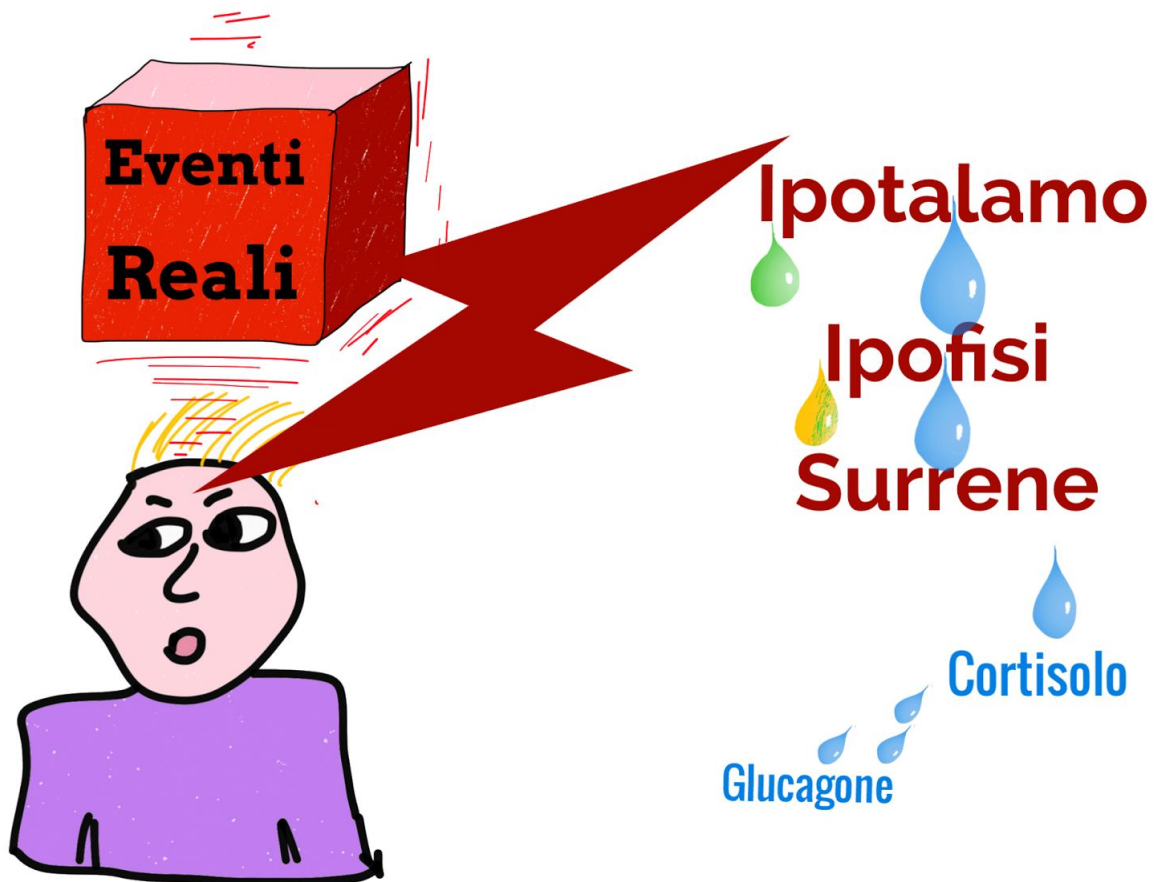


Stress e Mindfulness

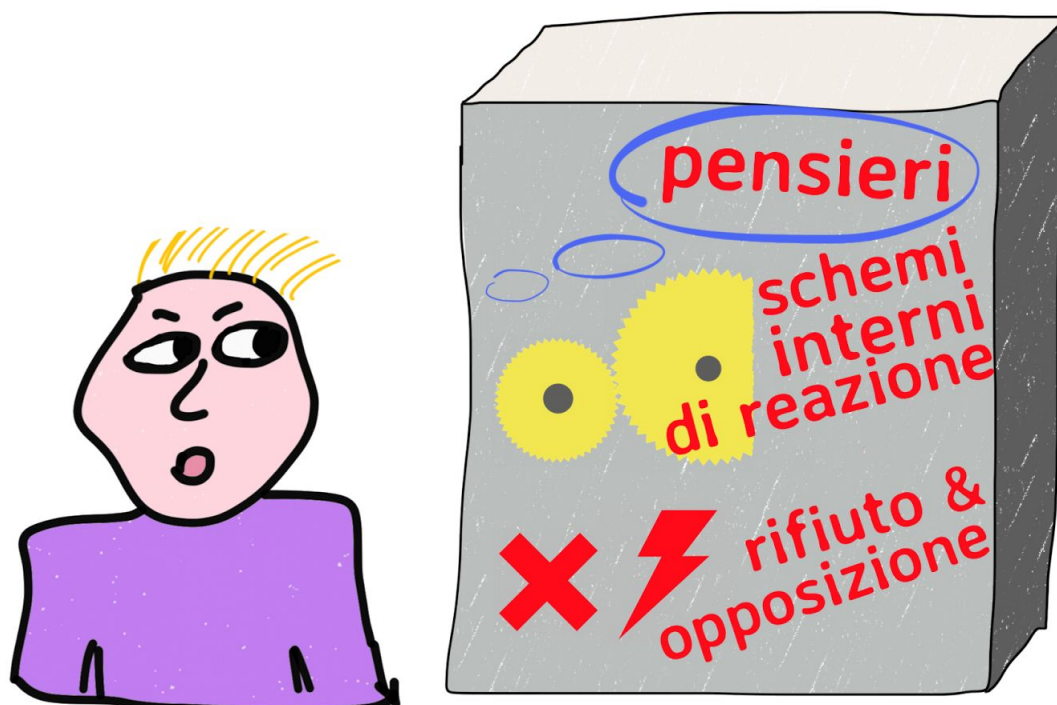
La parola “stress” non ha un solo univoco significato, ma viene usata in diversi contesti con accenti a sfumature diverse. Tuttavia la definizione storicamente più importante di stress è di Hans Selye che, negli anni '50, lo definì come *risposta automatica di adattamento a una pressione o richiesta di cambiamento, sia che provenga dall'esterno sia dal corpo che dalla nostra mente.*

C'è quindi una causa iniziale collocata in eventi reali che impongono una reazione del corpo piuttosto complessa. Lungo l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene si verifica una reazione a catena che sfocia, principalmente ma non esclusivamente, nella produzione di **cortisolo**, detto “ormone dello stress”.

