

Le quattro fasi della vita e i quattro livelli di stress: una nuova teoria sullo stress e sul concetto di salute

Dott. Nader Butto

<https://www.scivisionpub.com/pdfs/four-phases-of-life-and-four-stages-of-stress-a-new-stress-theory-and-health-concept-934.pdf>

Sommario

Questo articolo presenta una nuova teoria sulla reazione e risposta allo stress in riferimento alle quattro fasi della vita (eccitazione, espansione, contrazione e rilassamento), alle quattro fasi dello stress acuto (minaccia, organizzazione, attacco e fuga e risoluzione o shock), alle quattro fasi dello stress cronico (allarme, resistenza, adattamento ed esaurimento), e ai quattro livelli di paura (ansia, paura, panico e orrore). Ciascuna fase dello stress acuto è associata ad un corrispondente livello di paura. I livelli di paura sono determinati dall'equilibrio tra la forza dello stimolo e la capacità soggettiva di fargli fronte. La capacità soggettiva dipende da differenti fattori ma principalmente dall'esperienza e dall'energia a disposizione che determina la resilienza psicologica della persona. In seguito le fasi dello stress cronico sono legate alle quattro fasi della vita. Quando un conflitto traumatico non viene risolto, la paura rimane bloccata nel sistema energetico corrispondente a una delle fasi della vita. Questo blocco può spiegare perché manifestiamo differenti malattie nello stesso organo. Inoltre viene introdotto il concetto di vitalità per spiegare la resilienza che permette all'individuo di far fronte allo stress in modo efficiente mantenendo l'omeostasi. Questo nuovo modello apre un varco per stabilire nuove strategie terapeutiche per incrementare l'energia vitale personale e risolvere i blocchi energetici elaborando il trauma psicologico, completando il processo di apprendimento per raggiungere la crescita intellettuale ottenendo la crescita spirituale che porta alla salute e al benessere.

Parole chiave

Quattro livelli di paura, quattro fasi della vita, quattro fasi di stress acuto, sindrome generale di adattamento, stress.

Introduzione

L'impatto dello stress sulla salute umana è ampiamente riconosciuto. Gli agenti stressanti hanno grande influenza sul nostro umore, sulla sensazione di benessere, sul comportamento e sulla salute. Lo stress è un processo in cui l'ambiente richiede uno sforzo alla capacità adattativa dell'organismo con evidenza sia sulle richieste psicologiche sia su cambiamenti biologici che potrebbero esporre l'organismo al rischio di sviluppare la malattia (1). Quando ci confrontiamo con un problema, valutiamo la sua gravità e determiniamo se abbiamo oppure no le risorse per affrontarlo. Se riteniamo che il problema sia grave e di non avere le risorse per affrontarlo, avremo la percezione di essere sotto stress (2).

Lo stress e i modelli esistenti

Selye (1956) introdusse il concetto di stress come modello di risposta (3). Secondo Selye lo stress è un modello di risposta fisiologica o "risposta non specifica del corpo a una qualsiasi richiesta" focalizzata sul raggiungimento o il mantenimento dell'omeostasi, che è la stabilità dei sistemi fisiologici che mantengono la vita (ad esempio la temperatura corporea, il battito del cuore, i livelli di glucosio nel sangue). Questa idea è elaborata nel suo modello sulla sindrome generale di adattamento (GAS) (4). La teoria di adattamento generale è basata sull'osservazione che ogni essere vivente risponde allo stress con uno schema base di reazione, e questo è sempre il medesimo indipendentemente dal fattore che causa lo stress . Il modello spiega tre concetti principali:

1. Lo stress è un meccanismo difensivo.
2. Lo stress prolungato o severo, potrebbe manifestarsi come malattie di adattamento o addirittura morte.
3. La vita risponde a fattori stressanti esterni che si rinnovano in modo costante con un sistema di adattamento in tre fasi: (5,6):
 - a. Allarme iniziale/ reazione al fattore stressante.
 - b. Resistenza / adattamento per far fronte al suddetto fattore
 - c. Eventuale esaurimento.

I tre livelli di adattamento sono descritti in seguito in modo più dettagliato.

Fase di reazione/allarme

La velocità di reazione del sistema nervoso autonomo di tutte le funzioni del corpo aumenta in modo considerevole, conosciuta come risposta "attacco o fuga", per dare forza fisica e mobilitare le forze interne. In circostanze normali, la fase di reazione di allarme non dura molto. In alcuni casi, la sua durata può essere solo di alcuni secondi, sebbene possa protrarsi per più tempo.

Fase di adattamento/ resistenza

Dopo lo shock iniziale dell'evento stressante e l'avvenuta risposta attacco e fuga, il corpo incomincia a difendersi. Se la fase di adattamento resistenza si protrae nel tempo senza un periodo di rilassamento, chi ne soffre diventa incline alla stanchezza, non riesce a concentrarsi, è irritabile, frustrato e letargico. Questo può condurre alla fase di esaurimento.

Fase di esaurimento

Se l'ambiente stressante è cronico, combattere contro lo stress per lunghi periodi si può consumare le risorse mentali, emozionali e fisiche dell'organismo fino al punto che il corpo esaurisce la forza per combattere lo stress. L'organismo comincerà a mostrare i segni del fallimento dell'adattamento. I sistemi cominciano a rompersi e la persona diventa più suscettibile a una serie di sintomi bio-psico-sociali. Segni di esaurimento includono fatica, esaurimento, depressione, ansia e minore tolleranza allo stress. Questo può anche condurre alla morte.

