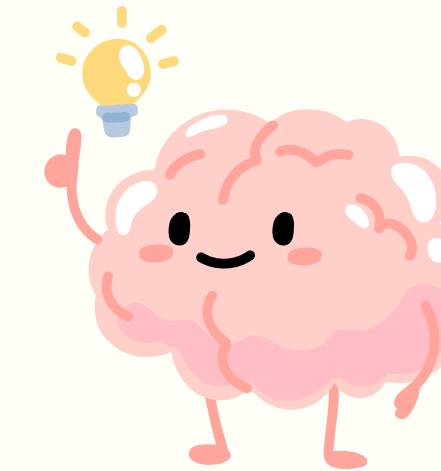
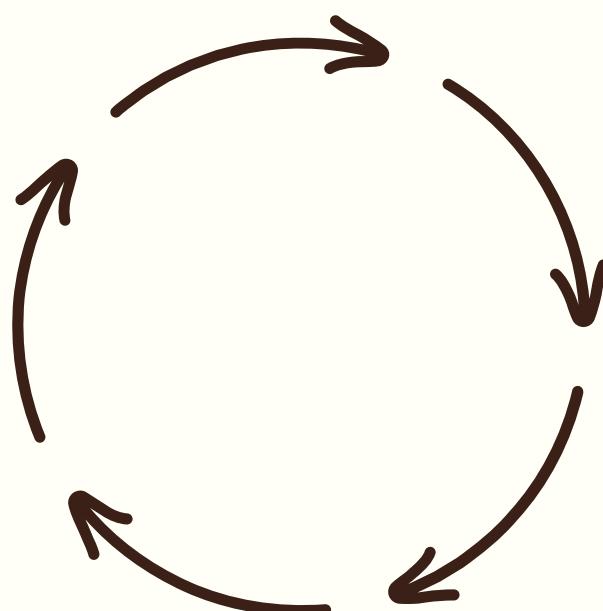


Corpo e mente  
si scambiano  
continuamente  
informazioni emozionali



ciò che il corpo sente è influenzato dalle emozioni e dai pensieri e ciò che pensiamo è influenzato da ciò che accade nel corpo.





