

SILHOUETTES

DONNA

Linea, moda, bellezza, benessere, attualità

€ 2,20

**speciale
remise
en forme**

20 TRATTAMENTI
TOP PER VEDERTI
SUBITO GIOVANE,
TONICA, SNELLA

**salvia
anticellulite**

**dimagrire
è facile con la
curcuma**

**make up
accordi pop**

CAPELLI
TRECCE E CHIGNON
CASUAL E RAFFINATI

braccia

stop all'effetto
tendina:
basta un filo!

**COSTUMI
PARADE**

VIENI A SCOPRIRE
I MODELLI MUST
HAVE DELL'ESTATE

abbronzata
ANCHE
SENZA SOLE

**la dieta della
RIVOLUZIONE
METABOLICA**

DAGLI USA IL PROGRAMMA "TURBO"

- 4 KG

in 2 settimane



L'ansia e le preoccupazioni si trasmettono proprio come i virus, compromettendo l'umore di tutti. Per restare immuni il segreto è mantenere le giuste distanze

non farti dallo stress

Perché durante un confronto la tensione del nostro partner ci può trasformare in persone nervose anche se partivamo con le migliori intenzioni? Perché quando al lavoro le scadenze mettono tutti sotto pressione la nostra collaborazione non fa che aumentare il caos generale? La scienza risponde sostenendo che lo stress è talmente contagioso da alterare il cervello di chiunque entri in contatto con un soggetto stressa-

to. La conferma arriva anche da un recente studio del mensile *Nature Neuroscience* condotto sui topi (i roditori, al pari degli esseri umani, sono soggetti sociali) secondo il quale **gli esemplari sottoposti a stress, una volta a contatto con i propri simili, interagiscono rilasciando un segnale chimico di allarme capace di aumentare i livelli di stress di tutti.**

QUANDO *serve* E QUANDO *no*

Un simile comportamento, come spiegano i ricercatori, è antichissimo: la sopravvivenza stessa dei nostri antenati era legata alla capacità di sfuggire ai predatori. Lo stress permetteva loro di percepire il pericolo attivando una risposta "attacca o fuggi". «Anche oggi lo stress è una risposta adattativa a una situazione di potenziale pericolo» spiega la dottoressa Paola Vinciguerra, psicoterapeuta, direttore scientifico di Bioequilibrium e presidente di EURODAP-Associazione Europea Disturbo da Attacchi di Panico. **«In famiglia, in ufficio, durante una vacanza, se il "capobranco" manda un segnale d'allarme, tutti gli altri tendono a entrare subito in uno "stato d'attenzione"». Si tratta del cosiddetto eu-stress, una forma di allerta dove la concentrazione è al massimo e il sistema psico-fisico è focalizzato in modo lucido ed efficace. Ma se il livello di tensione sale a dismisura l'attenzione si trasforma subito in paura. Ed è il caos. La visione di uno zainetto durante un concerto può scatenare il panico, una scadenza da rispettare può sommergere un'intera azienda con un'ondata di emotività incontrollabile. Lo stress diventa disfunzionale e la produttività cade a picco: è il "di-stress", uno stato di tensione non motivato da un pericolo reale».**

UNA RISPOSTA EMOTIVA

Il contagio dello stress negli esseri umani è potenziato dal fatto che la dimensione relazionale è maggiormente sviluppata, quindi la risposta è forte e immediata. Vedere una persona che piange può spingerci a commuoverci a nostra volta, un clima allegro e scanzonato può invece migliorarci l'umore. «Con lo stress avviene la stessa cosa» chiarisce la psicoterapeuta. «Siamo naturalmente portati alla condivisione emotiva perché, quando nel nostro cervello si attivano i "neuroni a specchio", si crea una risonanza che non siamo in grado di controllare a livello razionale. Detto questo è però importante prenderne coscienza e imparare a gestire la situazione. Ristabilire le giuste distanze».