In seguito Selye basandosi sulle interpretazioni cognitive dei sintomi fisici o esperienza fisiologica introdusse l'idea che la risposta allo stress possa provocare effetti positivi o negativi (7). Quando una persona tollera lo stress e lo usa per superare la letargia o migliorare le prestazioni, lo stress è positivo, salutare e stimolante; questo si chiama eustress (8). Al contrario lo stress diviene negativo quando eccede la nostra capacità di fargli fronte, affatica i sistemi del corpo e causa problemi fisici o comportamentali. Questo viene chiamato distress.

Nel 1967 fu introdotta la teoria che considerava lo stress come stimolo (9,10). In questa teoria lo stress è un evento significativo della vita o un cambiamento che richiede una risposta, un cambiamento o un adattamento. La teoria che considera lo stress come stimolo fa le seguenti ipotesi:

- Il cambiamento è intrinsecamente stressante
- Gli eventi della vita richiedono gli stessi gradi di cambiamento nella popolazione.
- Esiste una soglia comune di cambiamento oltre la quale si manifesterà la malattia.

Tuttavia lo stress come modello di stimolo ignora importanti variabili come la priorità dell'educazione, l'ambiente, le reti di supporto, la personalità e le esperienze di vita. Successivamente nel 1978 è stato introdotto il concetto di interpretazione individuale, il quale suggerisce che un cambiamento o un evento della vita potrebbe essere interpretato come un'esperienza positiva o negativa basandosi su fattori cognitivi ed emotivi (11). Lazzaro (1966,1988), nel tentativo di spiegare lo stress come un effetto dinamico, ha sviluppato la teoria transazionale dello stress e del coping (TTSC), che presenta lo stress come prodotto del compromesso tra una persona (includendo sistemi multipli: cognitivi, fisiologici, affettivi, psicologici e neurologici) e il suo ambiente.

Obiettivi dello studio

Questo articolo presenta una nuova teoria dello stress basata su una legge universale che si manifesta ovunque dalle singole cellule all'intero universo: la legge delle quattro fasi della vita. Inoltre dona un contributo unico alla letteratura offrendo una nuova descrizione della fase di allarme e facendo riferimento alle quattro fasi dello stress cronico. Viene discusso il legame tra i quattro livelli di paura e le quattro fasi della vita proponendo che questo collegamento può spiegare le differenti malattie nello stesso organo.

Le cause dello stress

La risposta allo stress consiste nei cambiamenti fisiologici, comportamentali, e psicologici che avvengono di fronte al cambiamento sulla salute o sullo stato di benessere dell'individuo. L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce la salute come uno stato di completo benessere fisico, mentale, sociale, e non semplicemente assenza di malattia (13). Lo stato di benessere è uno stato mentale in cui la persona si sente in grado di portare avanti il suo progetto di vita con un senso di amore, felicità e libertà. Allora "la promozione della salute è il processo che consente alle persone di migliorare e crescere il controllo sulla propria salute (...) Per raggiungere lo stato di benessere un individuo o un gruppo devono essere in grado di identificare e realizzare le loro aspirazioni, soddisfare i loro bisogni e cambiare o affrontare l'ambiente (14)".

Queste aspirazioni sono in relazione ai dodici aspetti della vita, dietro a ciascuna di queste giace il potenziale di apprendimento e di crescita. Le categorie sono le seguenti:

1 territorio

2 aspetto materiale e desideri

3 sessualità

4 fertilità e capacità riproduttiva

5 posizione sociale

6 legami affettivi e interazioni sociali

7 relazioni familiari

- a. Genitori, fratelli e sorelle
- b. Vita di coppia
- c. Attività genitoriale e bambini

8 realizzazione personale dal punto di vista di crescita intellettuale e professionale

9 pianificazione di progetti e percorso personale

10 Crescita spirituale e influenza spirituale

11 religione e tradizione

12 fede in Dio e illuminazione

Ciascuna delle aree menzionate si può esprimere con uno o più modelli: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Il livello fisico dà un senso di soddisfazione e sicurezza, come salute e forza fisica, o possesso territoriale o materiale, posizione sociale, attaccamento a persone e oggetti, come alla prole (attività genitoriale) e potenziali partner sessuali.

Il livello emozionale ci dà un senso di piacere come risposta all'ottenimento di denaro, sesso, cibo o successo. In una prospettiva intellettuale una persona cerca la crescita intellettuale o il successo personale. Il livello spirituale ci dà il senso dell'evoluzione spirituale e realizzazione personale per ottenere l'illuminazione.

Gli ostacoli che incontriamo nella vita sono stimoli per cambiare e crescere. Nonostante la tensione e lo stress provocato dalle sfide, se gli eventi sono accettati e portano al cambiamento, causeranno una crescita intellettuale associata ad un senso di appagamento, crescita e felicità. Questo stress positivo è conosciuto come eustress. Dall'altra parte, quando le aspirazioni non sono identificate, i bisogni non vengono soddisfatti, o la persona non è in grado di affrontare l'ostacolo, sarà sperimentato lo stress negativo, ossia distress.