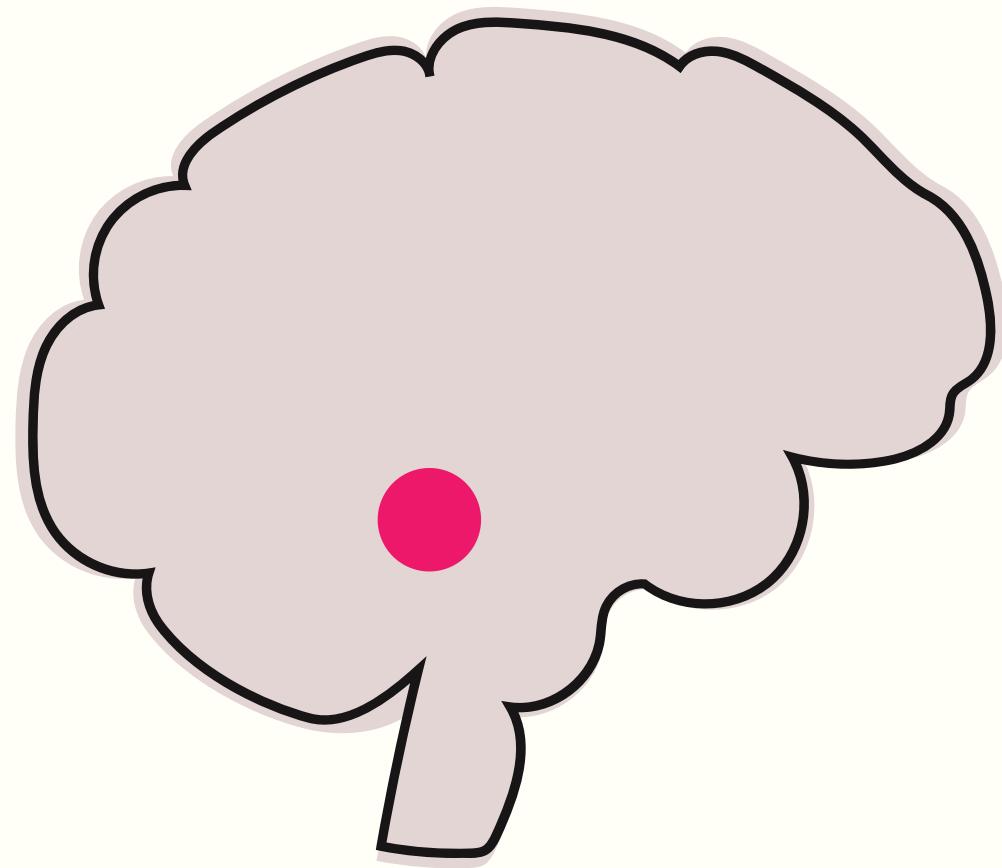
Hans Selye definì lo stress come

la risposta non

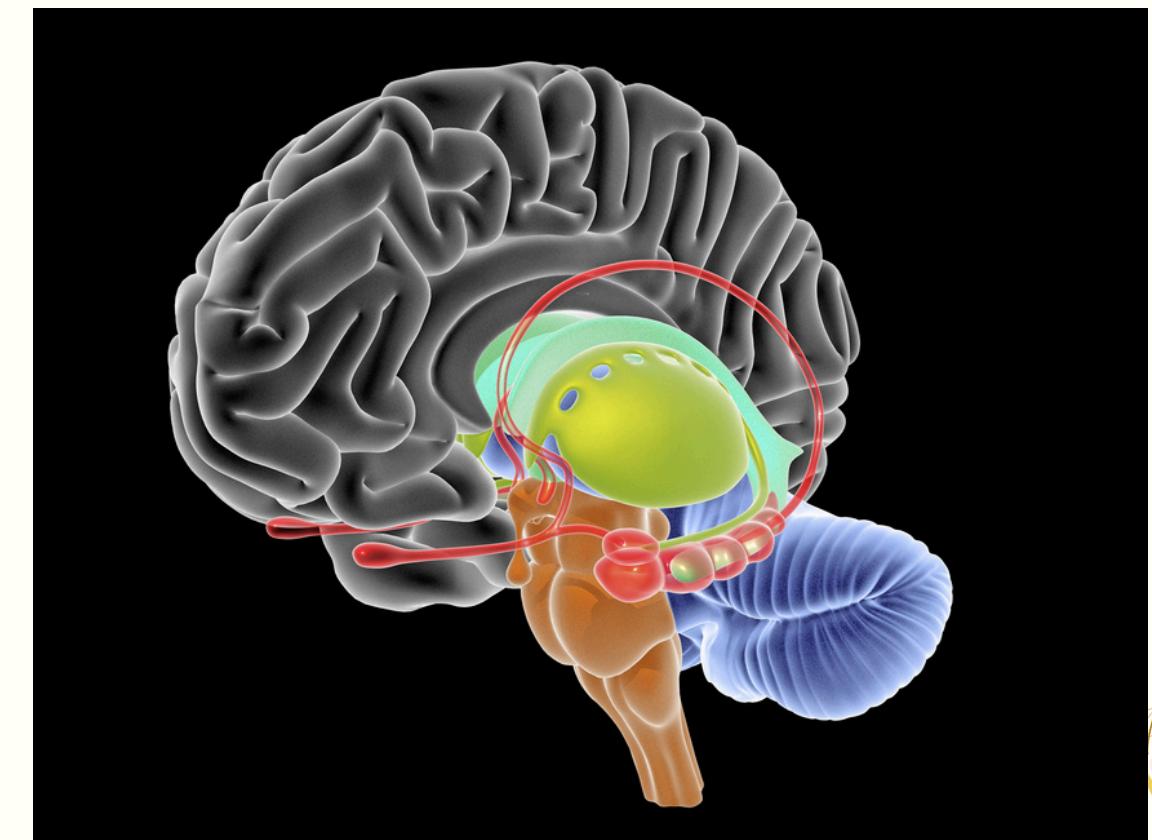
specifica dell'organismo a qualsiasi pressione o richiesta, intendendo con organismo  
l'intero sistema mente-corpo.

L'ipotalamo controlla l'attività di entrambe le vie neurali.

E' l'interruttore centrale del sistema  
nervoso autonomo  
(simpatico e parasimpatico)



Appartiene  
al sistema limbico  
« Centro delle emozioni »



Il corpo umano, di fronte a quella che viene da lui riconosciuta come una “minaccia”, innesca automaticamente la stessa reazione di allarme, anche se non esiste un pericolo di vita reale.

### **Nella vita quotidiana incontriamo una serie di stressori interni ed esterni:**

- Preoccupazioni economiche
- Frustrazioni lavorative
- Problemi di salute
- Traffico...

