

# RESILIENZA, LA FORZA INTERIORE PER AFFRONTARE LO STRESS, A CASA E AL LAVORO

Una spiegazione scientifica per “sentirci come gazzelle di fronte a un leone!”.



**MIRJAM RODELLA SAPIA**  
MD, DD, MPH, Specialist in Primary care, Harvard Alumni, SQIL Certificate HMS, European Certificate Lifestyle Medicine, Media&Medicine Intensive HMS, SSPH+ Fellow

**A** I CSVN vi rivolgete in prevalenza ad imprenditori privati, così come a collaboratori del settore bancario, finanziario e assicurativo. A questa tipologia di professionisti è molto chiaro che il rischio non può essere eliminato, ma va correttamente gestito. Orbene, lo stress, che colpisce tutti indistintamente, magari per una notizia improvvisa, un'emozione intensa o un esame da superare, risponde al medesimo principio: esso, infatti, non può essere azzerato, ma deve essere

adeguatamente gestito (pena, a lungo termine, la morte dell'individuo!).

Parlando di lifestyle medicine (cf. articolo ....), trovo sempre molto pertinente prendere come esempio casi reali riscontrati nella mia pratica quotidiana di medico di famiglia. In questo caso, vi riassumo un'esperienza personale fonte di stress: nella veste di organizzatrice di un evento proprio sullo stress, mi sono trovata confrontata con l'assenza del principale relatore, che il giorno precedente la sua relazione mi ha comunicato che era ammalato! Solo in seguito ho capito che il fattore scatenante lo stress fu il fatto di non avere identificato il rischio di assenza del relatore! E quindi di non avere, in primo luogo, gestito adeguatamente il rischio (imprenditoriale) legato all'attività di organizzatrice di eventi formativi. In quel momento, mi sono sentita completamente disorientata! Che fare? Non potevo certo scappare come una gazzella davanti ad un ghepardo, reazione istintiva! Sapevo che dovevo trovare una soluzione al più presto, ma prima ho fatto una doccia calda per rilassarmi! Ed ecco che la soluzione (la risposta all'evento di rischio) si è presentata: conoscevo bene il tema? Ero in grado di sostituire adeguatamente il relatore? Sì, potevo farlo, certo lavorando fino a tarda notte, ma lo stress da carica!

**Ma cos'è quindi lo stress, la cui gestione è così simile a quella del rischio, tanto da farci sentire come gazzelle di fronte ad un leone!**

Lo stress al giorno d'oggi è soprattutto la reazione che il nostro corpo mette in atto quando è sottoposto a pressioni prolungate, che possono essere di natura mentale, fisica, sociale o ambientale, come affermò lo psichiatra Hans Seyle negli anni '30.

Esso può essere acuto o, se persiste nel tempo, diventare cronico. Quando il livello di stress diventa insostenibile, si rischia di incorrere nel cosiddetto burn-out, che si manifesta con una sensazione di esaurimento emotivo, cinismo, disinteresse e un calo delle prestazioni sia a livello personale, sia lavorativo. Secondo un'indagine condotta da Prevenzione Salute Svizzera, nel 2022, il 30,3% degli intervistati riferì di sentirsi esausto sul posto di lavoro. Non si deve però dimenticare, che in alcune circostanze, uno stress moderato può essere positivo, in quanto può stimolare la creatività e il nostro sviluppo personale.

**Ma quali sono i principali disturbi causati dallo stress, dovuti alle alte dosi di cortisolo nel sangue, e che non sono da sottovalutare?**

A livello fisico si riscontrano palpitazioni, tachicardia, pressione arteriosa alta, problemi digestivi e disturbi del sonno; mentre a livello emotivo, si sperimenta ansia, difficoltà di concentrazione, senso di sopraffazione, tristezza e depressione; infine, a livello comportamentale, si osservano cambiamenti nell'appetito, esplosioni di rabbia e, nei casi più gravi, ricorso a sostanze e isolamento sociale.

Tra i principali fattori che causano lo stress troviamo eventi significativi come matrimoni, nascite, traslochi, problemi finanziari, oltre a eventi traumatici. Un comune fattore di stress prolungato nel tempo è sicuramente il lavoro: nel contesto lavorativo, infatti, il 58% delle persone si sente stressato, mentre il 36% sperimenta stress sia sul lavoro che nella vita privata. Il 71% degli intervistati riferisce livelli elevati o molto elevati di stress, e una persona su quattro ha difficoltà a staccare i pensieri dopo il lavoro. I settori più colpiti sono l'ospitalità e ristorazione e il settore sanitario. Le donne giovani ne sono particolarmente soggette.

In generale, i fattori che aumentano lo stress sul lavoro includono un'intensità elevata e orari prolungati, limitate opportunità di partecipazione, lavoro nei fine settimana e difficoltà a separare lavoro e vita privata. Le frequenti interruzioni, la pressione dei tempi e le scadenze stringenti sono fattori che incidono in modo più specifico. Circa una persona su dieci sperimenta comportamenti non conformi come mobbing, insulti e minacce, che influenzano significativamente la percezione dello stress e il modo in cui viene affrontato. Un ambiente di sostegno da parte del superiore e dei colleghi è di fondamentale importanza per affrontare la vita lavorativa in modo positivo. Questo



elemento è centrale in considerazione del fatto che lo stress ha un impatto importante sulla produttività, aumenta l'assenteismo e il presentismo (situazione in cui una persona è presente sul posto di lavoro ma non lavora in modo produttivo).

**Ma cosa ci permette di gestire lo stress?**

La resilienza! Essere resiliente significa essere capace di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà; sapere resistere, riprendersi e crescere in situazioni difficili.

La resilienza può essere innata o accresciuta sulla base di esperienze positive. Per questo motivo, come per la gestione del rischio, sono fondamentali sia le competenze personali, sia la cultura aziendale, che nel caso della gestione dello stress, dovrebbe essere indirizzata all'instaurazione di un ambiente resiliente sul posto di lavoro.

Le persone resilienti hanno fiducia e compassione per sé stesse, conducono uno stile di vita sano, hanno una vita sociale e un senso di scopo nella vita. Per aumentare la propria resilienza, bisogna essere pronti a cambiare e crescere.

Lo stesso vale per le aziende: devono essere pronte a creare un ambiente lavorativo che favorisca la crescita della resilienza non solo nell'individuo, ma anche nella comunità lavorativa. È responsabilità di ogni azienda offrire un ambiente che riduca i fattori stressanti e promuova la resilienza nei propri dipendenti. Questa è una responsabilità sociale essenziale. ●

