

# Conoscere, gestire e affrontare lo stress.

## Intervista allo Psicologo Clinico Mirco Turco

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori

---



ROMA, 17 GENNAIO 2018 - Realtà accelerata del millennio 2.0, incertezze economiche, situazioni lavorative non idilliache, relazioni sociali e affettive a volte problematiche, predisposizioni psicologiche e molti altri fattori esogeni inducono le persone a domandarsi cosa sia lo stress e quali effetti possa determinare nella loro vita.

Forse, presumibilmente, la parola stress è uno dei termini di cui spesso si abusa nel linguaggio informale quando un soggetto esperisce difficoltà legate all'aspetto psicofisico. Lo Psicologo Mirco Turco, nel suo libro "Unique Antistress Experience", spiega che lo stress rappresenta una forma di adattamento dell'individuo alle nuove situazioni, ambienti, sfide della vita. L'autore precisa che, pur non essendo una malattia, lo stress va riconosciuto e trattato altrimenti potrebbe causare seri danni psicofisici.

Dottor Turco, cosa si intende per stress, quali sono le forme adattive e quelle che invece possono arrecare danni alla persona?

"Lo stress è una forma di adattamento dell'individuo alle nuove situazioni, ambienti, sfide della vita. Occorre essere sufficientemente stressati quando dobbiamo eseguire un compito, una performance. In tal caso, attenzione, concentrazione, memoria, funzionano anche meglio. Se superiamo però la faticosa soglia dello stress, che è soggettiva, cominciano i veri problemi: fisici, psichici, emotivi, motivazionali. Esiste quindi, uno stress positivo ed uno negativo. In ogni caso, non va considerato una malattia così come si intende nell'opinione comune".

Quali sono i fattori stressogeni? Perché, davanti allo stesso evento, i soggetti reagiscono diversamente?

“Lo stress non dipende tanto da ciò che viviamo o subiamo. La vera domanda che ci dobbiamo porre è ... per quanto tempo? Lo stress riguarda tutti, in tutti i settori e ovviamente anche nel lavoro. Non è un caso che oggi si parla anche di valutazione dello stress lavoro correlato e che proprio il lavoro sia causa di stress per il 60% della popolazione mondiale. I fattori stressanti possono essere differenti ma ciò che conta è la nostra percezione/capacità di tolleranza e gestione, quindi quello che si chiama coping. Persone diverse possono reagire quindi diversamente allo stesso stressor. Oltre alle armi psicologiche che possiamo utilizzare per far fronte allo stress, anche la personalità gioca il suo ruolo. Esiste, infatti, la personalità Tipo A che è più vulnerabile agli effetti dello stress. Queste persone sono molto competitive, vanno sempre di fretta, vivono le esperienze con aggressività e ostinazione. In queste persone si riscontrano, infatti, maggiori disturbi di tipo cardiovascolare”.

Lei afferma che l'obiettivo cardine del suo testo è quello di diffondere un nuovo concetto emozionale di antistress e benessere. In che modo intende educare il lettore a riconoscere e gestire lo stress?

“Nel mio libro parlo di un metodo che si sostanzia in una serie di tecniche che derivano, di fatto, da diverse discipline: dalla meditazione, al mindfulness, all'ipnosi, al tai chi. L'unica prescrizione è fare gli esercizi ed adottare una nuova mentalità improntata sul sano egoismo e sul benessere. Purtroppo, nell'individuo, è molto difficile far mutare un'abitudine. R. Bandler diceva: “Negli esseri umani abbiamo osservato una caratteristica curiosa. Se scoprono che qualcosa che fanno non funziona, la fanno di nuovo”. Il benessere, quindi, va praticato”.[MORE]

In Unique Antistress Experience ha redatto un elenco, un cosiddetto termometro dello stress. Potrebbe indicare quali sono le manifestazioni dello stress?

