

Lo Stress

Un approccio integrato al fenomeno



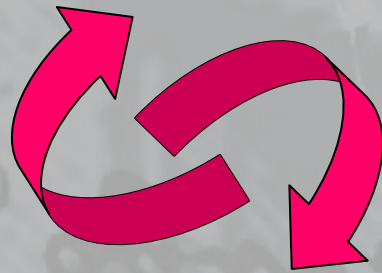
Modello
biopsicosociale
della salute/
malattia



Modello
sistemico,
ecologico e
olistico,
dello stress



Modello sistemico dello stress



Fenomeno complesso e multifattoriale



Lo stress è un processo che riguarda le transazioni tra la persona e il suo ambiente



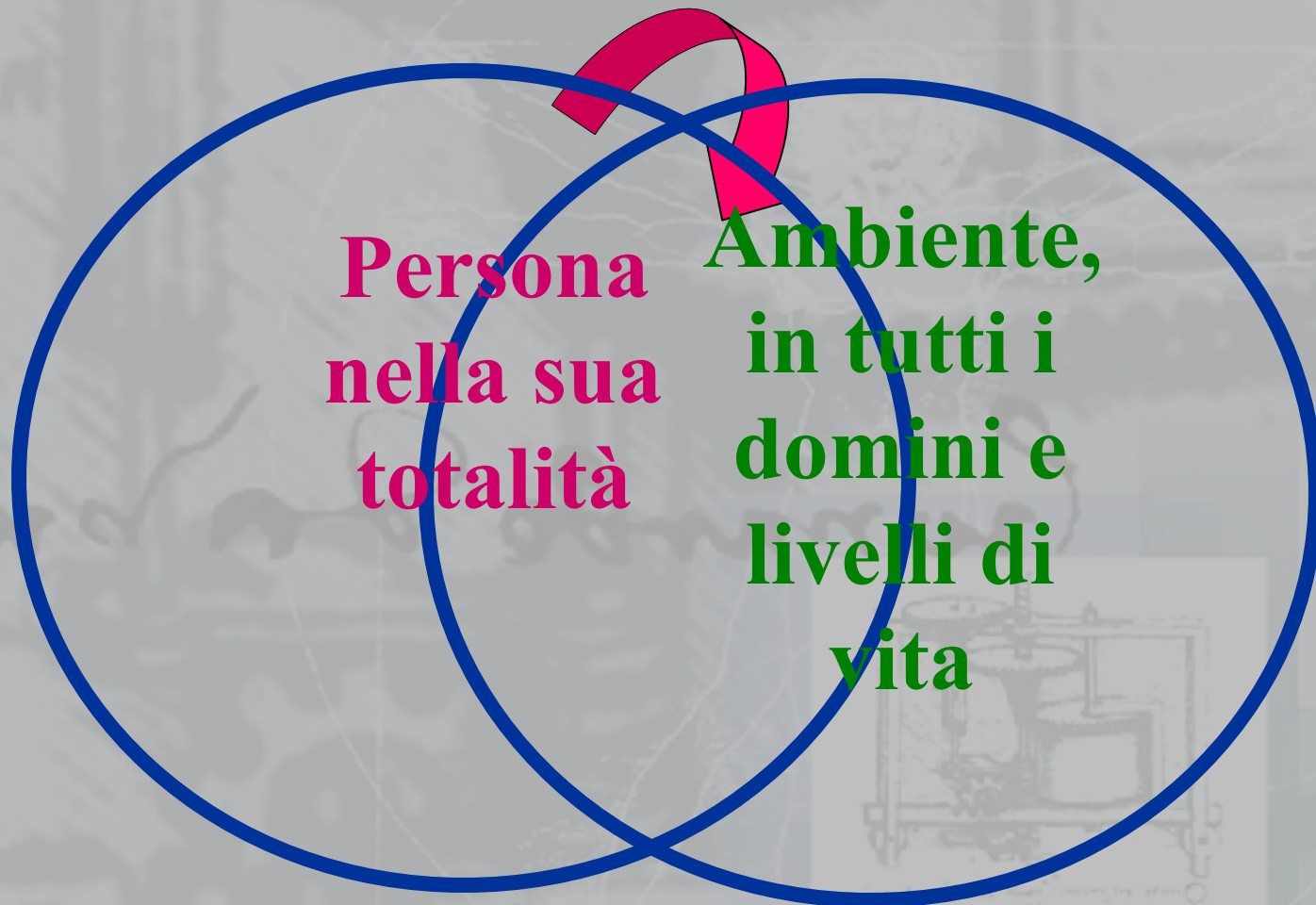
Approccio ecologico:



La persona nel suo contesto di vita



Approccio olistico



Lo stress è

una specifica transazione fra la persona e il suo ambiente, è il processo e l'esito di ogni perturbazione o squilibrio tra l'individuo e il suo contesto di vita.

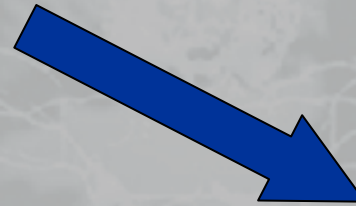


Opportunità
Richieste esterne

Stressors

**Richieste e
sollecitazioni interne**

Distonia



Minaccia

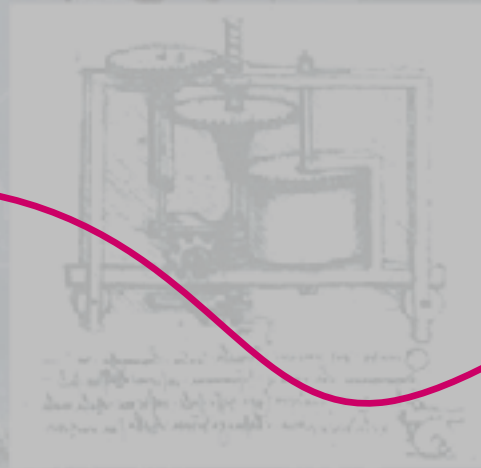
Impasse

**Bisogni,
capacità,
credenze e
scopi**



Consiste nel reclutamento psicofisiologico massivo di energie e di prefigurazioni comportamentali e cognitive dalle più elementari (es. attacco o fuga) e alle più sofisticate (es.: tenere un convegno) in relazione a sollecitazioni ambientali e/o richieste interne che il soggetto percepisce in termini di squilibrio, cioè di discrepanza e/o emergenza impreviste e improvvise

E' quindi una risposta normale di adattamento generale all'ambiente



Esito stress

Eustress

Distress



**Adattamento
riuscito**

**Fallimento
adattivo**

mastery

Domini di vita

Casa,
famiglia, lavoro,
viaggi, vita sociale
tempo libero

Eventi
ambientali

Livelli

Contesto immediato,
gruppi significativi,
fattori economici,
socioculturali

Richieste interne



Variabili personali:

Valutazione cognitiva

Coping

Stile cognitivo:

Controllo percepito

Sostegno percepito

Motivazione alla riuscita

Stile attribuzionale

Stile problem solving

Reattività emotiva

Ottimismo

Salute/
malattia


Disponibilità di
potere e
di controllo in
tutti i D.V.

Sostegno sociale
effettivo in tutti
i domini della vita

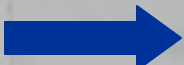
valutazione



La valutazione è un processo decisionale che valuta i danni e i benefici personali esistenti in ogni interazione persona-ambiente. E' il processo che media o negozia attivamente tra le richieste e le risorse dell'ambiente da un lato e la gerarchia degli obiettivi e le credenze personali dell'individuo dall'altro.



Primaria riguarda la rilevanza della transazione per i propri obiettivi, quanto la situazione è congruente con l'obiettivo (impedimento o facilitazione degli obiettivi personali) e il coinvolgimento dell'Io (grado impegno)



Secondaria: decide sul biasimo o il credito, sul proprio potenziale di coping e sulle aspettative future

Coping

sforzi cognitivi e comportamentali diretti a gestire (ridurre, minimizzare, padroneggiare, sopportare) le richieste interne ed esterne poste da quelle transazioni persona-ambiente che, nella valutazione della persona, intaccano o esauriscono le risorse possedute

