

# Prevenire e curare lo stress

**RISPONDE L'ESPERTO** A colloquio con il professor Antonio Popolizzo

■ Lo stress rappresenta una vera e propria piaga della società moderna. Il succedersi sempre più rapido degli eventi, i pasti consumati in pochi minuti, la pressione del mondo del lavoro, la corsa contro il tempo che ognuno di noi è costretto a vivere ogni giorno, inevitabilmente si ripercuote sul nostro organismo. Spesso la parola stress viene usata erroneamente per indicare qualunque stato d'animo o dolore fisico del quale non si capisce la causa. Per comprendere meglio da cosa dipende questa patologia e per riconoscerne i sintomi abbiamo sentito uno dei maggiori esperti nella cura di ansia, panico, depressione e disagi psicologici personali, il dottor **Antonio Popolizzo**, psicoterapeuta, professore ordinario di psicosomatica all'Università L.U.B. di Bruxelles, e presidente del **Cempis**, Centro di Psicologia e Psicoterapia di Roma: «Oggi lo stress e gli attacchi di panico sono una vera epidemia. Secondo le statistiche della sanità ogni anno i numeri dei soggetti affetti da questi mali cresce del doppio rispetto all'anno precedente. Basta pensare che in tutto il mondo ben 80 milioni di persone, il 30% in Italia, è affetto da questi disturbi».

## Come nascono questi problemi?

«Stress e crisi di panico nascono dal presupposto che corpo e mente sono in comunicazione tra loro. Quando nella mente non è più sopportabile lo stress, il cervello lo scarica sul

corpo, originando l'attacco di panico. Gli avvisi di questa particolare condizione sono senza dubbio gli stati d'ansia, che si possono riscontrare nella perdita di sonno come nella demotivazione al lavoro. Queste avvisaglie purtroppo vengono trascurate fino a che non si presenta l'attacco di panico che destabilizza il nostro stato psicofisico».

## Quali sono le cause?

«La frustrazione di vita, oggi la società non dà spazio alla realizzazione personale, è una società molto competitiva dove i punti fermi come la coppia e la famiglia vengono sempre di più a mancare».

## Professor Popolizzo, come possiamo prevenire lo stress?

«Staccando più spesso la spina. Il pranzo, per esempio, non dovrebbe essere fatto in pochi minuti e magari consumato in fretta insieme ai colleghi, con i quali si continua a parlando di lavoro. Dovrebbe essere piuttosto un momento per ricaricarsi, come importante è distrarsi durante il fine settimana».

## E quando non basta?

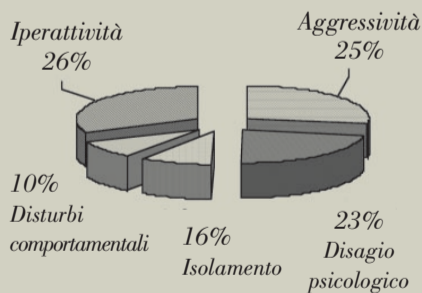
«Una volta che lo stress è presente la cura deve essere eseguita attraverso una diagnosi medica precisa sui sintomi fisici, andando in profondità e non sottovalutando la presenza di stress. Una cura integrata ideale è quella corpo e mente, dove ai farmaci indicati nella tutela del corpo viene applicato un supporto psicologico».

## L'indagine

### Crisi di panico La situazione in Italia

Ansia, panico, depressione, disturbi allo stomaco, al cuore, alla testa, riduzione del sonno, delle capacità mentali e dell'efficienza. Sono questi i sintomi dello stress, una vera e propria epidemia silenziosa che colpisce 40 milioni di persone solo in Europa e che spesso esplose in tutta prepotenza causando attacchi di panico, l'ultimo atto dopo vari avvisi trascurati di uno stress. Una scarica di tensione psicoemotiva molto forte e irrefrenabile su un organo bersaglio del corpo. La crisi di panico può nascere dalla frustrazione di vita, da un conflitto affettivo, da obiettivi irraggiungibili sul lavoro, e da troppe ore di lavoro senza staccare la spina. Colpisce di più chi ha blocchi e insicurezza, chi è più fragile in un determinato momento della vita. Disorientamento, smarrimento, soffocamento, ansia fortissima, attacchi continui che colpiscono senza causa apparente. Su questa importante tematica il **Cempis**, Centro Psicologia e Psicoterapia di Roma ha condotto una importante indagine scientifica su 420 bambini e 1620 giovani e adulti. I risultati evidenziano l'iperattività, l'aggressività ed il disagio psicologico come le principali cause del disturbo da stress nei bambini, mentre nei giovani al primo posto troviamo le dipendenze da alcol e droga con il 31% seguite dalla depressione con il 29%. Il cosiddetto "male oscuro" è al secondo posto con il 30% anche negli adulti, preceduto con il 36% da ansia e panico. L'interessante indagine del Cempis rivela anche l'incidenza dei sintomi, giovani e anziani riscontrano maggiormente soffocamento ed oppressione al petto (20,4%), da insonnia è colpito il 15,6% mentre il 15,4% avverte forte stanchezza e sonnolenza. Tra le più frequenti espressioni psicologiche dello stress la paura di non farcela (31,1%), il morale basso (29%), la scarsa autostima (21,2%), problemi nelle relazioni con il prossimo (10,9%) e difficoltà con l'altro sesso (5,5%).

#### IL DISTURBO DA STRESS NEI BAMBINI



FONTE CEMPIS - CENTRO PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA ROMA