Il livello di stress che può essere provocato da ciascun evento dipende dall'importanza che la persona dà al fattore stressante e dalla sua intensità oltre che dalla difficoltà o facilità nel superarlo. Perciò il grado di stress dipende da sette fattori:

- livello di importanza dell'oggetto desiderato
- grado dell'impedimento per raggiungerlo
- nitidezza della visione dello stress
- esperienza di vita
- livello di vitalità responsabile della resilienza per affrontare le difficoltà
- durata dello stress
- presenza di altre cause di stress

Pertanto i fattori di stress possono differire non solo nel tipo (aspetto qualitativo), ma anche quantitativamente (intensità) e questi diversi segni psicologici e comportamentali possono essere associati con queste differenze o a cambiamenti nella qualità e/o nella quantità del fattore stressante.

Le variabili o gli attributi della personalità sono strettamente connessi con l'infanzia. Un bambino cresciuto con genitori amorevoli, fiducioso e fisicamente forte, sarà un adulto sicuro di sé, libero da paure e preoccupazioni eccessive. Al contrario un bambino che cresce con genitori timorosi nei suoi confronti svilupperà paura che si accumulerà durante la sua vita.

L'intensità dello stimolo è percepita soggettivamente e dipende dalla forza del fattore stressante e dalla capacità di fronteggiare il problema.

Il distress si manifesta quando il sistema di difesa (vitalità) fallisce nel mantenere lo stato di omeostasi. Questo potrebbe avvenire per una o due ragioni:

- L'agente stressante è maggiore del sistema di difesa e della capacità di superarlo e di mantenere lo stato di omeostasi, o
- L'energia del sistema di difesa (vitalità) è bassa, quindi anche se il fattore stressante non è intenso sarà percepito come significativo.

La capacità di fronteggiare il problema e la risposta allo stress dipendono da tre risorse: quella psicologica, biologica ed energetica. Esse saranno spiegate di seguito.

La prospettiva psicologica enfatizza la valutazione delle situazioni mentali ed emozionali e la loro abilità di superarle con richieste presentate da certe situazioni ed esperienze che sono oggettivamente collegate alla sostanziale capacità di adattamento.

La prospettiva dello stress biologico enfatizza la funzione di certi sistemi fisiologici del corpo come il sistema endocrino o immunitario che sono regolati nelle difficili condizioni psicologiche e fisiche. Il cortisolo ad esempio storicamente è sempre stato un indicatore dello stress, tuttavia lo stress cronico lo esaurisce, e si può manifestare come fibromialgia.

La prospettiva energetica enfatizza lo stato di vitalità che è l'espressione dell'energia vitale disponibile per fronteggiare il fattore stressante e mantenere l'omeostasi. La maggior parte degli operatori sanitari non è consapevole del concetto di energia quando si parla di stress e salute. Tuttavia l'energia è un concetto basilare nella definizione di salute e omeostasi. Definiamo l'omeostasi come l'equilibrio dinamico in cui il sistema funziona efficacemente col minimo dispendio di energia.

Di seguito alcuni tra i fattori che influenzano la vitalità del sistema e cioè la suscettibilità allo stress:

- predisposizione genetica e costituzione fisica
- età e stile di vita (sonno, alimentazione, attività fisica e sessuale)
- adattabilità
- personalità
- supporto sociale

Per esempio le risposte allo stress acuto negli individui giovani e sani che sono pieni di vitalità possono essere di tipo adattativo e non influire sulla salute. Tuttavia se la minaccia è incessante, in modo particolare nei soggetti più anziani o molto giovani, con una salute precaria e basso livello di vitalità, l'effetto a lungo termine dell'agente stressante può recare danno alla salute.

Le risposte agli stimoli negativi si manifestano in diverse forme:

- frustrazione per la negazione o l'assenza di aspirazioni individuali
- paure o di perdere l'integrità fisica, emotiva, mentale o spirituale
- sofferenze dovute a danni fisici emotivi o morali.

Queste sensazioni possono condurre alla rimozione o a risposte aggressive che aumentano ancora di più il livello base di stress. Il distress produce una reazione eccessiva, confusione, basso livello di concentrazione, ansia da prestazione e dolore fisico.

Le quattro fasi della vita e i quattro livelli di stress (15,16)

Nascita, crescita, riproduzione e morte sono le quattro fasi del ciclo vitale di tutti gli animali. Di questo fenomeno si può fare esperienza nel corpo umano nell'atto respiratorio, nel battito del cuore, nel rapporto sessuale, nella gravidanza e in molte altre funzioni che danno alle persone un senso di vita e piacere. Queste pulsazioni sono anche espressione della forza vitale, che è osservabile nelle sue funzioni elettriche e meccaniche.

L'attività delle cellule del cuore è un tipico esempio della relazione tra l'attività elettromagnetica e la funzione meccanica, conosciuta come accoppiamento eccitazione-contrazione. L'attività elettrica di ogni cellula può essere registrata e descritta in un diagramma conosciuto come potenziale d'azione; (figura 1).

Il potenziale d'azione passa attraverso quattro fasi: eccitazione-espansione-contrazione-rilassamento. Queste sono presenti in ogni cellula vivente ma sono più evidenti nei neuroni e nel cuore. Se consideriamo le cellule del miocardio come unità funzionale, possiamo osservare che a livello cellulare queste attraversano le quattro fasi.

