



**SEF**

SCUOLA EUROPEA DI FORMAZIONE IN  
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE  
[WWW.PSICOLOGIAFUNZIONALE.IT](http://WWW.PSICOLOGIAFUNZIONALE.IT)

# **Stress Cronico:** quando diventa un male pericoloso



## Lo Stress Cronico è un problema che compromette la qualità della vita.

### Lo stress e i ritmi accelerati

**Lo Stress Cronico** aumenta notevolmente non solo la possibilità di ammalarsi, ma **compromette il vivere quotidiano**, le relazioni interpersonali e molto altro. Hai continuamente la sensazione di essere di fretta, di non farcela, di avere un'infinita lista di cose da fare.



## Cos'è lo Stress Cronico

Lo stress consiste in uno stato di **disfunzione** e di alterazione degli equilibri psicocorporei dell'organismo, che può divenire **cronico** e logorare l'individuo, ad esempio facendo perdere la capacità di elaborare risposte e comportamenti adeguati alle reali esigenze esterne. Ma lo stress non è necessariamente un fattore negativo, anzi, se **gestito correttamente**, può essere **una fonte di vitalità e di tensione positiva** verso il raggiungimento della propria realizzazione personale e del proprio benessere.

L'accumulo di stress e le patologie che ne derivano non sono una conseguenza necessaria dei ritmi di vita serrati o dell'elevato carico di responsabilità a cui spesso si viene sottoposti. Al contrario **ansia e tensione possono scaturire da qualsiasi evento** che venga percepito al di sopra delle nostre possibilità e generi in noi sentimenti di impotenza e di inadeguatezza.



## Cosa significa essere stressati

Se lo stress è una normale e necessaria reazione di adattamento che rende l'organismo più ricettivo di fronte a situazioni impegnative, l'eccessivo accumulo di tensione può generare un abbassamento delle prestazioni individuali fino a dare origine a stati d'animo paralizzanti e in alcuni casi vere e proprie patologie fisiche e psicologiche.

**Lo stress cronico (“distress”) non consiste in un eccessivo carico di lavoro e non è la stanchezza per i troppi impegni, ma è la difficoltà di ritornare a una condizione di allentamento, di calma e riposo profondo, dopo l'attivazione e lo sforzo per superare ostacoli e risolvere problemi.**

Le radici dello stress cronico affondano in alterazioni profonde del respiro, del tono muscolare di base, delle posture, dei movimenti: alterazioni oggettivamente presenti e rilevabili ma di cui ci si accorge difficilmente. Perciò lo stress cronico avanza, rendendoci difficile svolgere le normali attività sociali e lavorative, finendo per produrre malattie e disturbi sempre più pericolosi.

## Disturbi da Stress Cronico

Una volta cronicizzato, lo stress diventa altamente dannoso, poiché costringe l'organismo in una situazione di costante tensione e allarme anche quando non sarebbe necessario, pregiudicandone energie e salute. E' oramai un dato acquisito che lo stress produce modificazioni a carico di tutti gli organi, attraverso la mediazione del **sistema nervoso vegetativo**, del **sistema endocrino** e del **sistema immunitario**, attraverso una complessa serie di meccanismi di regolazione.



### Lo stress è causa di disturbi sempre più diffusi:

ansia, insonnia, stanchezza, difficoltà di concentrazione e decisione, pensieri ripetitivi, irritabilità, impotenza sessuale, cefalee, coliti.

È inoltre dimostrato il collegamento tra lo stress e alcune gravi patologie: malattie cardiocircolatorie, malattie della pelle, indebolimento del sistema immunitario, diabete, tumori.

## Il Metodo Funzionale Antistress©

La **Metodologia Funzionale Antistress®** permette di intervenire efficacemente in quel continuum che dal macro (respiro, movimenti, comportamenti, ecc.) conduce al micro (modificazioni biochimiche interne, neurotrasmettitori, sistemi ormonale ed immunitario, ecc.), cioè che **dai piani esterni ed accessibili** porta a **quelli profondi, interni, invisibili**, riportando l'organismo ad uno stato di naturale equilibrio e di efficienza.

L'articolazione dell'intervento, sia in termini di **scioglimento** che di **prevenzione**, va dalla modificazione di alcuni regolatori generali dei processi dell'organismo (quale la respirazione) fino ad un **sistema integrato di discipline psicocorporee**, il tutto calibrato specificamente sullo **stress** e i suoi meccanismi psicofisiologici.

