

GESTIRE LO STRESS

**GIOVANNI PETRUCCI 2026
WWW.GIOVANNIPETRUCCI.IT**

GESTIRE LO STRESS

3 MOMENTI

NON ESISTE l'attività perfetta che funziona per tutti. Alcune sono molto comuni e consigliate, ma ognuno dovrebbe cercare, provare e trovare le tecniche che funzionano meglio per sé.

Si possono distinguere 3 momenti relativi allo stress:

- Prima
 - Cercare modi per prevenire le situazioni stressanti
- Durante
 - Effettuare tecniche per rimanere lucidi e concentrati
- Dopo
 - Trovare attività che aiutino a ritornare velocemente ad una situazione di normalità

PRIMA (PREVENIRE)

- Cercare di prendere buone abitudini
 - Ritmi sonno-veglia
 - Qualità del sonno
 - Alimentazione corretta
 - Attività fisica / sport
- Organizzarsi per evitare o mitigare le situazioni che già sappiamo essere stressanti
 - (attenzione a non chiudersi a riccio nella propria area di comfort, però!)
- Non sommare le situazioni stressanti
 - Pianificare con attenzione

DURANTE (GESTIRE)

5 CONSIGLI BASATI SULLA SCIENZA

L'American Psychological Association propone 5 pratiche semplici, basate sulla ricerca, per gestire lo stress:

- Respira: inspira lentamente per 4 secondi, trattieni per 4 secondi ed espira per 6 secondi. Ripeti questo esercizio per 10 volte.
- Concentrati su te stesso: rallenta i tuoi pensieri veloci contando all'indietro di tre nella tua mente partendo da 100. (100, 97, 94...).
- Rilassati: passo dopo passo, contrai ciascun gruppo muscolare nel tuo corpo per 10 secondi e poi rilascia. Nota come ci sente a lasciare rilassati i muscoli e come la tensione abbandona il tuo corpo.
- Àncorati al momento presente: effettua una rapida scansione del tuo corpo e nota l'aria attorno a te e qualsiasi superficie tu stia toccando. Se possibile, chiudi gli occhi e concentra la tua attenzione sulle sensazioni, le texture e le temperature.
- Valorizza te stesso: stai affrontando sfide importanti. Rifletti su tre cose che sono andate bene oggi. Se coinvolgono un'altra persona, riconoscila e ringraziala quando possibile.

DOPO (RIENTRARE)

Alcuni esempi di attività che potrebbero aiutare a rientrare nella normalità dopo una situazione di stress:

- Dormire
- Attività sociali
- Ascoltare musica
- Attività fisica / sport
- Prendersi cura di sé
- Prendersi tempo per sé
- Meditazione, Yoga, Tai Chi
- ...

SUCCESSO O FALLIMENTO?



Molte persone ritengono i FALLIMENTI una causa di stress.

I concetti di «fallimento» o «successo» derivano dalle nostre aspettative.

Ad esempio alle maratone famose partecipano migliaia di corridori, ma sul podio arrivano sempre gli atleti di punta, che sono circa una decina al mondo.

Ogni partecipante che non vince una medaglia ha fallito? No, ha gareggiato contro sé stesso, per battere il proprio tempo precedente.

TARARE le nostre aspettative su obiettivi STIMOLANTI (ambiziosi) ma REALISTICI ci aiuta a non stressarci inutilmente ma al contrario mettere in campo energia e motivazione a migliorare.

ALIMENTAZIONE E STRESS

La relazione tra MENTE, STRESS, e ALIMENTAZIONE è molto complessa.

Entrano in gioco

- Fattori psicologici (umore,...)
- Abitudini alimentari (cultura, disponibilità,...)
- Biologia (fabbisogno energetico, ormoni, neurotrasmettitori,...)

Qualche consiglio su una slide NON DEVE essere una guida assoluta su come comportarsi, ma può dare delle indicazioni su quali temi approfondire, anche chiedendo a professionisti abilitati.

Detto questo:

- Quando siamo in situazione di stress il fisico consuma più risorse e quindi è portato a richiedere più elementi nutritivi, in particolare zuccheri.
- Alcuni cibi, ad esempio i carboidrati (pasta, pane, pizza,...), causano sensazione di piacere e soddisfazione.
- Chi è spesso stressato probabilmente ricerca di frequente cibi confortanti, andando incontro a problemi di vario tipo.
- Dovremmo cercare di evitare gli eccessi di qualsiasi cibo, favorendo un'alimentazione equilibrata (varia) e parametrata sul nostro tipo di fisico.

Da: Consiglio europeo di informazione sull'alimentazione (EUFIC)

- <https://www.eufic.org/it/vita-sana/articolo/connessione-tra-stress-e-cibo>

TECNOLOGIA E STRESS

- L'uso di smartphone, tablet e computer prima di andare a dormire causa alterazioni nel ritmo del sonno
- L'uso prolungato della tecnologia può portare anche a compromissioni di tipo cognitivo, sul piano dell'attenzione e della memoria, nonché ad un aumento di stress e ad alterazioni dell'umore

Da: Azienda Ospedaliera Universitaria Meyer

- <https://www.meyer.it/index.php/newsletter/novembre-2024/5286-utilizzo-di-strumenti-digitali-e-dannoso-o-puo-contribuire-al-benessere-delle-persone>

STRESS DIGITALE

Richieste che generano stress digitale

- Utilizzo di programmi con design poco user friendly
- Sovraccarico e overload di stimoli
- Preoccupazioni per i messaggi in sospeso
- Pressione sociale alla risposta istantanea
- Depotenziamento della comunicazione
- Esposizione al giudizio
- Mancanza di privacy

Da: Politecnico di Torino

<https://elite.polito.it/2024-benesseredigitale-materials/slide/lezioni/03-stress-digitale.pdf>