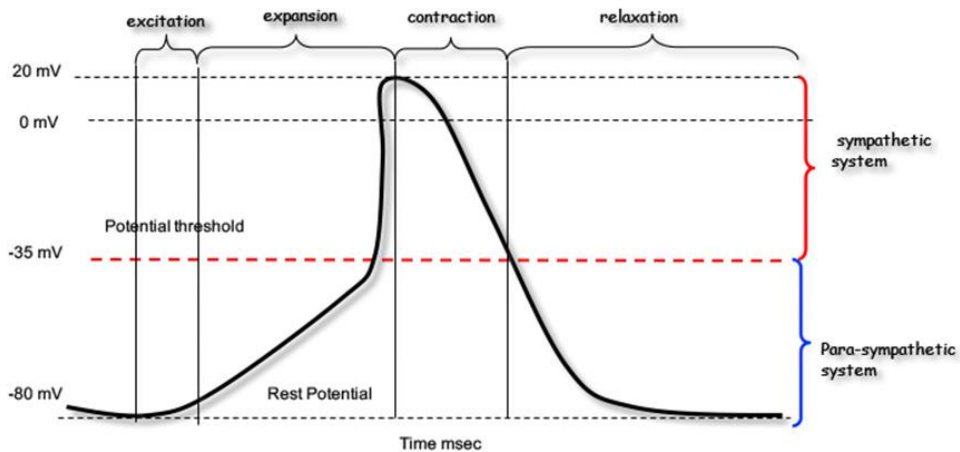


Figura 1: la curva del potenziale di azione e le quattro fasi della vita. La soglia potenziale è determinata dalla relazione tra il sistema simpatico quello parasimpatico

In ciascuna di queste fasi c'è un preciso movimento di differenti elettroliti che determina l'attività elettrica e meccanica della cellula. Queste quattro fasi vengono applicate alla reazione allo stress, perciò esiste una correlazione tra le quattro fasi della vita e i quattro livelli dello stress acuto e le quattro fasi dello stress cronico. Nello stress acuto queste fasi sono minaccia, organizzazione, contrazione, rilassamento che sono direttamente legate alle quattro fasi della vita. Questo è rappresentato nella figura 2.

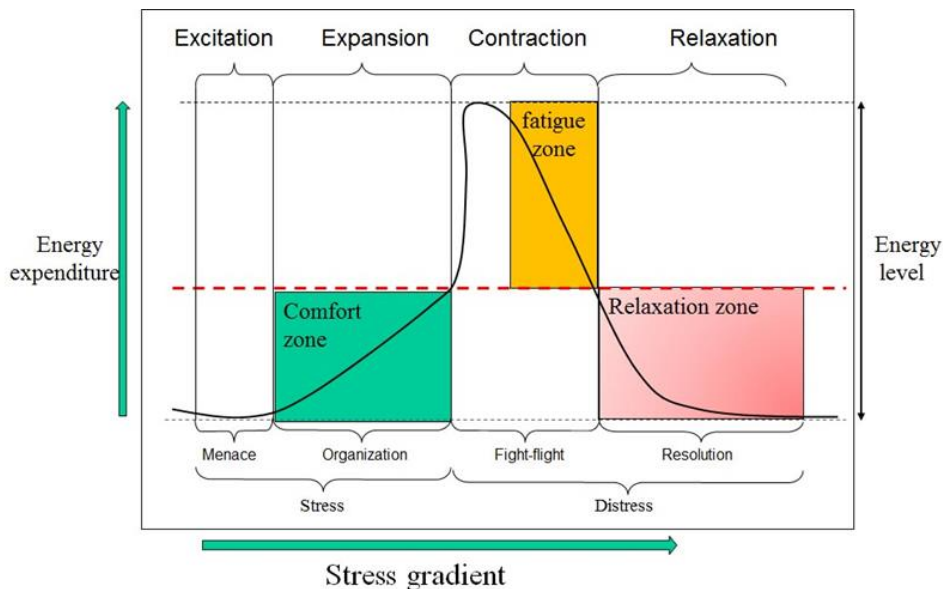


Figura 2 Le quattro fasi dello stress e le quattro fasi della vita. Le prime due fasi dello stress causano eustress. In seguito quando la fatica inizia a comparire o irrompe nella quarta fase apparirà il distress

Minaccia

La tensione emotiva aumenta e viene attivato il sistema simpatico. La reazione avviene a tre livelli: biologico, fisico e psicologico. In questo livello il sistema nervoso autonomo è attivato dal sistema nervoso centrale attraverso le connessioni nervose a diversi organi. Il battito cardiaco e la pressione aumentano. C'è anche un incremento del flusso sanguigno agli organi essenziali quali muscoli e cervello, ciò stimola le ghiandole surrenali a secernere adrenalina, noradrenalina e cortisolo.

Organizzazione

A questo livello e dopo l'attivazione del sistema nervoso centrale inizia ad essere accumulata energia che viene inviata agli organi e ai sistemi preposti per affrontare la minaccia. I vasi sanguigni negli organi essenziali come il cuore, il cervello, i muscoli e i polmoni si espandono. Il ritmo degli atti respiratori aumenta e i bronchi si espandono, portando più ossigeno al cervello e ai muscoli.

Attacco e fuga

I cambiamenti fisiologici che avvengono durante la risposta di attacco e fuga si attivano per dare al corpo maggiore forza e velocità in previsione del combattimento o della fuga. A questo livello il sistema simpatico causa un rapido aumento della disponibilità dell'energia negli organi essenziali del corpo. Di seguito alcuni dei cambiamenti fisiologici specifici e loro funzioni (17,18).

Le catecolamine che vengono rilasciate in risposta all'attivazione del sistema simpatico adrenalinico dalla midollare surrenale, lavora insieme al sistema nervoso autonomo esercitando i suoi effetti regolatori sui sistemi cardiovascolare, polmonare, epatico, muscolo- scheletrico e immunitario.

L'adrenalina trasforma gli acidi grassi e il glicogeno in glucosio e talvolta aumenta il livello glicemico nel sangue. Il livello dei grassi nel sangue, inclusi colesterolo e trigliceridi, aumenta per produrre più energia; il cortisolo aumenta la velocità della filtrazione glomerulare e il plasma renale fluisce dai reni perciò aumenta l'escrezione di fosfati. Inoltre aumenta anche la ritenzione di sodio e di acqua e l'escrezione di potassio in gran quantità che agisce come aldosterone (in quantità elevate, il cortisolo è trasformato in cortisone che agisce sui recettori dei mineralcorticoidi mimando l'effetto dell'aldosterone). Aumenta inoltre l'assorbimento di sodio e acqua e l'escrezione del potassio nell'intestino per mantenere alta la pressione sanguigna (19).

Le paratiroidi mobilitano più calcio dalle ossa e lo trasferiscono al cervello e ai muscoli; avviene una notevole distruzione di proteine nelle ghiandole linfatiche e nel timo e una diminuzione del funzionamento del sistema immunitario.

La velocità della funzione di coagulazione del sangue aumenta per prevenire l'eccessiva perdita di sangue in caso di lesioni subite durante la risposta. La contrazione dei vasi sanguigni negli organi digestivi riduce la secrezione degli enzimi nel apparato digerente, negli organi genitali e nella pelle. La paura talvolta può causare la perdita del controllo degli sfinteri, con perdita di urina e feci, ciò facilita la fuga dell'animale e riduce la sua vulnerabilità.

Il quarto livello dipende dall'intensità degli stimoli e dalla capacità dell'animale di reagire all'evento. Potrebbe causare due differenti reazioni: risoluzione e recupero o shock. In entrambi i casi intervengono diversi livelli di rilassamento, che vanno dal rilassamento piacevole attraverso il rilassamento profondo dell'esaurimento energetico, fino al rilassamento assoluto con shock e paralisi.

Soluzione (ripristino)

A questo livello, dopo che l'espressione emotiva e la minaccia sono svanite, lo stress si riduce e il corpo ritorna a un piacevole rilassamento incominciando un processo per la riparazione del danno e riempiendo le riserve di energia che si erano svuotate. Il sistema immunitario inizia a funzionare per riparare eventuali danni causati dalla forte contrazione dei tessuti o per correggere il danno del fattore minaccioso.

Shock

Quando l'intensità della paura esterna è più grande della capacità reattiva appare la paralisi sensoriale e motoria. Dalla prospettiva fisiologica, i vasi sanguigni negli organi principali possono espandersi prima che i vasi sanguigni nella cavità dello stomaco e della pelle riescano a contrarsi. Questa reazione è conosciuta come reazione di shock, quando i vasi sanguigni di tutto il corpo si espandono come conseguenza si ha un calo significativo della pressione che può intorpidire i sensi e causare perdita di coscienza o paralisi. Questa reazione ha lo scopo di alleviare le sofferenze che potrebbero essere causate prima della morte.

Lo stress e i quattro livelli di paura

La paura è una reazione naturale allo stress in grado di promuovere l'azione e svolge un ruolo essenziale nel proteggere le persone da situazioni minacciose. La proporzionalità tra l'intensità del fattore stressante e l'abilità di reazione si manifesta con quattro livelli di paura. Questo diventa un fattore negativo che può causare una paralisi assoluta. Ciascuna fase dello stress è associata a uno dei quattro livelli di paura:

Nell'ansia il grado di paura è lieve e causa uno stato di tensione, vigilanza eccessiva, aumento della consapevolezza e causa disturbi del sonno.

1. paura: il grado di reazione è proporzionale all'agente stressante e causa uno stato di allerta.

2. Panico: il grado degli stimoli interni ed esterni eccede la capacità di assorbimento del sistema difensivo portando al disordine post-traumatico da stress (PTSD).

3. Orrore: l'intensità del fattore stressante interno o esterno supera la capacità di reazione del sistema difensivo creando un'intensa sensazione di paura e impotenza e si manifesta come shock con una paralisi generale sensitiva e motoria che conduce a PTSD.

