

Fattori di stress e principali conseguenze

Informazioni per i docenti



Modulo 2 – Fattori di stress e principali conseguenze

Attività	<p>Inizio Che cos'è lo stress? Attraverso brevi testi gli allievi spiegano cos'è per loro lo stress e in quali situazioni lo percepiscono.</p> <p>Ricerca Gli allievi ricercano in Internet i fattori di stress e le relative conseguenze sulla salute, a livello sia psichico che fisico.</p> <p>Presentazione / Discussione Gli allievi presentano ai compagni i risultati delle loro ricerche.</p>
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none">> Gli allievi riflettono sul loro comportamento sotto stress e sulle relative conseguenze.> Gli allievi sono in grado di strutturare e presentare in forma chiara e completa le informazioni raccolte.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">> Schede di lavoro> PC, tablet o laptop per le ricerche
Tipo di attività	Lavoro individuale / lavoro di gruppo / tutta la classe
Durata	90'

Informazioni aggiuntive

- > Studio sullo stress di Pro Juventute: <https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-08/Lo-studio-sullo-stress.pdf>
- > Promozione Salute Svizzera: «Job Stress Index 2022»
[https://promozionesalute.ch/sites/default/files/2022-10/Foglio_d_informazione_072_PSCH_2022-08 - Job Stress Index 2022 0.pdf](https://promozionesalute.ch/sites/default/files/2022-10/Foglio_d_informazione_072_PSCH_2022-08_-_Job_Stress_Index_2022_0.pdf)
- > Pagina dell'Istituto Superiore di Sanità italiano: <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stress#la-risposta-del-corpo-allo-stress>

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Situazioni di stress



Compito

- > Leggi attentamente le informazioni nel riquadro, rispondi alle domande e svolgi i compiti assegnati.

Che cos'è lo stress?

Definizione del dizionario Treccani

Nell'uso corrente, tensione nervosa, logorio, affaticamento psicofisico, e anche il fatto, la situazione e sim. che ne costituiscono la causa.

Esempi:

è da tanto tempo che è sotto s.; risente ancora dello s. di quella lunga e frenetica attività;

non ha ancora superato lo s. dell'intervento chirurgico;

lo s. della vita moderna;

guidare in città nelle ore di punta è diventato uno s. notevole.

Definizione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Lo stress è una reazione fisica e psicologica a una sollecitazione interna o esterna, ad esempio nel caso in cui una persona non si senta all'altezza di una certa richiesta poiché le mancano le risorse, come tempo o conoscenze, per affrontarla. Si genera quindi uno stato di tensione che, a lungo andare, è causa di malattia. Sul breve periodo lo stress può però essere positivo e portare a un incremento delle prestazioni, ad esempio prima di una gara o di un'esibizione. Lo stress ha cause di diversa natura e si presenta in tutti gli ambiti della vita.

Definizione dell'Ospedale universitario di Zurigo

A determinare se un elemento è fonte di stress o meno è anche la percezione personale, l'atteggiamento e l'approccio del singolo, così come la sua capacità di affrontare lo stress stesso. Non tutte le persone risentono infatti dello stress nelle stesse situazioni e nella stessa misura: se alcuni possono sentirsi rapidamente sotto pressione, altri rimangono calmi e rilassati anche a fronte di situazioni difficili o impegnative.

Video esplicativo: lo stress

Superquark, Rai uno: <https://www.raiplay.it/video/2018/08/Lo-stress-01082018-2eee1b57-b884-4258-abfa-e6242de446b8.html>

Dopo aver letto le tre definizioni proposte, rifletti su che cosa è lo stress per te e redigi una breve definizione a parole tue.

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



.....

.....

.....

«Quello che chiamiamo stress è una risorsa fondamentale che può fare la differenza tra la vita e la morte».

Puoi spiegare questo passaggio del video e fare un esempio concreto?

.....

.....

.....

Cosa succede nel corpo in presenza di stress? In quali situazioni avverti stress anche tu?

.....

.....

.....

Lo stress è negativo o positivo? Riporta alcuni elementi per entrambe le possibilità riprendendoli dai testi qui presentati, dal video, dalla tua esperienza o dalle ricerche in rete.

.....

.....

.....



Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Tipi di stress

In generale si distingue tra uno stress positivo (**eustress**) e uno negativo (**distress**).

Sono ad esempio causa di **stress positivo** le emozioni forti o l'attesa di eventi felici o momenti di gioia. Questo tipo di stress è in grado di stimolarci e generare energia.