La Psicologia Funzionale studia i metodi più avanzati per **curare lo stress** e raggiungere un vero e duraturo benessere: non un semplice rilassamento temporaneo (come quello prodotto dalla maggior parte delle tecniche sinora conosciute), ma una profonda modificazione dei meccanismi radicati dello stress.



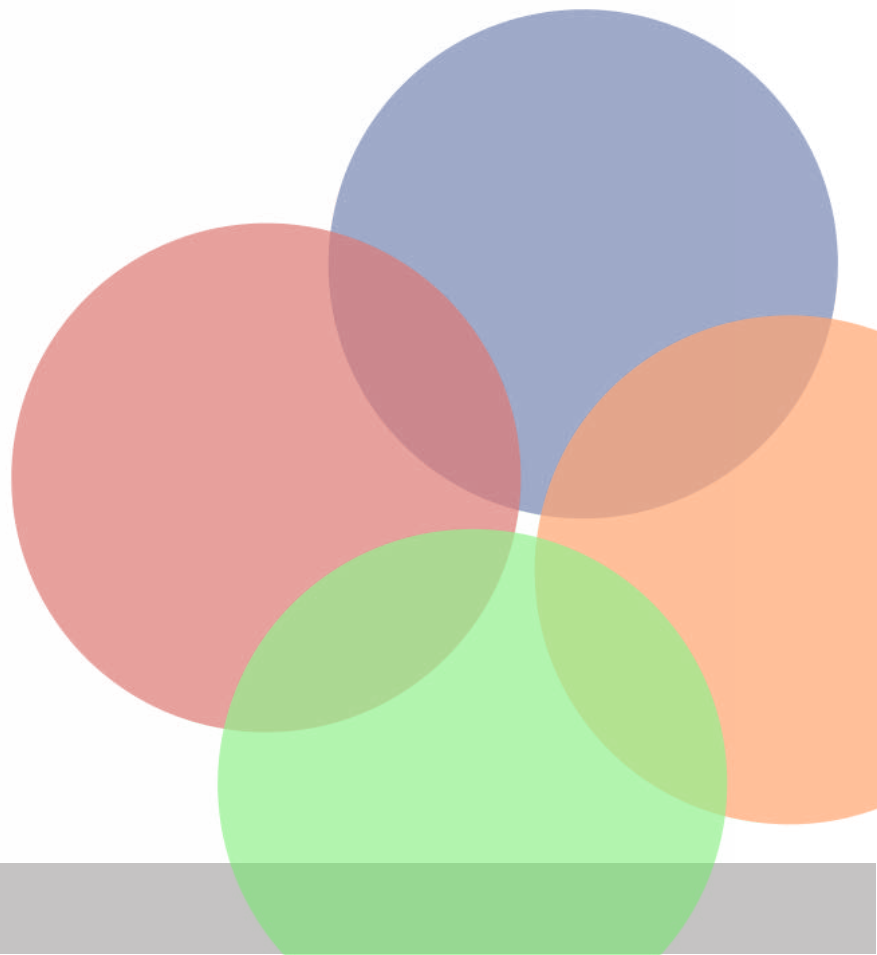


## Come intervenire

L'intervento Funzionale Antistress è altamente efficace per disturbi psicosomatici quali: stanchezza, cefalee, insonnia, gastriti e disturbi digestivi, colite, malattie della pelle, sovraffaticamento intellettuale, palpitazioni, sudorazione, bocca e gola secche, mal di schiena, diminuzione delle capacità sessuali (eiaculazione precoce, riduzione del desiderio, frigidity), ma anche per il miglioramento delle prestazioni nei casi di: preparazione di eventi importanti, difficoltà di concentrazione e studio, ansia da superamento delle prove (esami, parlare in pubblico), problemi relazionali, competizioni sportive.



Sulla base di una misurazione e valutazione è possibile elaborare un programma di intervento individualizzato, che si realizza attraverso incontri individuali o di gruppo. Alla fine del trattamento è possibile realizzare una seconda misurazione che ci permette di valutare i risultati ottenuti e la loro efficacia in modo preciso e oggettivo. La verifica può essere infatti ripetuta nel tempo per verificare l'efficacia del progetto terapeutico messo in atto e l'andamento del paziente nel suo percorso verso il benessere. In tal modo sarà possibile mantenere, ma soprattutto incrementare, nel tempo, attraverso trattamenti via via più approfonditi e centrati, la condizione di salute.