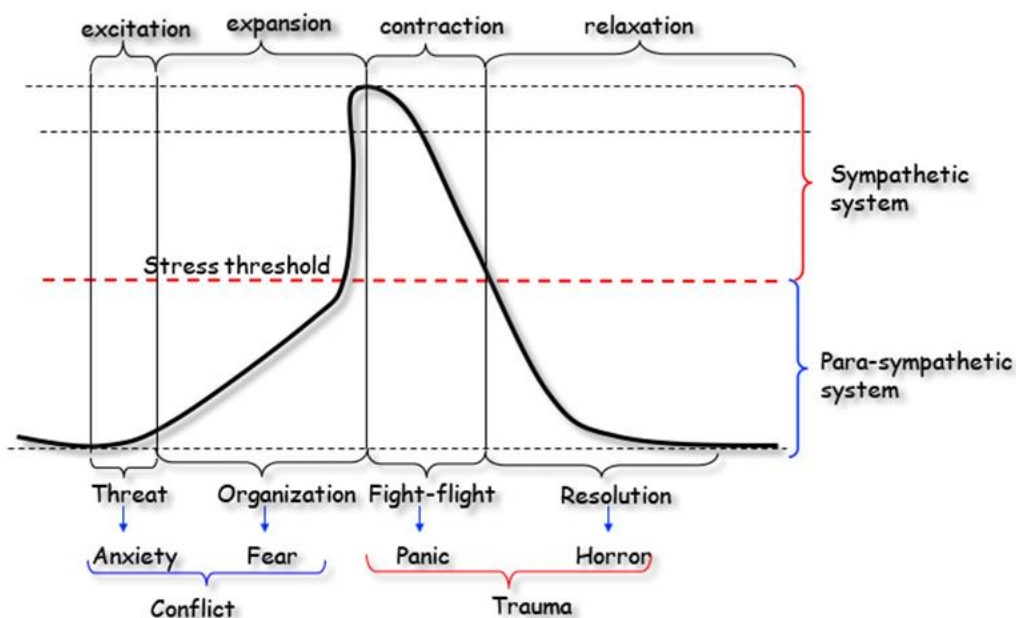


Figura 3: Corrispondenza tra i quattro gradi di paura, i quattro livelli di stress e le quattro fasi della vita

In questa nuova classificazione facciamo una distinzione tra conflitto e trauma. Gli eventi associati all'ansia e alla paura sono considerati conflitti, mentre intensi avvenimenti associati a panico e orrore sono traumi. La figura 3 mostra come le fasi dello stress siano in relazione ai quattro gradi di paura e alle quattro fasi della vita.

Questa classificazione potrebbe essere un importante anello di collegamento tra lo stress e la malattia fisica e mentale; ciascuno dei gradi di paura è in relazione con una delle quattro fasi dello stress; se il conflitto o il trauma non viene risolto, il relativo organo verrà bloccato nella fase corrispondente.

Ad esempio il blocco della tiroide nella fase di eccitazione si manifesterà come ipertiroidismo, il blocco nella fase di espansione apparirà come gozzo, il blocco nella fase di contrazione come noduli, mentre il blocco nella fase di rilassamento apparirà come ipotiroidismo o cancro.

Questo modello si può applicare a tutti i sistemi e organi. Per esempio se un adolescente non si sente protetto dai suoi genitori, il timo, che è responsabile del sistema immunitario, potrà essere colpito. Se lo stress ripetuto provoca ansia, il timo si bloccherà nella fase di eccitazione e apparirà un'allergia respiratoria. Se lo stress è associato alla paura, si bloccherà nella fase di espansione, e si manifesterà come timoma. Se il panico è associato allo stress il timo sarà bloccato nella fase di contrazione e si svilupperà una grave atrofia del timo. Se il fattore di stress è associato allo shock o a stress ripetuti che portano a una diminuzione dell'energia vitale del sistema immunitario sarà molto bassa e si manifesterà AIDS.

Le quattro fasi dello stress cronico.

In senso biologico lo stress è l'interazione tra il danno e la riparazione, l'energia disponibile è considerata come sistema di difesa che opera incessantemente per mantenere in equilibrio l'omeostasi, così come in fisica la tensione o la pressione rappresenta l'interazione tra la forza e la resistenza che si oppone ad essa.

Normalmente quando una persona completa le quattro fasi dello stress acuto arriverà alla guarigione e l'energia sarà ripristinata. Tuttavia, se lo stress persiste in modo cronico, si attiva un programma di adattamento per mantenere il funzionamento del sistema. Questo include gli eventi stressanti che persistono per lungo periodo (per esempio prendersi cura della moglie malata di demenza) o brevi eventi cruciali che

continuano ad essere rivissuti come travolgenti anche molto tempo dopo essersi conclusi (ad esempio l'esperienza di un abuso sessuale) (20).

Alla lunga, questo processo a lungo termine, consumerà le riserve energetiche e il sistema si esaurirà.

La reazione di adattamento può essere descritta in quattro livelli, invece dei tre descritti da Selye: 1. allarme, 2. Resistenza, 3. Adattamento e 4. Esaurimento. La figura 4 illustra questi quattro livelli e come si relazionano con le quattro fasi della vita.