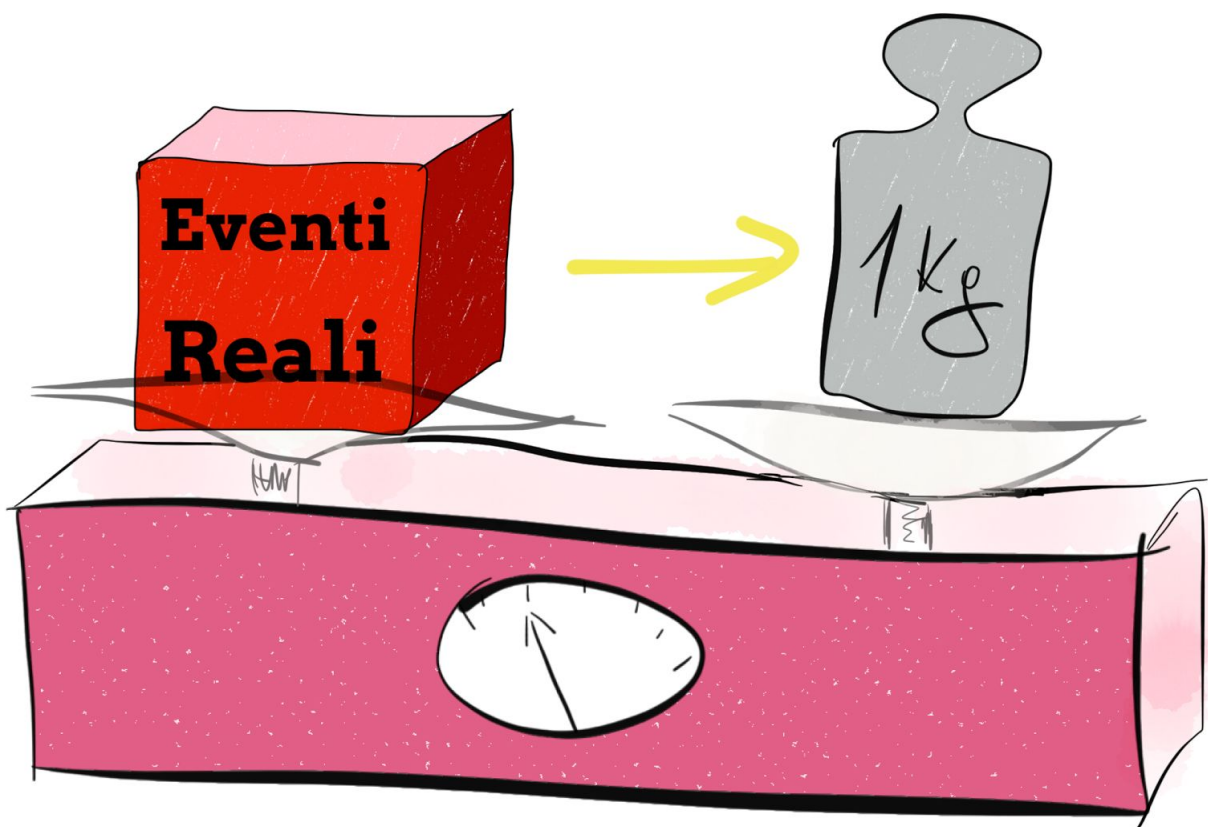


Questa reazione è, “in natura”, utile e positiva, poiché prepara il corpo ad affrontare pericoli e sfide di vario genere. Tuttavia nel nostro sistema di vita sono molte le