Sono invece fonte di **stress negativo** elementi come preoccupazioni, difficoltà e paure, ad esempio a causa di una malattia, così come carichi eccessivi sul lavoro o in famiglia. Questa forma di stress può portare l'individuo ad ammalarsi.

(Fonte: Istituto Superiore di Sanità italiano, <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stress#la-risposta-del-corpo-allo-stress>)

Indica alcuni esempi di situazioni in cui hai percepito stress positivo e negativo, citandone due per ogni tipo.

Stress positivo:

.....
.....

Stress negativo:

.....
.....

Sintomi dello stress

Nelle situazioni di stress viene attivato il sistema simpatico, ossia quella parte del nostro sistema nervoso responsabile anche per la fuga e la lotta. A seguire vengono rilasciati diversi tipi di ormoni, tra cui l'adrenalina, la noradrenalina e il cortisolo. Se costante lo stress può causare danni alla salute.

Inoltre possono presentarsi vari sintomi a livello fisico (sudorazione, tremori, disturbi del sonno), psicologico (panico, rabbia o disperazione) e mentale (problemi di memoria o di concentrazione). Lo stress può influire anche sul comportamento e cambiare, ad esempio, le abitudini alimentari o aumentare il consumo di generi voluttuari come dolci, cibi salati e alcolici.

Hai mai osservato come il tuo corpo o la tua persona reagiscono sotto stress?

In che modo lo esprimi?

.....
.....

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Fattori di stress

Stress an der Volksschule

Gemäss einer Studie von Pro Juventute fühlt sich jedes dritte Kind gestresst. Dazu kommt der Stress, mit dem auch die Lehrpersonen zu kämpfen haben.

Fonte: RSI News, 26.08.2021 (<https://www.rsi.ch/news/svizzera/Lo-stress-non-risparmia-i-giovani-14668713.html>)

Stress a scuola

Secondo uno studio di Pro Juventute, un terzo dei bambini e dei giovani in Svizzera è sottoposto a un forte stress, che provoca a questi soggetti ansia e insicurezza.

Le cause dello stress possono essere molto varie. Tra quotidianità, lavoro, traffico, scuola e tempo libero i **fattori di stress**, noti anche come **stressor**, sono tantissimi. Tra i più frequenti vi sono la **mancaanza di tempo** e **le scadenze urgenti**, il **carico di lavoro eccessivo**, **l'arrivo inatteso di un ospite** e **l'eccesso di responsabilità tra lavoro e famiglia**. Lo stress prolungato può così essere causa di malattia.

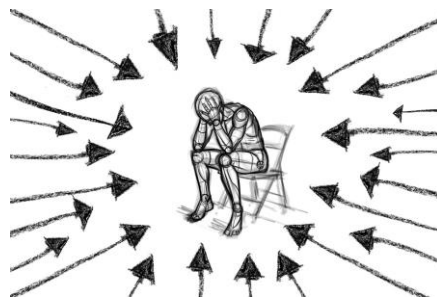
(Fonte: Istituto Superiore di Sanità italiano <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stress#la-risposta-del-corpo-allo-stress>)

Ricerca



Compito

- > Cerca in Internet altre cause di stress e redigi un elenco chiaro, organizzandole ad esempio in una mind map, in cluster o in una tabella.
- > Inoltre ricerca quali sono le conseguenze dello stress prolungato sulla salute, a livello sia fisico sia psicologico.
- > Riporta infine i risultati sulla pagina successiva.



Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Risultati delle ricerche

Ecco i fattori di stress trovati:

Ecco le conseguenze dello stress sulla salute a livello fisico e psicologico:

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Stress e traffico: una pessima combinazione

Mettersi in sella alla bici o guidare un altro mezzo di trasporto in momenti di forte stress non è mai una buona idea. Anche come pedoni però non bisognerebbe mai lasciarsi sopraffare dallo stress.



Compito

- > A gruppi discutete delle domande riportate qui di seguito.
- > Riportate le vostre riflessioni sotto forma di parole chiave e confrontatevi quindi con un altro gruppo.

In quali situazioni della circolazione stradale vi è capitato di avvertire stress?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Come mai gli utenti della strada si sono fatti sopraffare dallo stress o vi siete fatti sopraffare voi stessi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fattori di stress e principali conseguenze

Materiali di lavoro



Compito

- > Quali elementi possono essere causa di stress nella circolazione stradale?
- > Per ciascuna delle parole chiave qui riportate indica una situazione concreta che magari hai già vissuto in prima persona.
- > In queste situazioni da quali comportamenti si può comprendere che la persona sta vivendo un momento di stress?

