

Sapevate che.... esiste uno stress BUONO?

Quando pensiamo allo stress siamo soliti pensare unicamente ad un'accezione negativa di tale termine e, invece, non esiste solo lo stress cattivo...esiste anche lo stress buono!

Innanzitutto è utile definire lo stress come un insieme di reazioni di natura sia fisiologica sia psichica che l'organismo mette in atto per rispondere a una data situazione ed è utile sottolineare che ognuno di noi risponde agli eventi stressanti in maniera diversa, dal momento che ognuno di noi nell'arco della vita fa esperienze diverse ed apprende diverse strategie di azione e di pensiero.

Il **distress**, o stress cattivo sta a indicare lo stress così come comunemente lo intendiamo: è quello che ci provoca maggiori difficoltà, come conflitti emotivi, ansie, disturbi fisici mentre lo **stress** positivo o **eustress** (termine coniato da Hans Selye) è una reazione fisiologica di adattamento a condizioni o eventi ambientali e ci dà appagamento, eccitazione e soddisfazione. Porta alla crescita personale e al miglioramento e ci fornisce motivazione adeguata per poter perseguire e raggiungere gli obiettivi che ci prefiggiamo.

Etimologicamente parlando, la radice "eu" deriva dal greco e significa, appunto, bello e buono!

Pensate: l'eustress, non solo non crea danni, ma ci fa vivere più a lungo!

Ricerche scientifiche, infatti, hanno dimostrato che un grado ottimale di stress migliora la salute, facilita l'apprendimento, rafforza il sistema immunitario, aumenta la propria capacità analitica e la performance cognitiva e migliora anche la memoria!

Non possiamo proprio pensare a una vita senza stress (buono o cattivo che sia) ma possiamo imparare a gestire lo stress e a pensare di poter essere in grado di trasformare la minaccia in una sfida.

Lo stress buono è un nostro alleato!

Seguendo la linea direttiva “conosci, possiedi, trasforma” dello psichiatra fiorentino Assagioli, noi tutti abbiamo la possibilità di poter vivere appieno, diminuendo i nostri livelli di stress.

**Dott.ssa Giorgia Maffioli**

Psicologia clinica e dello sviluppo

Psicoterapeuta ad orientamento integrato

Terapeuta EMDR

Consulente e Formatrice aziendale