circostanze che vengono interpretate dalla nostra mente come “sfide” e dunque cause di stress, senza che vi sia davvero un pericolo né una lotta da affrontare.

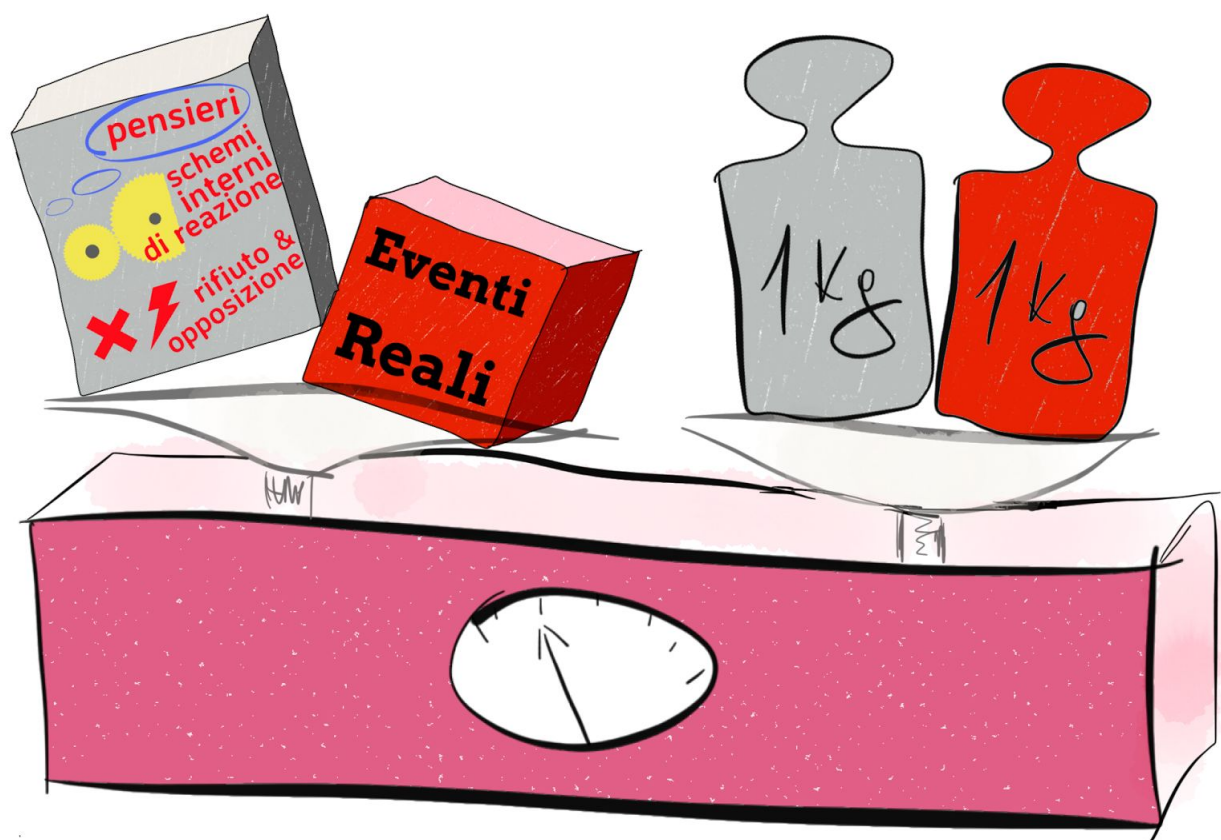
CHE STRESS!



