

Quando la vita sembra diventare troppo opprimente

Quando lo stress inizia ad accumularsi, può sembrare che la mente e il corpo lavorino contro di te. Il cuore batte più velocemente. La mente corre o si fissa su alcuni pensieri. Ci si può sentire tesi, confusi, nervosi o stranamente stanchi, nonostante il riposo. Molte persone temono che ci sia qualcosa di sbagliato quando si sentono così.

Capire cosa succede al corpo durante i periodi di stress può aiutare a normalizzare questa esperienza e ad affrontare i sentimenti con più compassione e meno paura.

Cosa succede quando si è sotto stress

Il compito principale del cervello è garantire la sicurezza della persona. Se percepisce una situazione di stress, attiva una sorta di allarme interno. Questo allarme può essere innescato da molte cose. Ad esempio, pressioni sul lavoro, preoccupazioni familiari, incertezza, tensioni nelle relazioni o cambiamenti inaspettati nella vita.

Questo sistema di allarme prepara il corpo a rispondere rapidamente. Non si chiede se la minaccia è emotiva o fisica, semplicemente reagisce.

I sintomi che si possono notare includono:

- tensione al petto,
- battito cardiaco accelerato o irregolare,
- un nodo allo stomaco,
- mani sudate o tremanti,
- difficoltà nel concentrarsi,
- sensazione di irrequietezza o di tensione.

Queste sensazioni non indicano che il corpo non sta funzionando, ma che sta cercando di proteggerti.

Perché lo stress può essere così intenso

Se lo stress si protrae nel tempo, il sistema di allarme interno diventa più sensibile. Ad esempio, piccole cose vengono percepite come più grandi del solito. Le attività quotidiane possono apparire pesanti o complicate. Piccole preoccupazioni possono diventare improvvisamente opprimenti.

Mental Health Check In

Non è colpa tua. È il tuo sistema nervoso che fa del suo meglio con le risorse che ha a disposizione.

Può essere utile ricordare che:

- le tue reazioni hanno un senso;
- il tuo corpo sta rispondendo alla tensione, non all'immaginazione;
- non sei debole o esagerato;
- non sei l'unica persona a sentirsi così.

Perché ci si sente bloccati o incapaci di gestire la situazione

Quando il sistema di allarme è attivato, la parte del cervello responsabile della pianificazione, della risoluzione dei problemi e della chiarezza di pensiero diventa meno attiva. È per questo che lo stress può rendere difficile prendere decisioni, ricordare le cose o agire.

I sintomi che si possono notare includono:

- sentirsi bloccati,
- tendenza a evitare di svolgere attività,
- pensare troppo a piccoli dettagli,
- trovare cose semplici molto difficili da svolgere,
- sentirsi sconnessi o giù di corda.

Si tratta di reazioni naturali comuni a molte persone.

Come aiutare il corpo a calmarsi

Anche se la risposta allo stress funziona in modo automatico, ci sono accorgimenti che possono aiutare a tranquillizzare la mente e il corpo.

Puoi provare a:

- fare respiri lenti, con espirazioni più lunghe delle inspirazioni;
- sederti in una posizione comoda, concentrandoti sui piedi che toccano il pavimento;
- uscire all'aria aperta;
- appoggiare una mano sul petto o sulla pancia e osservare il movimento del respiro;
- stirare un po' i muscoli per sciogliere la tensione;
- dire a te stesso che ciò che provi è del tutto normale.

Queste piccole accortezze aiutano il sistema nervoso a calmarsi e stabilizzarsi.

Chiedere aiuto

Se lo stress influisce sul sonno, sulle relazioni, sul lavoro o sulla vita quotidiana, è bene chiedere aiuto. Ci sono persone che possono aiutarti a capire cosa stai vivendo e a raggiungere una maggiore stabilità.

Puoi parlarne con una persona di fiducia o con il tuo medico di base. Oppure puoi chiamare la Medicare Mental Health Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare) o visitare un Medicare Mental Health Centre (Centro per la salute mentale di Medicare).

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

Non devi affrontare questi sentimenti da solo.

Meriti comprensione e sostegno

Sentirsi sopraffatti non è un fallimento. Vuol dire che stai sopportando più di quanto la tua mente e il tuo corpo sono in grado di tollerare. Con gentilezza, conoscenza e supporto, lo stress diventa qualcosa che si può comprendere e affrontare, anziché una cosa da temere.