“Lo stress si può manifestare in diversi modi. Generalmente, possiamo parlare di manifestazioni emotive (es. ansia, senso di impotenza, depressione, ...); manifestazioni cognitive (difficoltà di concentrarsi, di memoria, di apprendimento, ...); manifestazioni comportamentali (es. abuso di alcool e fumo, ...); manifestazioni fisiologiche (es. aumento pressione arteriosa, aritmie, algie, ...). In sostanza, talune volte, occorre avere proprio paura dello stress”.

Come possiamo capire se lo stress arrecherà problematiche gravi ed invalidanti a qualche area importante della nostra vita?

“Sovente, lo stress viene sottovalutato anche dai medici di famiglia. Di fatto, livelli elevati di stress, protratto per un certo periodo di tempo, portano ad una condizione di vero e proprio esaurimento delle nostre risorse. Le persone stressate possono subire una modificazione delle risposte immunitarie, inoltre, contraggono più infezioni, hanno maggiori disturbi della pelle, problematiche gastrointestinali, disturbi cardiocircolatori, allergie, disturbi respiratori. Inoltre, livelli elevati e protratti di stress causano una modificazione molecolare. Il cortisolo in eccesso, infatti, causa, tra l'altro, un'azione distruttiva sul DNA”.

Come reagiscono le persone che hanno una scarsa tolleranza allo stress?

“La tolleranza allo stress è di strategica rilevanza. Le persone con bassi livelli di tolleranza reagiscono, sovente, con aggressività, sbalzi di umore, chiusura eccessiva, isolamento, depressione, disturbi del sonno e alimentari. Aumentano, inoltre, altre problematiche psicosomatiche. Tali persone, ovviamente, diventano meno affidabili ed efficaci nella vita privata così come nel lavoro. Strano ma vero: se osserviamo persone sottoposte ad un elevato stress, verremmo contagiati! Lo stress, poi, si acutizza se non c'è uno sfogo, se manca il controllo della situazione e se non c'è speranza di miglioramento”.

Cosa si intende per metodo S.T.R.E.S.S.?

“Tra i vari metodi, nel libro, parlo anche del metodo S.T.R.E.S.S. Ogni lettera rappresenta un suggerimento, una modalità operativa per fronteggiare lo stress e per diffondere una nuova mentalità

improntata proprio sul benessere. Dal programmare e visualizzare gli obiettivi che vogliamo raggiungere, alle pratiche per “trattare” bene il nostro corpo, dal riposare sufficientemente, alla filosofia della risata. Comunque, niente di trascendentale, ma solo buone pratiche per il nostro equilibrio psicofisico e la nostra salute mentale”.

Nel suo libro invita i lettori a compilare un diario emotivo per misurare il livello di ansia e fornisce degli esercizi per riequilibrare corpo e mente dallo stress. Sono di semplice applicazione o richiedono competenze particolari?

“Per dirlo in modo efficace, “Unique Antistress Experience” è un libro che sta comodo sul comodino! È di facile consultazione, ricco di informazioni e spunti motivazionali, nonché di pratici esercizi per tutti, grandi e piccoli. L'unica prescrizione è quella di praticare, praticare, praticare. È un libro pragmatico che, di fatto, va realmente vissuto. Almeno, questo è il mio scopo principale”.

Quali sono i vantaggi che si possono trarre dalla lettura del suo testo di divulgazione scientifica “Unique Antistress Experience”?

“Unique Antistress Experience” non è un semplice libro. È una guida, un supporto chiaro e pratico, senza eccessi di tecnicismo. Anche il formato è antistress, così come il progetto grafico. È un insieme di tecniche, rimedi, consigli, che riattivano risorse, potenzialità e motivazioni. È per tutti ed è scritto e ardentemente voluto per ridare serenità alle persone e per fornire una nuova chiave, unica, per il benessere e l'equilibrio psicofisico. Non è un caso, forse, che è anche uscita l'edizione in inglese e che quindi verrà diffuso oltreoceano. Ovviamente, questo è un augurio che faccio a me stesso”.

Si ringrazia il Dottor Mirco Turco

Luigi Cacciatori

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/conoscere-gestire-e-affrontare-lo-stress-intervista-allo-psicologo-clinico-mirco-turco/104303>