



Dott. ssa Elena Franco

Dottoressa in Farmacia
Dottoressa in Psicologia Clinica
Psicologo -Psicoterapeuta iscritto
all'Albo degli
Psicologi della Lombardia n° 21658
Counselor Sistemico
Coordinatore Centro di Vertigine,
Acufeni e Stress

Per informazioni contattare la Dott.ssa
Elena Franco ai numeri telefonici
030381810, 030397640 o alla mail
elena.franco@poliambulatoriosanfrancesco.it

VISITA IL NOSTRO SITO:

WWW.POLIAMBULATORIOSANFRANCESCO.IT

DIRETTORE SANITARIO:

DOTT. PAOLO FRANCO

ORARI DI APERTURA

DAL LUNEDI' AL VENERDI'
DALLE ORE 8.00 ALLE ORE 19.00

PRENOTAZIONI VISITE:

030381810

030397640

3495248180

PRENOTAZIONI ON LINE

AL SITO:

WWW.POLIAMBULATORIOSANFRANCESCO.IT



Centro Medico Specialistico



COMBATTERE LO STRESS

Centro Medico Specialistico San Francesco s.r.l.

Via Zadei, 16 - 25123 BRESCIA

TELEFONO: 030381810

030397640

CELLULARE: 3495248180

www.poliambulatoriosanfrancesco.it

info@poliambulatoriosanfrancesco.it

Lo **stress** è una risposta del nostro organismo a compiti di natura emotiva, cognitiva o sociale percepiti come eccessivi.

In base alla durata dell'**evento stressante** si può distinguere:

- **Stress acuto**, se lo stimolo si verifica una volta sola e con durata limitata.
- **Stress cronico**, se la fonte di stress permane nel tempo e costituisce un **ostacolo** alla vita quotidiana.

Lo stress può presentarsi con:

- **sintomi fisici**: vertigine, acufeni, mal di testa, tensione nel collo, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, agitazione, problemi di sonno, stanchezza, perdita di appetito;
- **sintomi comportamentali**: difficoltà a portare a termine i compiti; alimentazione compulsiva;
- **sintomi emozionali**: tensione, nervosismo, ansia, pianto frequente, infelicità, senso di impotenza, predisposizione ad agitarsi o sentirsi sconvolti;
- **sintomi cognitivi**: difficoltà a pensare in maniera chiara, difficoltà decisionali, distrazione.

Quando ci stressiamo il nostro organismo si prepara a fronteggiare la situazione di emergenza attivando il **sistema nervoso simpatico** con conseguente:

- aumento del battito cardiaco;
- aumento della pressione sanguigna;
- rallentamento dell'attività gastro-intestinale;
- aumento della sudorazione;
- respirazione accelerata;
- aumento del tono muscolare.

Se le risposte individuali allo stress diventano abituali e il corpo è ripetutamente stimolato all'azione e all'iperattivazione, si può andare incontro a un **danno dell'organismo**.

Pertanto la precoce individuazione di comportamenti tipici, stili di vita e corrispondenti pattern fisiologici consentono di individuare **strategie terapeutiche multidisciplinari** al fine di diminuire il rischio di eventi patologici.



La misurazione dei pattern fisiologici attraverso uno strumento chiamato **Biofeedback** identifica, a riposo e in condizioni di stress, la **conduttanza cutanea, temperatura periferica, pressione arteriosa, variabilità della frequenza cardiaca, frequenza respiratoria e tensione muscolare**. La valutazione con il **Biofeedback** permette di quantificare il **livello di attivazione** del soggetto in situazioni di stress e di valutare la capacità di **autoregolazione fisiologica** di ciascuna persona con l'obiettivo di imparare, con adeguati training, a controllare volontariamente la funzione monitorata.

