

Eustress e Distress: la loro influenza sul cuore

7° Congresso Infermieristico
25 Novembre 2017



Nunzia Palermo

*Associated Institute
of the University of Zurich*



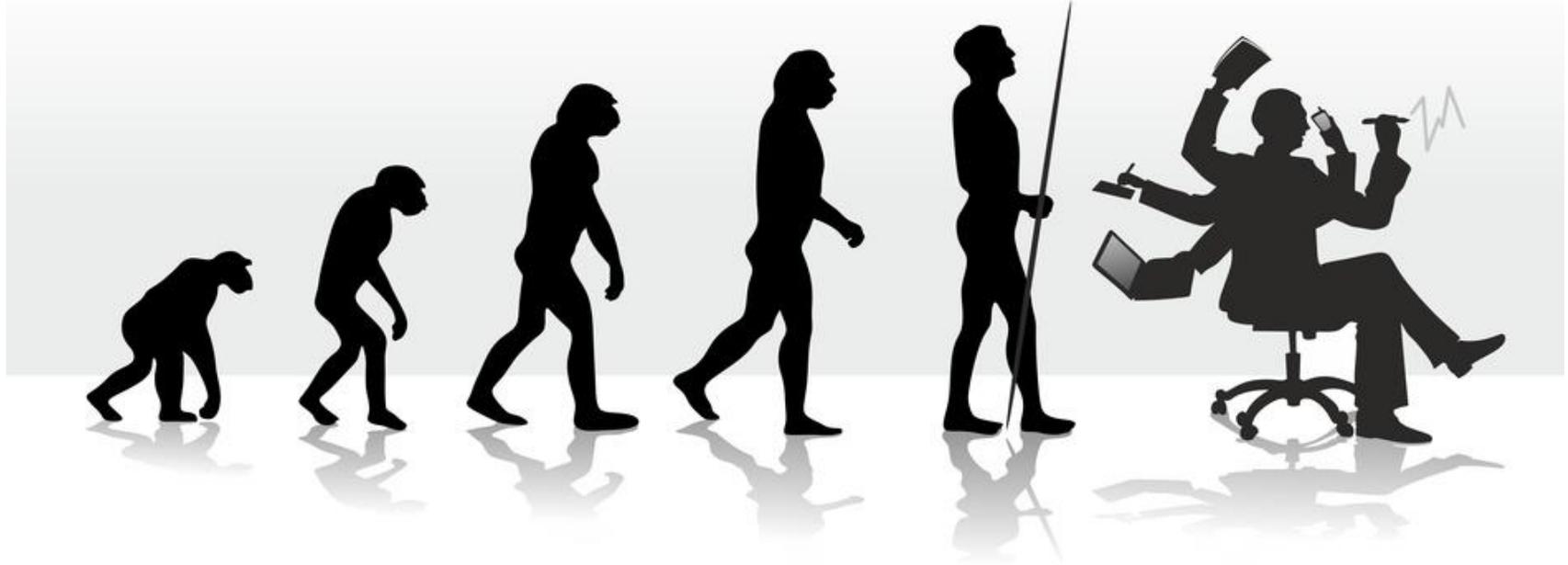
**University of
Zurich** UZH


CARDIOCENTRO TICINO

DEFINIZIONE DI STRESS

Qualsiasi condizione o stato che minaccia i processi adattivi abituali della persona, conseguente all'azione di una causa interna o esterna all'individuo, percepita e valutata come pericolosa.

M. Santinello, 2003

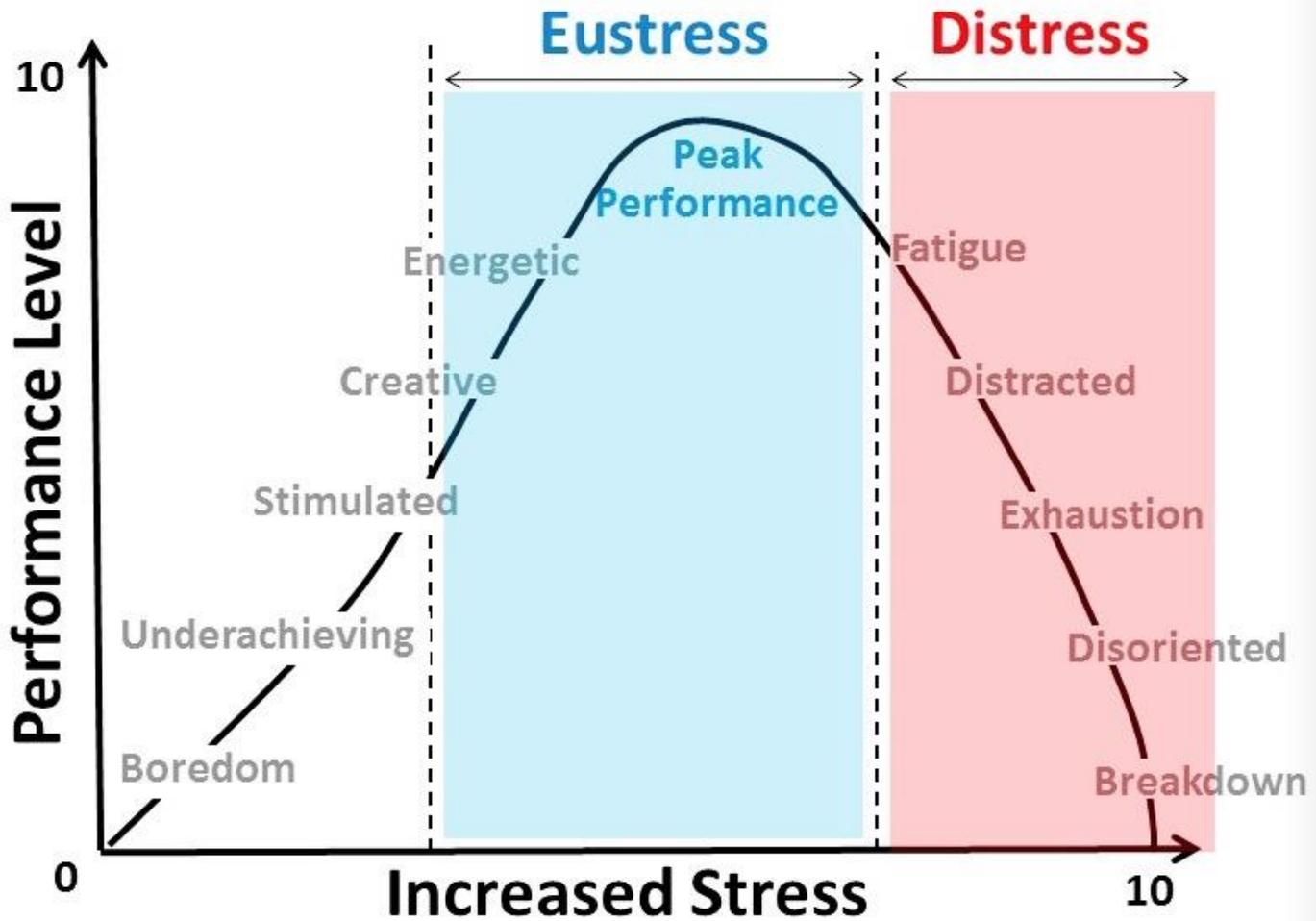


Il comportamento adattivo è funzionale alla sopravvivenza e all'evoluzione della specie.

Come il colesterolo: stress buono e stress cattivo

EUSTRESS, promuove la crescita attraverso esperienze gratificanti; l'assenza di questo tipo di sollecitazione equivale alla morte.

DISTRESS, disturba i sistemi di adattamento per la presenza di stressor frustanti.



Copyright © 2009, GLC Pte Ltd

EUSTRESS



RITORNO AL BASE-LINE

DISTRESS



RESTA L'ATTIVAZIONE

L'ambito fisiologico dello stress

Tipi di risposta (fase di allarme)

FIGHT

ATTACCO

FLIGHT

FUGA

FREEZING

IMMOBILIZZAZIONE

FAINT

SVENIMENTO

Sistemi di modulazione dello stress

1. ASSE IPOTALAMO – IPOFISI –ADRENOCORTICALE

HPAC

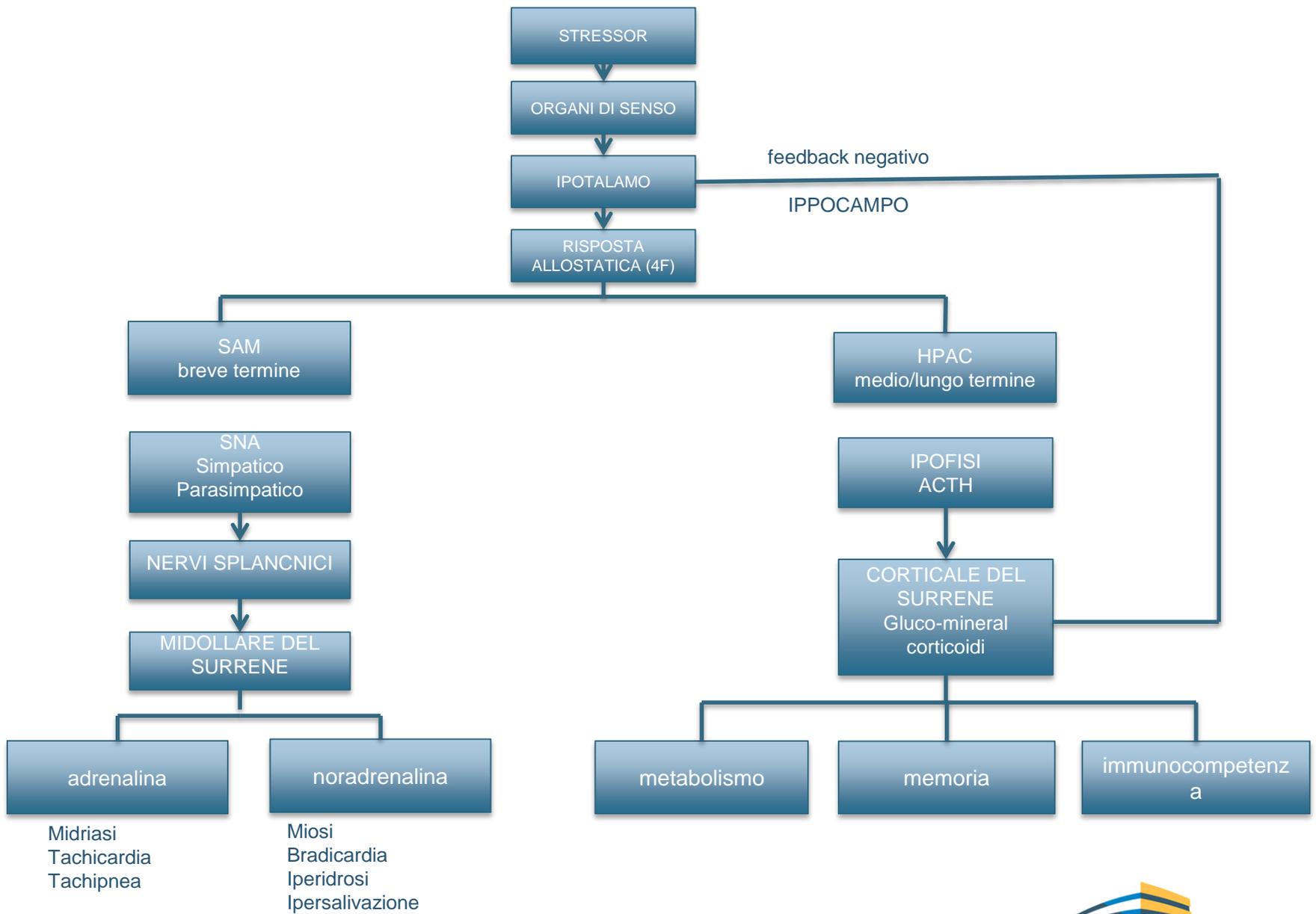
2. SISTEMA SIMPATICO – ADRENOMIDOLLARE

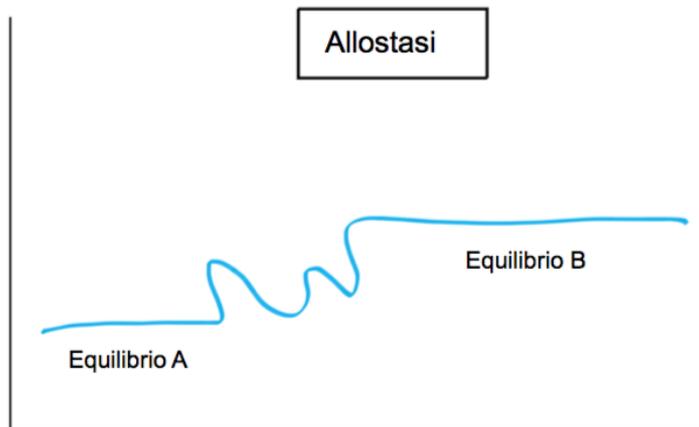
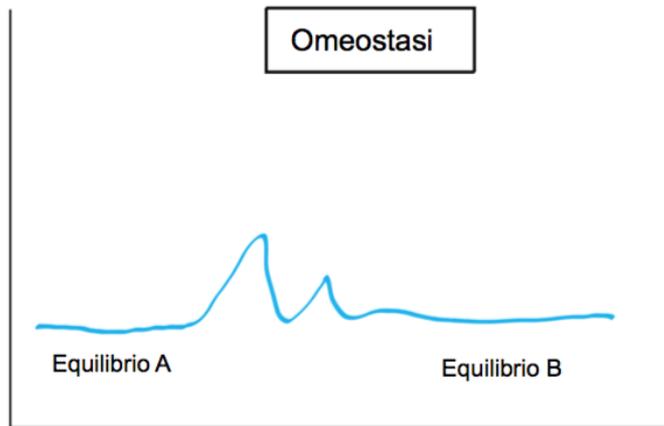
SAM

3. SISTEMA OPIOIDE ENDOGENO

EO

} Stretta interconnessione





McEwen, NY 2003

THE SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE¹

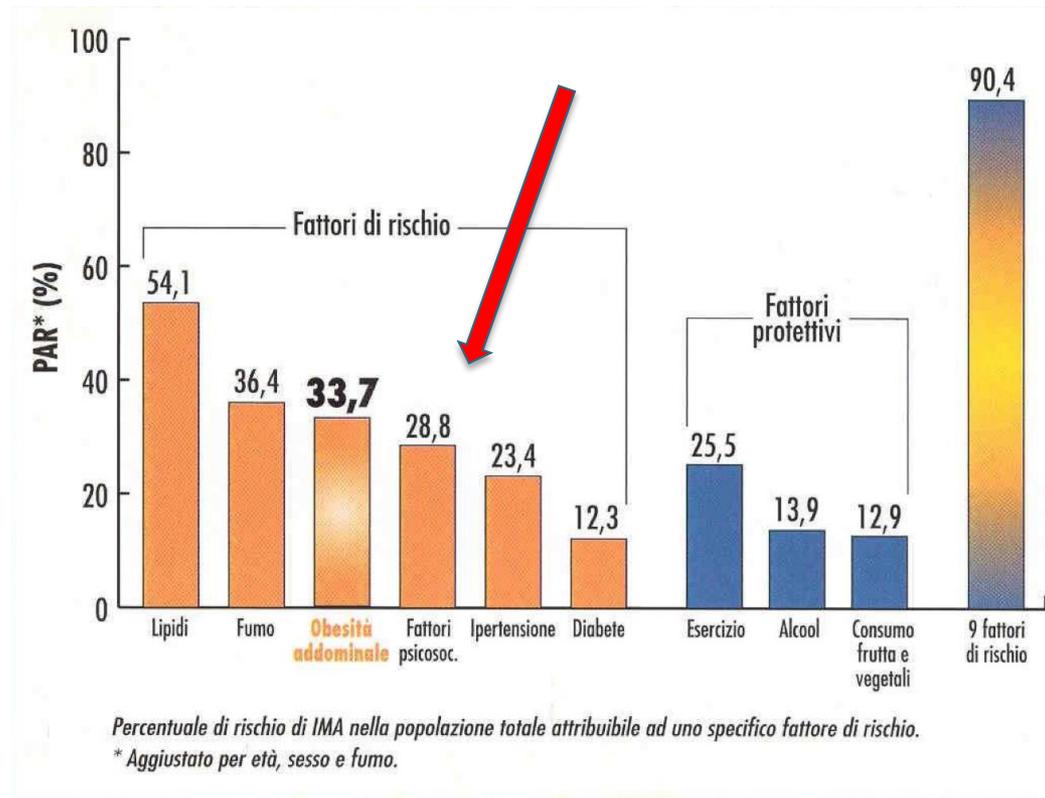
Ordine	Evento	Valore medio
1	morte del coniuge	100
2	divorzio	73
3	separazione dal coniuge	65
4	imprigionamento	63
5	morte di un parente stretto	63
6	incidente o malattia	53
7	matrimonio	50
8	licenziamento	47
9	riconciliazione matrimoniale	45
10	pensionamento	45
11	variazione nello stato di salute di un membro della famiglia	44
12	gravidanza	40
13	problemi sessuali	39
14	acquisizione di un nuovo membro familiare	39
15	cambiamento negli affari	39
16	cambiamento nello stato economico	38
17	morte di un amico stretto	37
18	cambiamento di attività lavorativa	36
19	variazione nei contrasti con il coniuge	35
20	ipoteca di entità rilevante	31
21	ostacolo nel riscatto di un debito o di una ipoteca	30
22	cambio di responsabilità sul lavoro	29
23	allontanamento da casa di un figlio	29
24	problemi con parenti acquisiti	29
25	notevole successo personale	28
26	inizio o fine del lavoro da parte del coniuge	26
27	inizio o fine della scuola	26
28	cambiamento nelle condizioni di vita	25
29	mutamento nelle abitudini personali	24
30	problemi con il capo sul lavoro	23
31	cambiamento negli orari o condizioni lavorative	20
32	cambiamento di residenza	20
33	cambiamento di scuola	20
34	cambiamento nelle attività del tempo libero	19
35	cambiamento nelle attività religiose	19
36	cambiamento nelle attività sociali	18
37	ipoteca o prestito di entità non rilevante	17
38	cambiamento nelle abitudini del sonno	16
39	cambiamento nel numero delle riunioni familiari	15
40	cambiamento nelle abitudini alimentari	15
41	vacanze	13
42	Natale	12
43	lievi violazioni della legge	11

¹ Da Holmes e Rahe (1967).

INTERHEART: a case-control study

Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction
in 52 countries

Prof S. Yusuf et al, The Lancet, September 2004



Il ruolo della Amigdala

Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study

Ahmed Tawakol*, Amorina Ishai*, Richard AP Takx, Amparo L Figueroa, Abdelrahman Ali, Yannick Kaiser, Quynh A Truong, Chloe JE Solomon, Claudia Calcagno, Venkatesh Mani, Cheuk Y Tang, Willem JM Mulder, James W Murrrough, Udo Hoffmann, Matthias Nahrendorf, Lisa M Shin, Zahi A Fayad†, Roger K Pitman†

Interpretation In this first study to link regional brain activity to subsequent cardiovascular disease, amygdalar activity independently and robustly predicted cardiovascular disease events. Amygdalar activity is involved partly via a path that includes increased bone-marrow activity and arterial inflammation. These findings provide novel insights into the mechanism through which emotional stressors can lead to cardiovascular disease in human beings.

From The Lancet, Vol. 389 February 25, 2017

L'iperattivazione dell'Amigdala stimola il midollo osseo a una maggiore produzione di globuli bianchi e altre sostanze che inducono l'infiammazione delle arterie.

COPING

Il problema non è il problema.
Il problema è il tuo atteggiamento rispetto al problema

Jack Sparrow
Pirati dei Caraibi

COME

COPING

Definizione: L'insieme di strategie cognitive e comportamentali compiute da un individuo per affrontare e gestire eventi stressanti, reali o percepiti come tali.

Le risposte di fronteggiamento non sempre sono funzionali e adattive.

Ciò che rende disfunzionale il processo (dinamico) è la mancanza di flessibilità.

RESILIENZA

Capacità di una persona di adattarsi efficacemente all'esposizione ripetuta di eventi stressanti

Adriana Feder, 2009

E' quindi un processo nel quale si denota non solo la capacità di resistere ma di adattarsi e rigenerarsi in maniera creativa.

ANDARE OLTRE



Caratteristiche degli individui resilienti

Autostima, Indipendenza, Motivazione, Ottimismo, **Locus of control interno.**

Pensiero critico, Pensiero Creativo, Progettualità.

Responsabilità, Flessibilità, Empatia, **Senso dell'umorismo**

Claudio Imprudente, il suo umorismo



Teorie di riferimento

Psicologia umanistica: Il suo modello di uomo è un essere in divenire, soggetto attivo tendente ad un fine, che si evolve tramite l'esperienza. E' un essere che sceglie, crea.
Sono valorizzati gli aspetti soggettivi dell'esistenza umana quali il desiderio la volontà il prendere decisioni.

May, Rogers, Maslow.

Psicologia positiva: Il suo aspetto centrale è lo studio delle emozioni positive. Queste ultime ampliano le risorse intellettuali, fisiche e sociali rendendo la nostra disposizione mentale più espansiva tollerante e creativa.

Seligman

La Casita:

Costruire

la resilienza

Apertura a nuove esperienze

Autostima

Attitudini personali

Senso dell'umorismo

Ricerca di significato / senso

Famiglia

Scuola

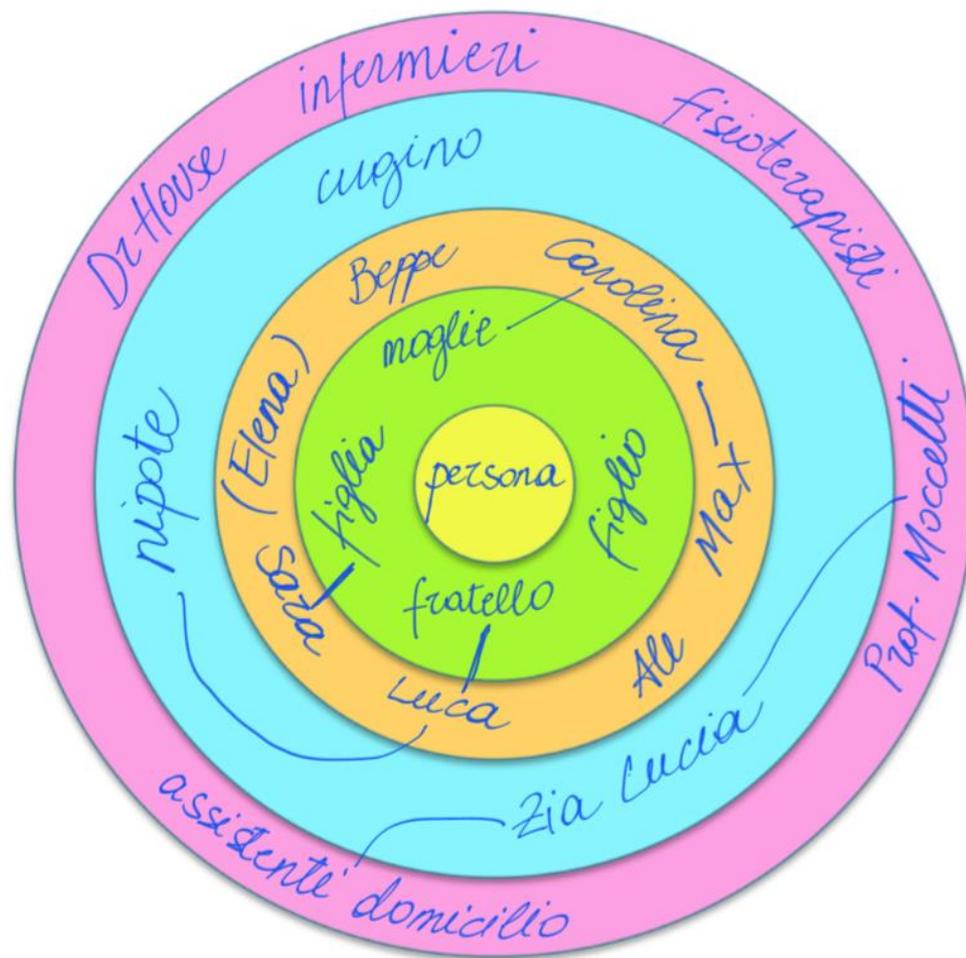
Accettazione incondizionata della persona

Vicinato professionisti

Bisogni primari



Rete di sostegno



-  famiglia
-  amici/vicini
-  parenti
-  professionisti

Come aiutare i pazienti

- Dare il controllo, lasciare esercitare il controllo laddove possibile;
- Valorizzare le risorse, utilizzare i limiti come punti di appoggio, vedere ciò che c'è e non ciò che manca, immaginare ciò che ancora non c'è;
- Formulare un obiettivo e poi suddividerlo in parti realizzabili;
- Dare significato all'esperienza, "che cosa me ne posso fare"?
- Attivare sostegno sociale, coinvolgere i familiari;
- Yoga, meditazione, tecniche di rilassamento.

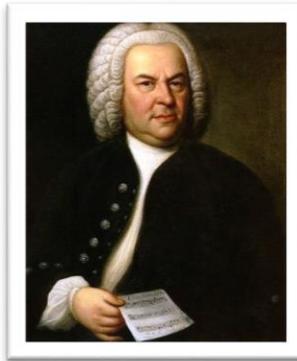
Ormoni del benessere

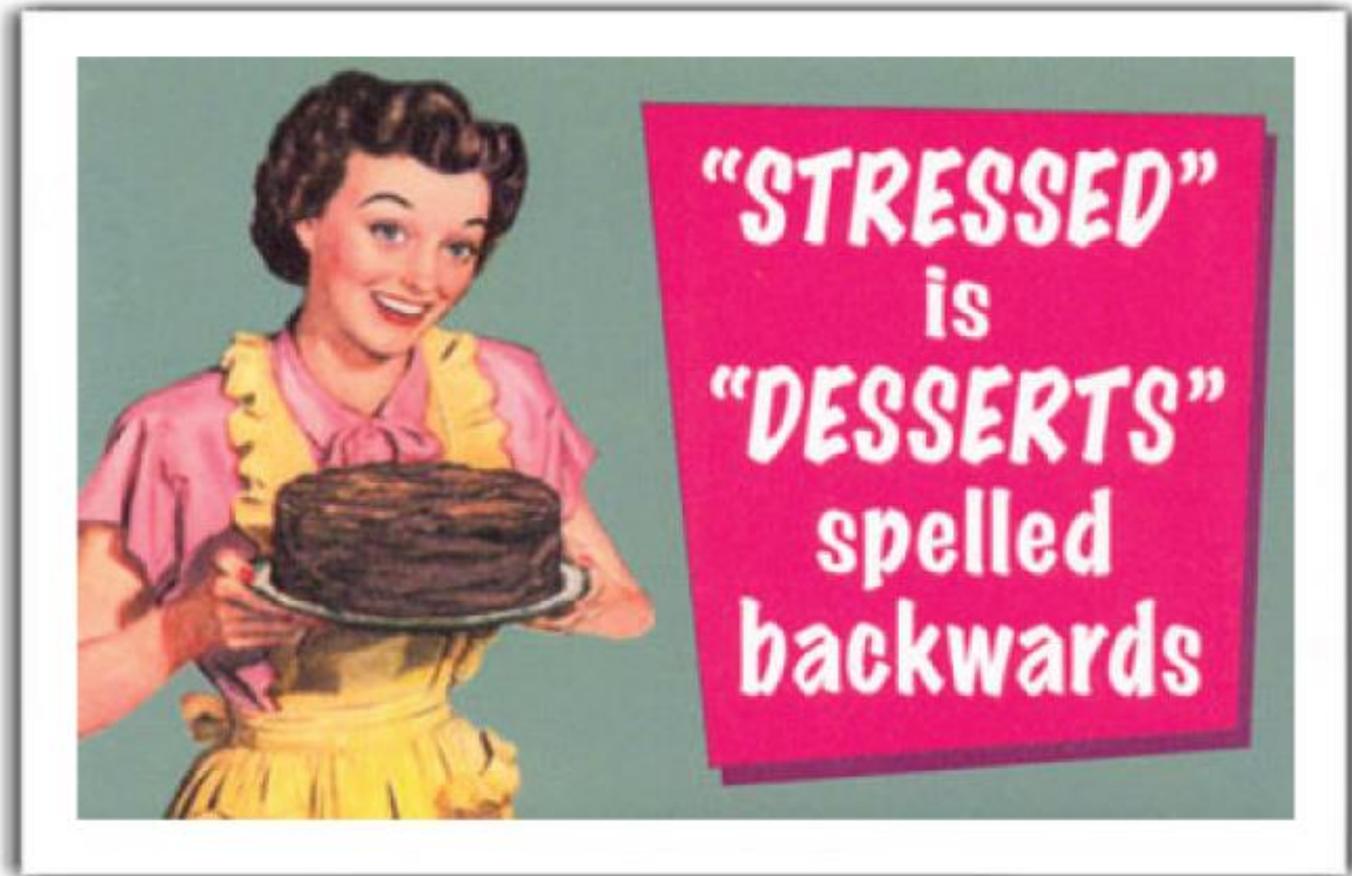
Dopamina: spinge verso obiettivi, desideri, bisogni. Cosa rilascia dopamina: esercizio fisico, musica, celebrare sempre i piccoli successi. Cibi che contengono fenilalanina, tirosina e curcuma.

Ossitocina: agevola relazioni positive e legami forti. Abbracci 8 volte/die abbassano lo stress cardiovascolare (Dr P. Zak). Fare doni.

Serotonina: contribuisce al ciclo sonno/veglia, regola i parametri cardiovascolari. Stare al sole e i cibi contenenti triptofano aumentano la produzione di serotonina.

