

SELYE e lo STRESS

Di Elena Maria Dosso

Il termine stress, in origine impiegato in ingegneria metallurgica per indicare la tensione e lo sforzo cui è sottoposto un materiale rigido in condizioni di sollecitazione, fu usato, nel 1936, dal fisiologo ungherese **H. Selye** quando osservò la reazione organica presentata da alcuni animali in seguito alla somministrazione di alcune sostanze stressogene.

Queste ultime provocavano una sindrome caratterizzata da :

- Aumento del volume delle Ghiandole surrenali
- Riduzione di volume del Timo e dei linfonodi
- ulcere peptiche alla mucosa dello Stomaco e del primo tratto dell'Intestino

ed in molti casi la morte dell'animale.

Approfondendo la sperimentazione su cavie animali, Selye osserva anche l'esistenza di alcune delle reazioni che appartenevano alla allora già nota risposta di allarme di Cannon .

E quando nel 1975 l'OMS chiede ad Hans Selye (ormai divenuto famosissimo e presidente di una fondazione che si occupava delle ricerche su questo argomento) che cosa fosse lo stress o Sindrome Generale di Adattamento , egli risponde :

**<< Una risposta generale aspecifica a qualsiasi richiesta (demand)
proveniente dell'ambiente >>**

definizione questa in cui il termine :

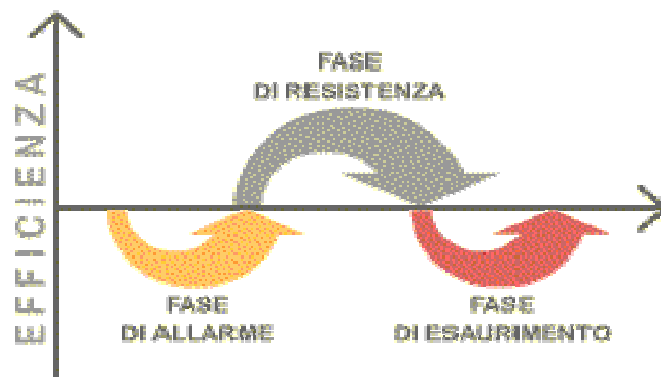
- **aspecifica** mette in luce l'esistenza di un meccanismo complesso di risposta dell'organismo che elude la tradizionale visione che un effetto , una risposta biologica sia sempre riconducibile ad una sola causa
- **qualsiasi** intende indicare che stimoli pur diversi sono in grado di attivare la medesima risposta (⇒ viene quindi enfatizzato che non sono solamente eventi straordinari ad attivare una SGA ma anche richieste ambientali solite se accentuate o percepite come soggettivamente intense)

La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, non dobbiamo, ed in realtà, non possiamo evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più dei suoi meccanismi ed adattando la nostra filosofia dell'esistenza ad esso [Selye 1974]

Inizialmente Selye ipotizza anche la presenza di un *first mediator*, un mediatore biochimico o nervoso che funge da tramite tra stimolo percepito e conseguente attivazione endocrina. Esso ha le caratteristiche di un traduttore universale, in grado di tradurre tutte le lingue (⇒ stimoli esterni di natura abbondantemente differenziata) in un'unica lingua comprensibile (⇒ SGA)

Il concetto di first mediator sarà ripreso anche da **Mason** che - pur accettando fondamentalmente la concezione dello stress di Selye - lo farà coincidere con l'eccitamento emozionale, avendo riscontrato che l'asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene è stimolato dai più svariati eventi psicosociali che - per loro natura - inducono sempre nell'individuo una reazione emozionale. L'importanza delle emozioni sarà poi ripresa anche da **Lazarus**

La Sindrome Generale di Adattamento si articola come segue :



1. FASE di ALLARME

Corrisponde in sostanza alla reazione di allarme di Cannon . Consiste in una mobilitazione generale di tutte le forze difensive dell'organismo attraverso l'attivazione del SNA .

Si struttura in fasi progressive :

- **Fase preliminare (di shock)**
L'organismo inizialmente subisce passivamente lo stressor sia per limitare i danni che per organizzare le difese
- **Fase acuta di allarme (di contro shock)**
L'organismo attiva il Sistema Nervoso Simpatico per organizzare specificamente le sue difese . Vengono temporaneamente interrotte tutte le attività (digestione , accrescimento , sessualità , ...) non necessarie a fornire risposta immediata allo stressor
- **Fase di ripresa**
L'organismo – neutralizzato od allontanato lo stressor – attiva il Sistema Nervoso Parasimpatico per ritornare al funzionamento normale .