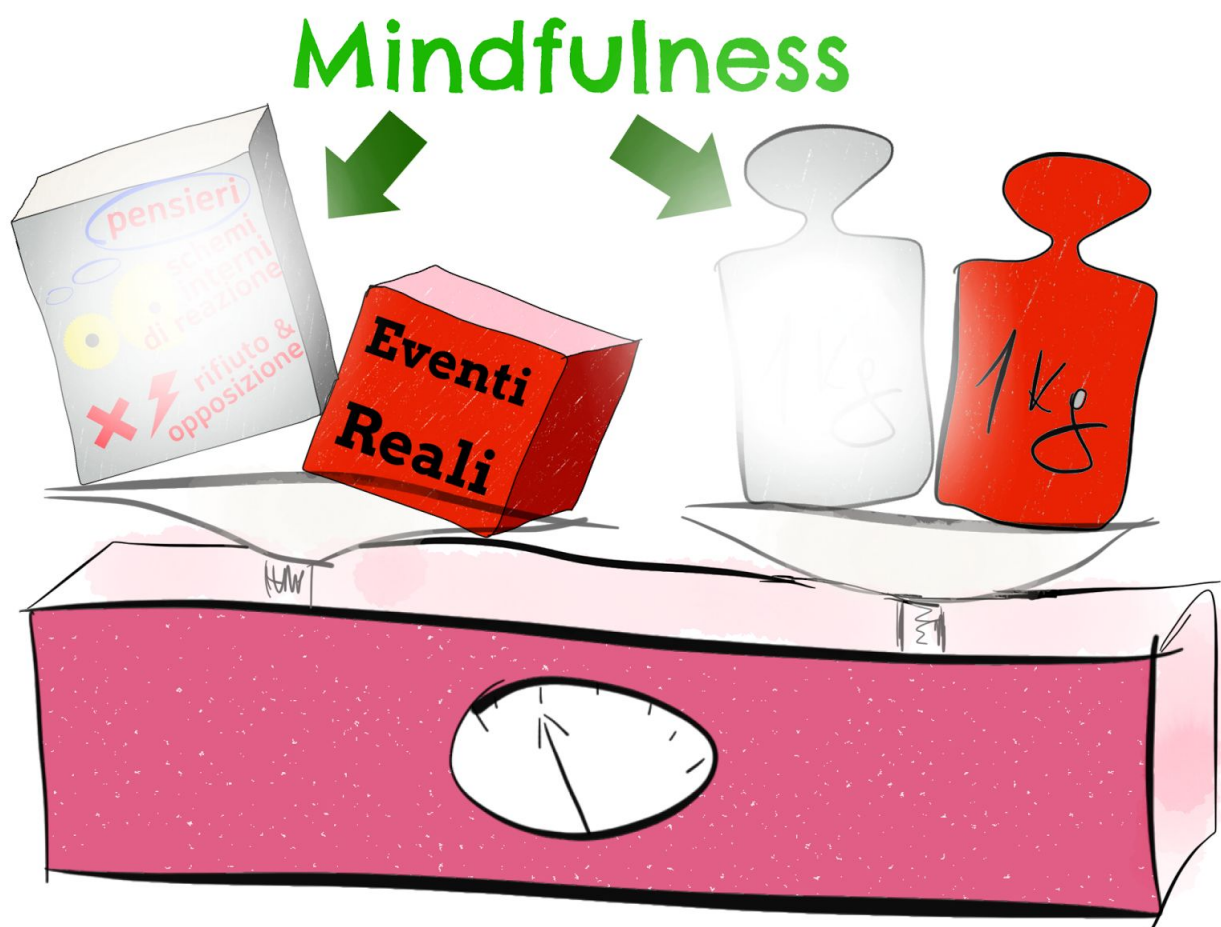
C'è quindi indubbiamente un ruolo iniziale degli eventi reali nel causare stress, in certa misura non evitabile.



Ma un ruolo altrettanto importante, nel contribuire ad aumentare o talvolta a causare direttamente stress, è svolto da eventi *interni*, schemi mentali, reazioni emotive...



Il tutto va sempre ad accumulare stress in un unico peso complessivo.
La Mindfulness agisce naturalmente sul secondo tipo di agenti stressanti, quelli *interni*.



© Franco Nanni 2016

Quest'opera di Franco Nanni è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia.