizioni normali
  - Mangia bene e dormi adeguatamente. Questi aspetti aiutano a mantenere benessere e salute fisica
- Fare attività sportiva aiuta a mantenersi in salute ed innalza il livello di serotonina e dopamine efficaci per il il tono d'umore (la depressione è associata ad un'insufficiente produzione di serotonina) e la motivazione alta
- Mantenere la mente occupata sia per distrarsi che per apprendere
  - Apprendere qualcosa di nuovo per prepararci al meglio al rientro lavorativo e per arricchire il nostro bagaglio culturale, spirituale e pratico
  - Varia le attività, programma compiti diversi nell'arco della giornata pur mantenendo alcune routine come gli orari del sonno e dei pasti
  - Utilizzare il tempo nel fare code come tempo da dedicare a noi: leggere, ascoltare musica, chiamare un amico, etc
  - Le emozioni sono contagiose, sia quelle negative che positive. Se si ha bisogno di tirarsi un pò su, una persona negativa non aiuta! Selezionare a chi rivolgersi per i propri bisogni.