PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3646 di martedì 27 ottobre 2015

Curare lo stress attraverso il training autogeno

Come imparo a condurre una vita senza stress ed ansia? Come posso ridurre lo stress lavoro-correkato? Una tecnica che permette di non accumulare lo stress negativo e i pensieri ansiogeni attraverso dei semplici esercizi. A cura di Massimo Servadio.

Lo stress è sinonimo di cambiamento: può essere inteso come una reazione tipica di adattamento del corpo ad una generico cambiamento fisico o psichico. E' una sensazione che le persone avvertono quando gli impegni del quotidiano superano le risorse personali e sociali che l'individuo è in grado di disporre. Può inoltre essere definito come un processo organico e biologico misurabile, una reazione del corpo a una malattia non specifica, che può essere causata in mille modi, una risposta dell'organismo ai cambiamenti, alle esigenze di adattamento.
Perché il nostro organismo produce questa sensazione? Lo stress aumenta la nostra reattività e attenzione di fronte a minacce o pericoli e può garantirci una maggiore probabilità di sopravvivenza. Quando le sollecitazioni esterne non sono proporzionate alle capacità di risposta dell'uomo, l'individuo è inadeguato a rispondere agli stimoli esterni. In questi casi si parla di stress cronico o distress. La capacità di tollerare una certa quantità di stress è prettamente soggettiva, varia da individuo ad individuo, alcune persone lo sopportano senza problemi, mentre altre non ne tollerano la benché minima quantità. E' opportuno perciò, che ogni individuo, impari a gestire le proprie energie in funzione degli impegni da assolvere.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD084] ?#>

Come faccio a capire se sono a rischio di stress cronico? Alcuni dei sintomi dovuti all'accumulo sono:
- stanchezza prolungata;
- facile irritabilità;
- insonnia;
- disturbi digestivi (per esempio ulcera e colite);
- tachicardia;
- persistente mal di testa;
- pressione alta;
- lombalgia;
- indebolimento del sistema immunitario, che può portare a malattie virali, allergie, infiammazioni e altro.

Un elevato livello di stress può essere legato a reazioni di ansia e preoccupazione eccessive che si manifestano per un periodo di tempo prolungato o quando si svolgono più attività contemporaneamente. La persona che soffre di ansia, ha difficoltà nel controllare l'eccessiva preoccupazione. L'ansia e la preoccupazione sono associate solitamente ai sintomi seguenti:
- irrequietezza, o sentirsi tesi o con i nervi a fior di pelle;
- facile affaticabilità;
- difficoltà a concentrarsi o vuoti di memoria;
- irritabilità;
- tensione muscolare;
- difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, oppure sonno inquieto o insoddisfacente.

I sintomi ed il disagio che provocano stress o ansia possono influire in maniera negativa sulle scelte e opportunità che la vita ci offre. La diagnosi del livello di stress cronico a cui è soggetto un individuo non è semplice, né univoca, data la genericità del

fenomeno e la soggettività nel reagire ai diversi fattori di stress. Lo psicologo che interviene in caso di un disturbo legato allo stress o all'ansia valuterà i processi di organizzazione non-funzionale della persona ovvero cos'è che continua a mantenere il problema e non permette il miglioramento delle condizioni di vita della persona che ne soffre. L'intervento psicologico si propone quindi di rendere la persona autonoma e libera dai sintomi riducendo i livelli di angoscia o stress costante con cui si è spesso costretti a vivere.

Come imparo a condurre una vita senza stress ed ansia? E' possibile, oltre che con un intervento psicologico diretto, imparare una tecnica che permetta di non accumulare lo stress negativo e i pensieri ansiogeni attraverso dei semplici esercizi che, una volta imparati, si possono fare comodamente a casa. Tale pratica fa parte delle tecniche di rilassamento e si chiama Training Autogeno. Il Training Autogeno, definito da J. H. Schultz, è una tecnica di rilassamento basata sull'apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica che, se eseguiti in modo costante e regolare, consentono di raggiungere uno stato di distensione muscolare e psichico, di calma e di benessere generalizzato. L'utilizzo di tali esercizi aiuta a ridurre lo stress, intervenendo sulle varie tensioni muscolari, consentendo così di sfruttare al meglio le proprie energie e di ottenere un migliore rendimento psicofisico. Autogeno deriva dal latino (Gen = divenire Autos = da sé) significa "che si genera da sé". Si pensa spesso che sia solo una tecnica di rilassamento, mentre possiamo considerarla una tecnica psicologica di cambiamento che produce nel praticante delle reali modificazioni fisiologiche. Uno dei punti di forza del T. A. è che dopo una fase iniziale di apprendimento è utilizzabile in completa autonomia da ciascuno.

L'apprendimento e l'utilizzo costante degli esercizi del T. A. aiutano principalmente a ridurre lo stress, intervenendo sulle varie tensioni muscolari, consentendo così di sfruttare al meglio le proprie energie e di ottenere un migliore rendimento psicofisico e permettendo di prevenire e intervenire su patologie psicosomatiche: ipertensione arteriosa, asma, colite, disturbi digestivi, somatizzazioni varie, ecc. Le abilità che si acquisiscono con il training autogeno permettono inoltre di:
- migliorare la qualità del sonno, vincere l'insonnia;
- eliminare la tensione muscolare;
- ridurre la percezione del dolore;
- migliorare la concentrazione e la memoria;
- acquisire una maggiore consapevolezza delle emozioni e del proprio corpo tramite l'introspezione;
- controllare le reazioni emotive eccessive;
- recuperare energie fisiche e psichiche (all'incirca 10 minuti di TA corrispondono al recupero energetico di 1 ora di sonno);
- acquisire una nuova percezione corporea, più sensibile e completa anche verso sensazioni nuove;
- migliorare la regolazione vasomotoria e delle funzioni corporee normalmente involontarie;
- riscoprire uno spazio personale (molte persone durante i corsi dicono spesso quanto sia difficile trovare pochi minuti soltanto per sé durante la giornata, al termine dei corsi questa abitudine è considerata uno dei maggiori vantaggi).

L'apprendimento del Training Autogeno è accessibile a tutte le persone che desiderano apprendere un metodo di rilassamento per uso personale, che vogliono combattere stress, ansia, insonnia ed altre problematiche ed affrontarle con le proprie forze. Poiché l'apprendimento di tali esercizi implica una reale modificazione fisiologica viene richiesto un certificato medico di buona salute. "*Il training autogeno è un allenamento alla spontaneità e all'abbandono: è la tecnica del lasciarsi andare alla passività, del lasciar accadere. Un'intelligenza profonda si libererà allora ed emergerà dal corpo e dalla mente e agirà per il riequilibrio mentale psichico e fisico grazie alla nostra passività. Molti che praticano ed insegnano il training autogeno questo non l'hanno capito, pensano che si tratti di esercizi del "fare"... Il vero training autogeno è esattamente l'opposto: imparare il "non fare" affinché gli equilibri rimossi, inibiti, bloccati, sia fisici che mentali, possano trovare spazio*" (J. H. Schultz).

Massimo Servadio
Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Riferimenti bibliografici:
J. H. Schultz (1999). "*Il Training Autogeno ? Il Training autogeno metodo di autodistensione da concentrazione psichica*". Feltrinelli

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it