

Non dobbiamo solo resistere, ovvero combattere, reagendo e subendo l'evento avverso, ma trasformando la situazione traendone un vantaggio. Può sembrare paradossale, ma cambiare l'approccio mentale determina il modo in cui saremo, quando tutto questo sarà finito. Potremmo dire che: "il modo in cui reagisci al problema è il problema!"

Quali sono i benefici di un atteggiamento resiliente?

I benefici di un atteggiamento resiliente sono molteplici, in primo luogo ci permette di regolare l'attivazione del nostro sistema nervoso, utilizzando la nostra intelligenza somatica. Possiamo, per esempio, aumentare la produzione di ossitocina, l'ormone che combatte lo stress e che si contrappone al cortisolo.

Essere resilienti non significa sfuggire alle avversità o rimanere impassibili di fronte alle difficoltà. Significa permettere allo stress di risvegliare in noi quei punti di forza dell'essere umano: coraggio, connessione e crescita.

36

La resilienza è una caratteristica innata o è possibile svilupparla nel tempo?

Come dicevo prima la resilienza è una dote innata, la ricerca ha dimostrato che la resilienza è ordinaria non straordinaria, le persone quotidianamente dimostrano la loro resilienza. Un esempio è la risposta di tanti alla pandemia, che nonostante i

gravi disagi mantengono una fiducia in se stessi, svolgendo un ruolo attivo nel definire in che modo lasciarsi trasformare dalle avversità. Benché ognuno di noi possa accedere alla resilienza, è importante allenarla, coltivarla e metterla in pratica con delle azioni volte a svilupparla, affinché si renda automatico un meccanismo di risposta del nostro cervello, il quale altrimenti agirebbe in un'ottica più difensiva... ma come per ogni cosa, ci vuole costanza e pratica.

Dott.ssa Maria Laura, come impatta lo stress sul nostro organismo?

Lo stress cronico, quello che comporta una risposta negativa, non performante, provoca cambiamenti metabolici nel nostro organismo come risposta ad un aumento cronico di adrenalina e cortisolo, questi due ormoni agiscono accelerando il battito cardiaco, la frequenza respiratoria, aumenta la pressione sanguinea, aumenta la produzione di glucosio, diminuisce la ossidazione dei grassi, altera il sistema dell'umore, aumenta l'ansia, la paura, anche la rabbia, aumenta la stanchezza, la sensibilità al dolore, diminuisce l'efficienza del sistema immunitario, inoltre modificano la regolazione di sistemi come quello della fame, sessualità, e digestione, sottraendo risorse a questi sistemi per sostenere il corpo nella richiesta energetica innescando la sindrome di adattamento allo stress.

Come possiamo limitare gli effetti che lo stress produce sul nostro organismo?

Ognuno reagisce a modo suo, ma tante tecniche possono aiutarci a fronteggiare lo stress. La respirazione è una delle tecniche più validate in questi ultimi anni, imparare a respirare in modo da stimolare l'equilibrio del sistema nervoso autonomo, è fondamentale. Innumerevoli studi dimostrano la validità della meditazione, che migliora la stabilità emotiva. La scrittura di un diario, diverse ricerche dimostrano che la scrittura rafforza il sistema immunitario. La scrittura è utile quando aiuta a riflettere sulle cause dello stress e sulle reazioni di risposta. L'attività fisica regolare stimola la capacità di adattamento del nostro organismo, con un allenamento fisico regolare e corretto si accendono una lunga serie di geni protettivi che contribuiscono a contrastare gli effetti negativi dello stress cronico. Lo sport, inoltre contribuisce ad aumentare la liberazione del BDNF, un fattore essenziale per la neuro plasticità. Ovviamente la terapia con l'aiuto dello psicologo può essere necessaria e di grande aiuto.