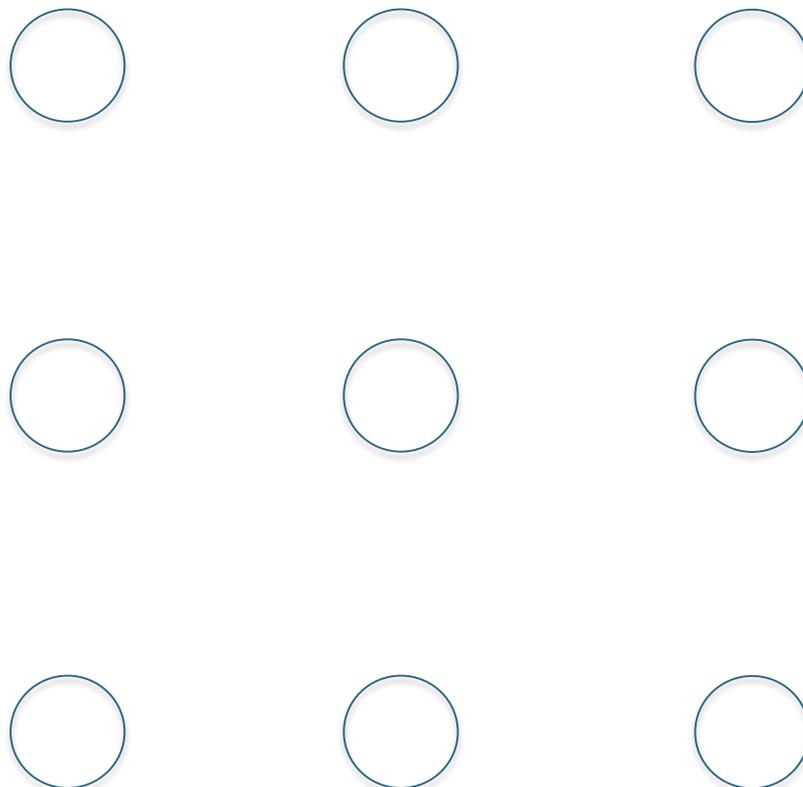
Endorfine: prodotte dopo esercizio fisico regolare, dal ridere o dal preludio di una risata. Aromaterapia: vaniglia e lavanda hanno effetto positivo; cioccolato fondente e cibi piccanti favoriscono la liberazione di endorfine.

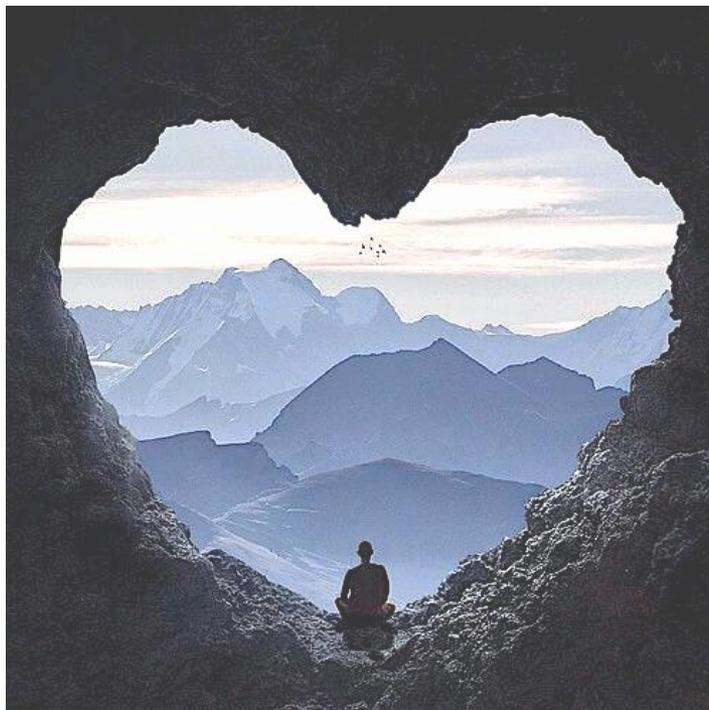




GIOCO APERITIVO

Unire i cerchi con 4 linee rette consecutive senza mai staccare la penna dal foglio





GRAZIE
per l'attenzione

*Istituto Associato
all'Università di Zurigo*



**Universität
Zürich** ^{UZH}



CARDIOCENTROTICINO