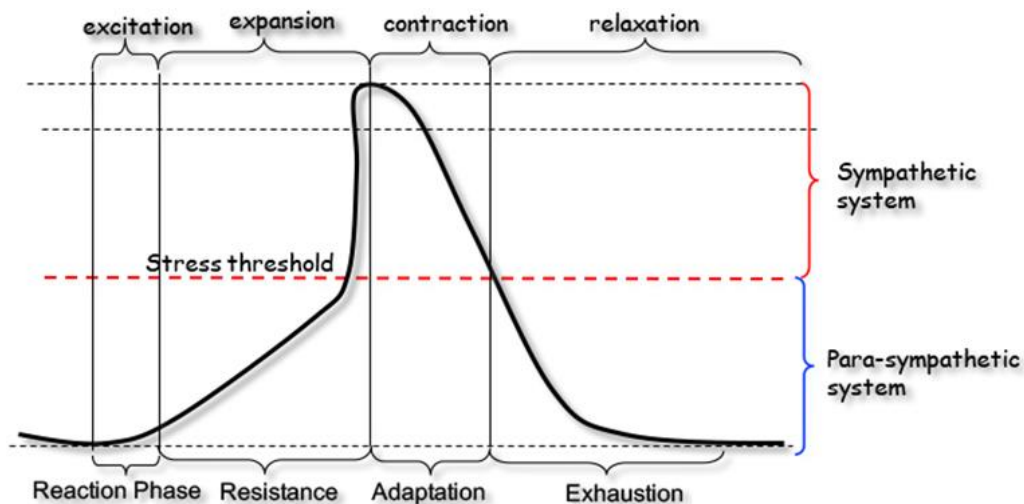


Figura 4: le quattro fasi dello stress cronico e la loro relazione con le quattro fasi della vita

Nella fase di allarme ci sono quattro fasi di stress acuto. In circostanze normali, la fase di reazione di allarme non dura molto a lungo. In effetti in alcuni casi, può durare una manciata di secondi, sebbene possa continuare più a lungo. In questo caso passa alla fase di resistenza in cui il sistema recluta energia per resistere contro l'aggressore e la sua funzione cambia per adeguarsi allo stress cronico. A questo livello il sistema nervoso parasimpatico tenta di riportare molte funzioni fisiologiche nei limiti considerati normali, mentre il corpo concentra le sue risorse contro il fattore stressante e rimane in stato di allerta. Questa resistenza può essere richiesta per pochi giorni, per mesi o anche per anni.

Se lo stress continua per un periodo prolungato senza periodi di rilassamento, si instaura un meccanismo di adattamento che adotta differenti reazioni intenzionali protettive. Possono manifestarsi disturbi psicologici come percezione distorta o

reazioni fisio-psicologiche. Sul piano biologico, l'adattamento fisico raggiunge valori estremi nei confronti dello sfruttamento delle risorse e della sua maggiore attività e inizia ad applicare meccanismi per conservare l'energia, che si manifesta come fatica, perdita di concentrazione, irritabilità e torpore. Tuttavia l'energia per l'adattamento è una quantità limitata, la sua grandezza dipende maggiormente dall'energia vitale che determina la resilienza dell'organismo.

Se l'utilizzo integrato delle risposte biologiche, psicologiche e sociali non affrontano la minaccia in modo efficace o se la minaccia è cronica e alla fine indebolisce la capacità dell'organismo di resistere alla minaccia o di affrontarla adeguatamente, le risorse del corpo si esauriscono e l'organismo perde la sua capacità di opporsi. Il corpo diventa allora esposto alla malattia o alla morte.

Indipendentemente dalla durata nel tempo, una volta che il fattore stressante è stato affrontato in modo efficace, il processo di apprendimento si è concluso e le risorse energetiche ripristinate, l'organismo è in grado di tornare alla fase di guarigione.

Conclusioni

Lo stress è stato trascurato nell'attività clinica quotidiana. Tuttavia è di fondamentale importanza comprendere il fenomeno stress e la sua relazione con il corpo fisico al fine di applicare la definizione della salute dell'OMS come completo benessere fisico, mentale e sociale, piuttosto che sola assenza di malattia. Tuttavia la teoria si basa sul modello biochimico per spiegare l'effetto dello stress sul corpo principalmente attraverso la secrezione di ormoni come mediatori che connettono la psiche al corpo. Questo è un effetto generale non specifico per spiegare le differenti manifestazioni sui organi diversi in persone diverse.

Basandoci sulle quattro fasi della vita che sono presenti in ogni sistema vivente e non vivente, usiamo la stessa teoria per descrivere le fasi dello stress. La vita dipende da continue pulsazioni che passano in quattro fasi che si manifestano come piacere nella psiche, e salute nel corpo e benessere nell'anima. Queste fasi: eccitazione, espansione, contrazione e rilassamento sono il segno che il sistema vivente è aperto e l'energia vitale fluisce.

Lo stress acuto passa attraverso quattro fasi, ciascuna associata ad un grado di paura. Il livello di paura vissuto durante lo stress è il risultato finale dell'interazione tra l'intensità dello stimolo e la capacità del sistema di affrontarlo. Ciascun grado di paura è in relazione con una delle quattro fasi della vita.

La fase di allarme descritta da Selye consiste di quattro fasi: allarme, organizzazione, attacco e fuga e guarigione o shock. Questi sono in relazione con i quattro livelli di paura: ansia, paura, panico e orrore. In più sono direttamente correlati con le quattro fasi della vita: eccitazione, espansione, contrazione e rilassamento.

La correlazione tra le quattro fasi della vita e le quattro fasi dello stress acuto e cronico enfatizza la connessione tra la psiche e il corpo fisico. Questo è il primo passo per comprendere perché differenti malattie appaiano nello stesso organo. Il fattore che determina in quale delle quattro fasi della vita si bloccherà dipende dal livello di paura che era presente nel momento stressante o dal grado di paura vissuto in modo ripetuto che ha portato all'esaurimento delle risorse energetiche e delle forze.