## **L'intervento si basa sulle seguenti tecniche basate sul Modello della Psicologia Funzionale:**

**Intervento del respiro** – Recuperare la respirazione diaframmatica profonda, l'unica in grado di generare condizioni di calma e di benessere.

**Intervento sulla tensione cronica** – Massaggio profondo dei muscoli, per sciogliere contrazioni e tensioni croniche, per aumentarne la percezione di zone bloccate e divenute poco sensibili.

**Intervento sulle posture e sul movimento** – Posizioni del corpo e specifiche sequenze di movimenti al fine di recuperare apertura, morbidezza, fluidità, calma.

**Intervento sul sistema neurovegetativo** – Recupero della condizione vagotonica indispensabile a invertire il fenomeno dello stress cronico (diminuzione di allarme, di vigilanza, di preoccupazioni e di pensieri negativi), attraverso l'intervento sul diaframma, e sulle innervazioni del neurovegetativo.

## Effetti ed Efficacia

Gli effetti e l'efficacia dell'intervento Funzionale integrato non riguardano soltanto aspetti di superficie bensì i meccanismi profondi del funzionamento umano fino ad arrivare al livello biologico.

Gestire lo stress diventa così non più solo uno sforzo di controllo cognitivo, ma un modo di funzionare diverso in cui mente e corpo insieme ci permettono di affrontare alti carichi di lavoro, responsabilità elevate, problemi difficili senza stress e con grande serenità. I miglioramenti che si ottengono riguardano tutti i piani del funzionamento umano: Emotivo, Cognitivo, Fisiologico e Biologico.



## MASTER MFA

### Diventa esperto sulla valutazione e il trattamento dello Stress Cronico

Oggi si ha davvero bisogno di esperti considerato che lo Stress cronico (o distress) è una problematica che caratterizza sempre più la nostra attuale società.

Questo Master ti permette di diventare esperto nel trattamento dei disturbi da Stress Cronico fornendoti competenze e conoscenze per una corretta valutazione psico-fisica della condizione di stress-benessere, nonché metodologie d'intervento accurate e mirate per i sintomi i dello Stress cronico (o distress).



**Diventa Esperto nel  
trattamento dei disturbi da  
Stress Cronico**

**MASTER MFA  
Metodologie Funzionali Antistress**

**SCOPRI DI PIU'**



## SCUOLA DI PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Ti piacerebbe saperne di più su come le Neuroscienze influenzino il campo della Psicoterapia? Scopri di più sulla nostra Scuola leggendo le prossime pagine e navigando sul sito [www.psicologiafunzionale.it](http://www.psicologiafunzionale.it)



ISTITUTI IN ITALIA  
NAPOLI ROMA MILANO  
BRESCIA PADOVA TRIESTE  
CATANIA PALERMO

SCUOLA DI  
PSICOTERAPIA



## LA SEF – CHI SIAMO

Siamo una Scuola di Psicoterapia riconosciuta dalla EABP (European Association for Body-Psychotherapy) dal 1999 e dal CSITP (Comité Scientifique Internationale de Therapie PsychoCorporelle) già dal 1987. Siamo iscritti al CNSP (Coordinamento Nazionale delle Scuole in Psicoterapie) ed al CNCP.

I vantaggi di scegliere una scuola moderna e innovativa:

- Imparerai di metodologie e tecniche di intervento concrete e precise, sia a livello individuale che di gruppo poiché puntiamo molto nella ricerca ed utilizziamo le scoperte più avanzate delle neuroscienze.
- Ti avallerai di una tra le prime scuole in Italia nella valutazione relativa ai livelli di qualità messi a punto dal Coordinamento Nazionale Scuole di Psicoterapia.

## SEDI ISTITUTO

Ci trovi a Benevento, Brescia, Catania, Milano, Napoli, Padova, Palermo, Roma, Trieste.





**SEF**

SCUOLA EUROPEA DI FORMAZIONE IN  
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE  
WWW.PSICOLOGIAFUNZIONALE.IT

## SEDI ISTITUTO

Ci trovi a :

- » Benevento
- » Brescia
- » Catania
- » Milano
- » Napoli
- » Padova
- » Palermo
- » Roma
- » Trieste



**081.03.22.195**

**[www.psicologiafunzionale.it](http://www.psicologiafunzionale.it)**