Coda

.....
.....

Fretta

.....
.....

Bambini sui sedili posteriori

.....
.....

Parcheggio

.....
.....

Guasto

.....
.....

Condizioni meteorologiche

.....
.....

Percorso casa-scuola

.....
.....

Fattori di stress e principali conseguenze

Proposte di soluzione



Situazioni di stress

Dopo aver letto le tre definizioni proposte, rifletti su che cosa è lo stress per te e redigi una breve definizione a parole tue.

Risposte individuali.

«Quello che chiamiamo stress è una risorsa fondamentale che può fare la differenza tra la vita e la morte».

Puoi spiegare questo passaggio del video e fare un esempio concreto?

A fronte di minacce, in situazioni di stress elevato il corpo ordina la produzione degli ormoni dello stress.

Tra le varie conseguenze anche le pupille si dilatano, in modo da cogliere ogni segnale, e aumenta anche la sudorazione, per evitare che il corpo sotto sforzo si surriscaldi.

Cosa succede nel corpo in presenza di stress?

In quali situazioni avverti stress anche tu?

Il cervello invia al corpo, nello specifico alle ghiandole surrenali, l'ordine di produrre ormoni dello stress, tra cui adrenalina e cortisolo. Di conseguenza il battito cardiaco accelera, la pressione aumenta, i vasi sanguigni dei muscoli si allargano e le scorte di energia diventano disponibili. Tutto l'organismo è pronto a fare il massimo sforzo. Ogni attività non indispensabile, come la digestione, passa in secondo piano.

Lo stress è negativo o positivo? Riporta alcuni elementi per entrambe le possibilità riprendendoli dai testi qui presentati, dal video, dalla tua esperienza o dalle ricerche in rete.

In passato lo stress era importante per la sopravvivenza dell'uomo ma oggi ha perso questa funzione. Solo raramente ci troviamo infatti in situazioni in cui per sopravvivere dobbiamo fuggire o combattere. Preoccupazioni, stimoli di vario genere, paura ecc. ci portano a vivere momenti di stress.

Uno stress eccessivo può essere causa di malattie e impedire al corpo di smaltire gli ormoni dello stress, andando addirittura a inibire alcune regioni cerebrali come l'ippocampo, responsabile della conservazione dei nuovi ricordi. Se dunque l'ippocampo smette di funzionare non è più possibile «registrare» nuove conoscenze.

Fattori di stress e principali conseguenze

Proposte di soluzione



Possibili cause di stress

Lavoro/scuola	Mancanza di tempo	Urgenza	Carico di lavoro eccessivo
Reperibilità costante	Eccesso di responsabilità tra lavoro e famiglia		Senso di colpa
Litigi	Malattie	Obiettivi ambiziosi	Esibizione
Problemi relazionali	Dipendenze	Mobbing	Insicurezza
Esami	Rimorso	Paure	Troppe pretese da sé

Stress e traffico: una pessima combinazione

Possibili situazioni

Coda

Le code possono dare origine a fretta e a ritardi, che a loro volta possono causare stress.

Fretta

Se non si prevede tempo a sufficienza per gli spostamenti si finisce per avere fretta, il che genera stress.

Bambini sui sedili posteriori

I bambini seduti sui sedili posteriori possono diventare rumorosi, brontolare, litigare ecc., causando stress in chi è alla guida.

Parcheggio

La mancanza di parcheggio o il tempo necessario per trovarne uno può dare origine a stress.

Guasti

Un guasto, ad esempio le gomme a terra della bici, può far perdere tempo e mettere a dura prova la pazienza. Un guasto coglie sempre di sorpresa e spesso arriva nel momento meno opportuno.

Condizioni meteorologiche

La mancanza di visibilità, ad es. per la nebbia o il buio, condizioni pericolose della strada come il ghiaccio o condizioni meteo avverse come il freddo o forti piogge possono complicare la guida e rallentare lo spostamento, causando così stress.

Fattori di stress e principali conseguenze

Proposte di soluzione



Percorso casa-scuola

Se i bambini non prestano attenzione alla strada, si distraggono tra loro o giocano possono provocare stress negli utenti della strada, a cui è richiesta una prudenza ancora maggiore. Questi possono a loro volta causare stress anche agli altri utenti, dato che possono originarsi situazioni pericolose.