2. FASE di RESISTENZA

Si genera qualora la causa nociva non sia stata neutralizzata . L'organismo allora struttura un sistema difensivo più a lungo termine per cercare di adattarsi allo stimolo stressante

3. FASE di ESAURIMENTO

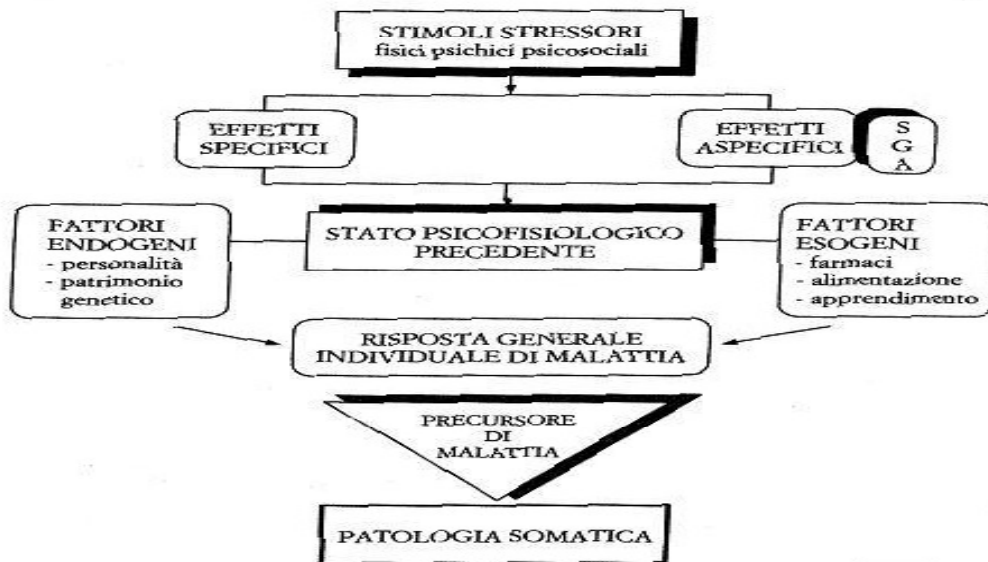
Nell'ipotesi in cui la causa nociva sia ancora attiva , l'organismo cede alla forza degli stimoli stressanti , con conseguenze psicofisiche negative ed irreversibili.

Con gli studi sistemici di **Richard Lazarus** [1966 – 1984] si assiste ad un ulteriore ampliamento della visione / descrizione dello stress , che viene definito :

una relazione tra la persona e l'ambiente, in cui la situazione viene percepita e valutata dal soggetto come eccedente le risorse dell'individuo e dunque minacciante il suo benessere

In anni più recenti – come ricorda il dott. **Giuseppe Favretto** - :

da un lato si tende ancora a considerare la risposta dell'organismo allo stress come reazione generica ed specifica , dall'altro , però , si pone l'accento sulla sua specificità e si tende a collegare determinate alterazioni fisiologiche con le caratteristiche particolari dello stimolo e con quelle individuali della persona . A stimoli fisici estremi (calore , rumore , ...) l'organismo risponde in modo diretto (ustioni , lesioni al timpano , ...) ; via via però che lo stimolo stressorio richiamerà



una risposta che si avvale di substrati biologici più evoluti (livelli di integrazione del sistema nervoso ed endocrino) la reazione dell'organismo si presenterà con modalità probabilistica anziché deterministica.

A questa trasformazione probabilistica dà un contributo fondamentale il versante soggettivo del Singolo .

Attualmente dunque si preferisce parlare di stress in termini di :

- **Cooper & Payne [1991]**

Fenomeno che si verifica in presenza di eventi o caratteristiche di eventi che vengono percepiti dalla persona che li deve affrontare come significativi per il proprio benessere ma che vanno oltre le sue capacità di farvi fronte . In seguito a tale situazione si genera nell'individuo uno stato di tensione psicologica, fisiologica e comportamentale che a lungo andare può provocare delle conseguenze dannose o patologiche sia a livello individuale che a livello organizzativo.

- **Cooper & Dewe & O' Driscoll [2001]**

Fattore non risiedente nell' Individuo o nell'Ambiente ma risultante di un processo che coinvolge l'Individuo durante la sua interazione con l'Ambiente ogniqualvolta cerchi contatti e strategie per far fronte a problemi emersi.