Un'altra nuova definizione e distinzione tra conflitto e trauma si riferisce alla fase di stress. Nelle prime due fasi di stress l'intensità dello stimolo è relativamente modesta e il sistema difensivo riesce a fronteggiarlo per mantenere l'omeostasi, mentre nella terza e quarta fase l'intensità del fattore stressante è sufficientemente elevata da far percepire l'evento come un trauma. Questa distinzione potrebbe avere importanti implicazioni per la diagnosi e la terapia. Dalla prospettiva della diagnosi questa teoria rende chiara la relazione tra la fase dello stress e il tipo di malattia nello stesso organo. Tuttavia dovrebbero essere fatti ulteriori studi al fine di esplorare questa relazione.

Sebbene le tre fasi dello stress di Selye possano essere applicate per descrivere la sindrome di adattamento generale, sono inadeguate per descrivere lo stress acuto e la relazione tra stress e malattie specifiche in organi specifici.

Un aspetto importante, quello del sistema difensivo e dell'energia disponibile per superare il fattore stressante, è stato aggiunto alla discussione sullo stress. Il modello e la teoria presentati forniscono uno sguardo sulla relazione significativa che esiste tra resilienza e la salute psicologica e fisica mentre spiegano le conseguenze della resistenza sui diversi effetti sulla salute.

Lo scopo dell'intervento terapeutico è di ridurre lo stress e aumentare la vitalità facendo quanto segue:

- elaborare conflitti psicologici e traumi per completare il processo di apprendimento

- adottare uno stile di vita che incrementa la vitalità, come riposo adeguato, attività fisica, attività sessuale, riduzione dello stress e assunzione di antiossidanti e integratori
- liberare il corpo fisico dai blocchi energetici (utilizzando la tecnica del lavaggio energetico).

Pertanto l'intervento psicologico mira a risolvere i conflitti e i traumi, non solo identificando il conflitto psicologico ed elaborandolo, ma principalmente per completare il processo di apprendimento per evitare il ripetersi del medesimo conflitto. In questo modo il flusso di energia sarà ripristinato, riappariranno in modo regolare le quattro fasi della vita e si otterrà nuovamente benessere. Così si attivano pienamente potenzialità, talenti e capacità per essere connessi con il proprio sé che trascende la propria mente e il corpo permettendo la crescita intellettuale e l'evoluzione spirituale e ottenere la personale realizzazione.

Questo tipo di intervento potrebbe essere di fondamentale importanza per la prevenzione delle malattie mentali e fisiche. La ricerca futura che misura l'energia vitale e i livelli di stress sarà un ulteriore passo in avanti nell'individuazione della suscettibilità dell'individuo allo stress e allo sviluppo della malattia.

Ringraziamenti

L'autore desidera ringraziare Enago (www.enago.com) per la revisione della lingua inglese.

Questa ricerca non riceve alcun specifico finanziamento da agenzie del settore pubblico, commerciale o no profit.

Riferimenti bibliografici

1. Cohen S, Kessler RC, Gordon LU. Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford: Oxford University Press. 1995.
2. Lazarus RS. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York, NY: McGraw-Hill. 1966.

3. Selye H. *The Stress of Life*. New York, NY: McGraw-Hill. 1956.
4. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Med. J.* 1950; 1: 1383-1392.
5. Selye H. Stress and Aging. *J. Am. Geriatr. Soc.* 1970; 18: 669- 680.
6. Selye H. *Stress without Distress*. Ed. J.B. Lippincott Co. New York. 1974.
7. Selye H. The concept of stress: Past, present and future. In C.L. Cooper (Ed.). *Stress research: Issues for the eighties*. New York: John Wiley. 1983; 1-20.
8. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *Br Med J.* 1950; 1: 1384-1392.
9. Masuda M, Holmes TH. Magnitude Estimations of Social Readjustments. *J. Psychosom. Res. Journal of Psychosomatic Research.* 1967; 11: 219-225.
10. Holmes T, Rahe R. The Social Readjustment Rating Scale. *J. Psychosom. Res. Journal of Psychosomatic Research.* 1967; 12: 213-233.
11. Rahe RH, Arthur RJ. Life Change and Illness Studies: Past History and Future Directions. *Journal of Human Stress.* 1978; 4: 3-15.
12. Folkman S, Lazarus RS. Coping as a Mediator of Emotion. *J. Pers. Soc. Psychol. Journal of Personal and Social Psychology.* 1988; 54: 466-475.
13. World Health Organization. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. New York, June 19-22, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 states and entered into force on 7 April 1948. (*Official Records of the World Health Organization*, no. 2. p. 100).
14. (WHO, *Ottawa Charter for Health Promotion*, 1986).
15. Butto N. *Unified Integrative Medicine: A New Holistic Model for Personal Growth and spiritual evolution*. AuthorHouse. 2014.
16. Butto N. *Seven Universal Principles and the Seventh Sense: A New paradigm for future's medicine*. AuthorHouse. 2014.

17. Stress Management for Health Course. "The Fight Flight Response". Retrieved 19 April 2013.
18. Olpin M. The Science of Stress. Weber State University.
19. McKay LI, Cidlowski JA. Physiologic and pharmacologic effects of corticosteroids. Holland-Frei Cancer Medicine. (6th ed.). Hamilton, Ontario: Decker. 2003.
20. Baum A, Cohen L, Hall M. Control and Intrusive Memories as Possible Determinants of Chronic Stress. *Psychosom. Med.* 1993; 55: 274-286.