A woman with long dark hair, wearing a red top and black pants, is sitting cross-legged on a white desk in a busy office. She has her eyes closed and a calm expression, appearing to be meditating. The office is filled with white desks, drawers, and papers. In the background, other people are blurred, suggesting a fast-paced environment. The word 'contagiare' is written in a large, elegant, black serif font across the top of the image.

contagiare

IL RUOLO *dei due emisferi*

Lo stress è il prodotto di uno squilibrio fra i due emisferi cerebrali. Sappiamo che l'emisfero sinistro è deputato al controllo, alla logica, al pensiero analitico e razionale, all'organizzazione e alla programmazione mentre il destro è l'emisfero che governa l'immaginazione, le percezioni le emozioni e il pensiero laterale. «Quando siamo sotto pressione tendiamo a un'iperattivazione dell'emisfero sinistro e non facciamo altro che pensare» spiega la dottoressa Vinciguerra. «In realtà noi abbiamo tutte le soluzioni nelle informazioni che abbiamo acquisito negli anni. Ma se ci irrigidiamo e non facciamo più comunicare i due emisferi non possiamo attingere alle memorie immagazzinate. Non è arrovellandoci che risolveremo i problemi: è molto più utile coltivare uno stato di calma ad esempio con l'aiuto della respirazione diaframmatica. Dopo aver raccolto tutte le informazioni necessarie con l'emisfero sinistro, attiviamo le sensazioni, sentiamo cosa ci convince con l'emisfero destro e lasciamoli lavorare in sinergia. Le risposte emergeranno in modo spontaneo dal nostro archivio cerebrale».

CI VUOLE *un bel respiro!*

Una respirazione profonda e controllata come quella diaframmatica è di grande aiuto perché, come confermano gli studi di un gruppo di ricercatori della Stanford University e pubblicati su *Science*, va a stimolare un piccolo gruppo di neuroni alla base del tronco encefalico che agiscono su due neurotrasmettitori fondamentali per l'umore: la serotonina e l'adrenalina. In altre parole, questo tipo di respirazione agisce come uno psicofarmaco naturale. Ecco come eseguirla.

L'ESERCIZIO

Sdraiatevi supine e appoggiate il palmo della mano destra sotto l'ombelico e quello della sinistra sopra. Inspirate facendo in modo che si sollevi e si abbassi solo la parte al di sopra dell'ombelico, quindi la mano sinistra. Quando espirate svuotate i polmoni totalmente, contraete i muscoli (come se voleste trattenere la pipì) e rimanete qualche secondo in apnea.

la situazione *si affronta così*

con il partner

Nelle relazioni d'amore, grazie all'affinità e alle molte condivisioni, tendiamo a omologarci al nostro partner finendo addirittura con il somigliarli. Il rovescio della medaglia è che il contagio dello stress è dietro l'angolo. E tutti i nostri tentativi di farlo stare meglio possono rivelarsi controproducenti. «Se torna a casa nervoso e irritabile perché sta gestendo situazioni più grandi di lui, girargli intorno in modo ansioso, facendogli mille domande o cercando i modi per dargli sollievo non servirà a calmarlo ma solo ad assorbire la sua ansia» chiarisce Vinciguerra.

«Ridimensionare la portata del fiume, quando lui è ancora dentro e si sente affogare, lo farà sentire ancora più nervoso. Imparate invece a riconoscere i suoi segnali di stress. Se lui torna a casa dal lavoro e contesta tutto, non fate alcun tentativo di conciliazione e non replicate. **Piuttosto allontanatevi e ripetetevi che voi non c'entrate nulla:** è lui che sta vivendo un disagio e non siete voi che dovete trovare la soluzione. **Quando vi riavvicinerete sarete più serene** e questo probabilmente lo porterà a parlare del suo disagio».

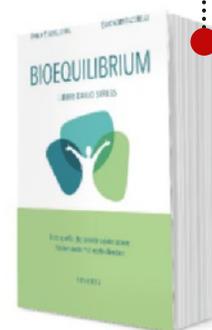


in ufficio

Un capo che vi mette sotto pressione con lo spauracchio di non farcela è più difficile da gestire rispetto a un collega. Un vostro pari può farvi da specchio, lo potete rassicurare e consigliare. Il capo invece è una figura di riferimento che vi dovrebbe guidare, la sua approvazione è importante. «Se tutto questo viene a mancare perché vi sta coinvolgendo in una situazione emotiva di allarme, ve ne dovete

staccare e tranquillizzare in primis voi stesse» continua la dottoressa Vinciguerra. «**Vincete la tentazione di assecondarlo, di dargli continuamente i feedback che chiede, di fare dieci cose insieme per mostrargli quanto siete preziose.** Piuttosto mantenete la calma, prendete voi in modo discreto la guida del gruppo mettendo al servizio degli altri il vostro equilibrio personale. Non solo non si opporrà ma vedrà in voi un sostegno reale».

Consigli e tecniche per rilassare se stessi e gli altri nel libro di Paola Vinciguerra ed Eleonora Iacobelli **Bioequilibrium. Liberi dallo stress** (Minerva editore).



Francesca Tozzi