Il corpo umano non sempre riesce a capire la differenza



**Il nostro sistema mente-corpo non fa nessuna distinzione tra**

#### **Una minaccia esterna**

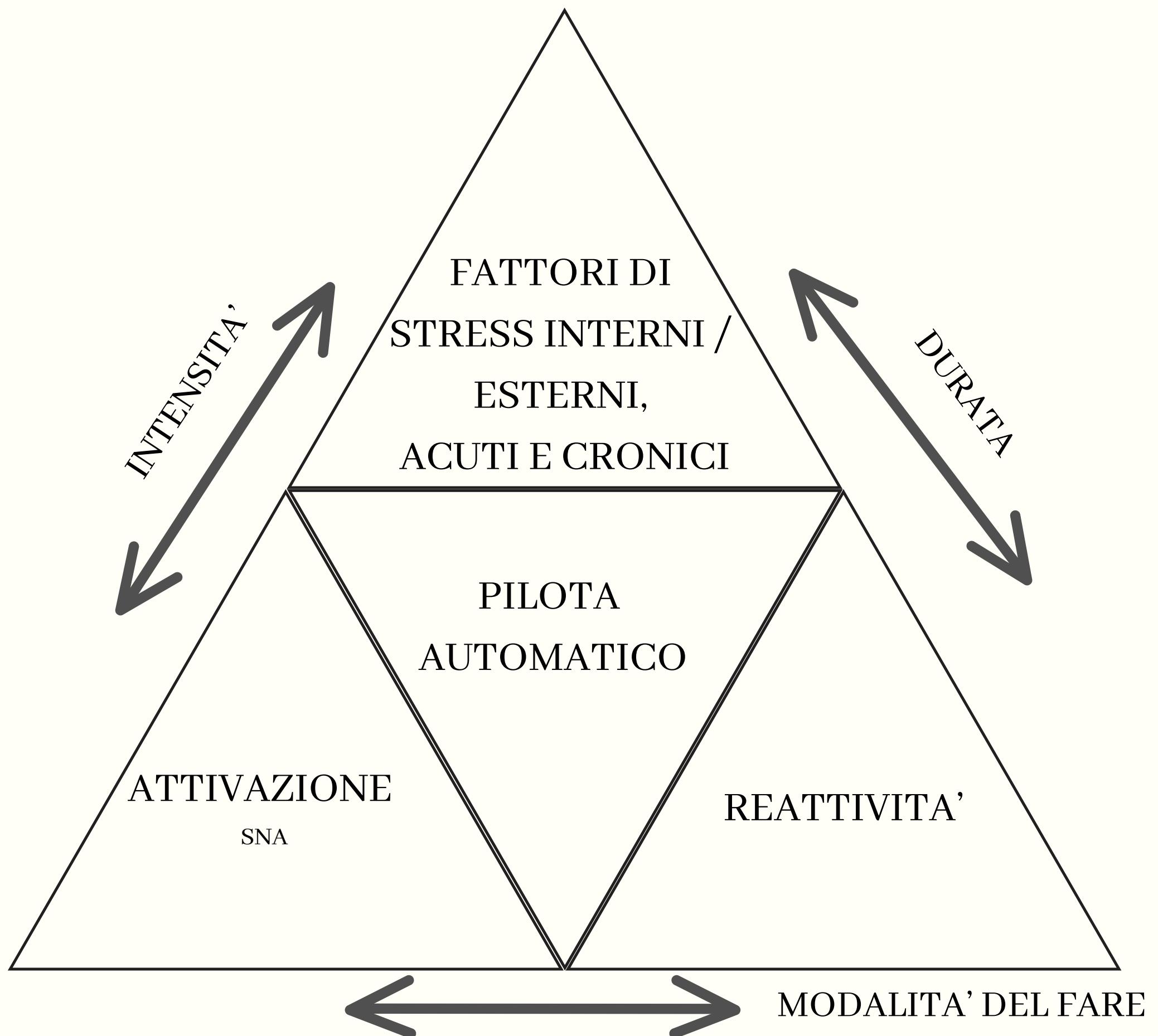
- come appunto una tigre

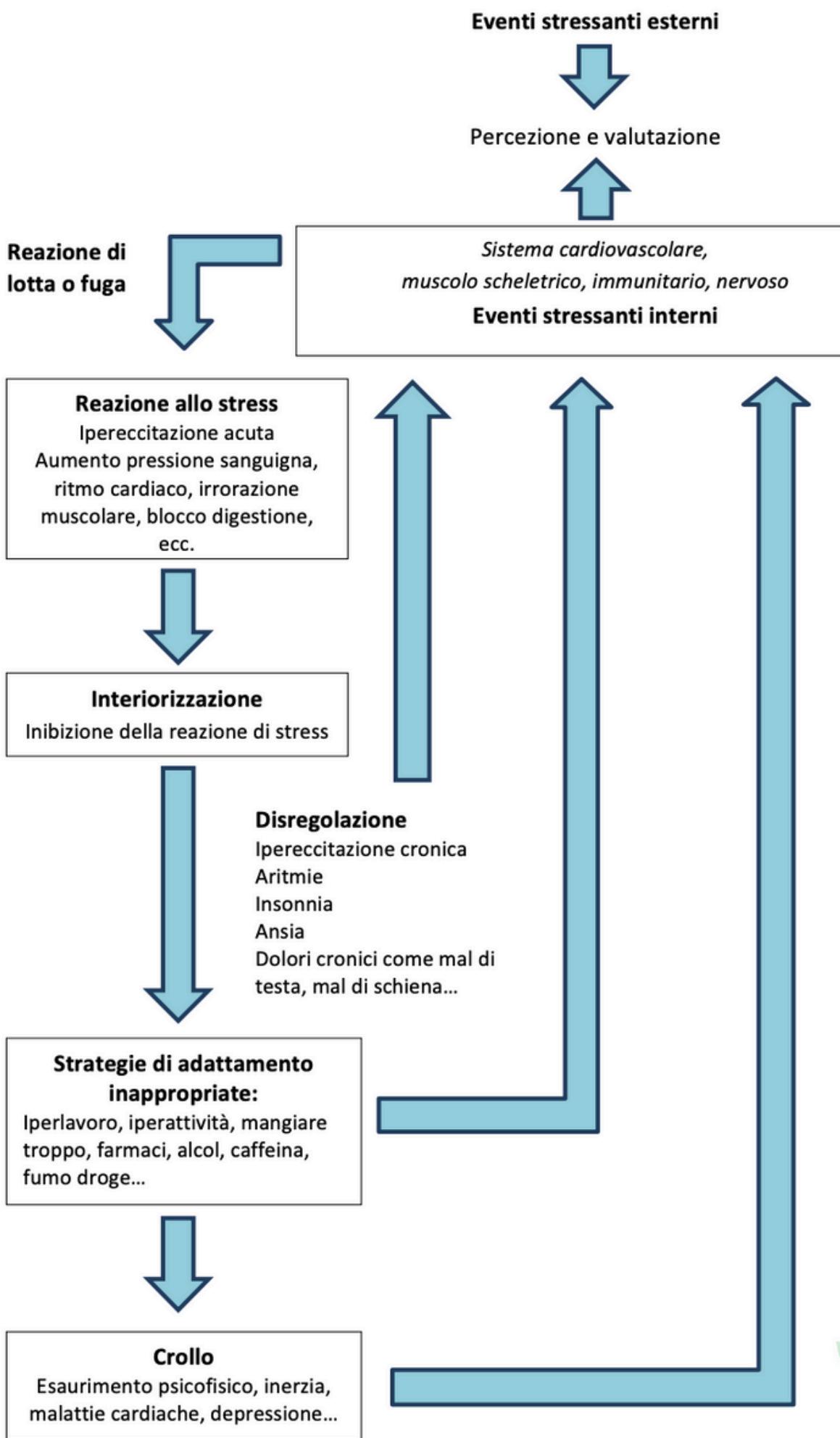
#### **Una minaccia interna**

- come per esempio un pensiero, un ricordo che ci disturba o una preoccupazione per il nostro futuro

**Vengono trattate come minacce da eliminare, combattere o dalle quali fuggire.**









aumento frequenza cardiaca e  
pressione sanguinea x garantire  
abbastanza sangue ai muscoli per  
scappare



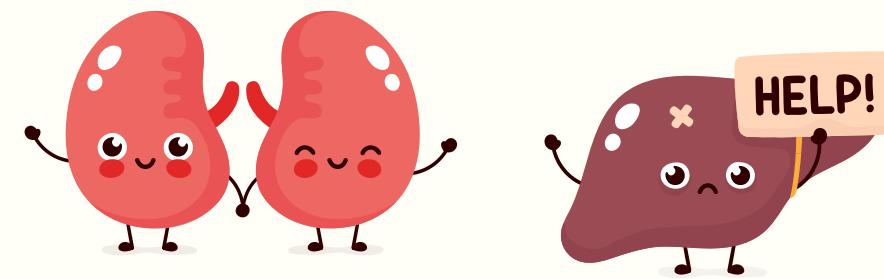
aumento sudorazione per regolare la  
temperatura corporea durante lo  
sforzo muscolare.



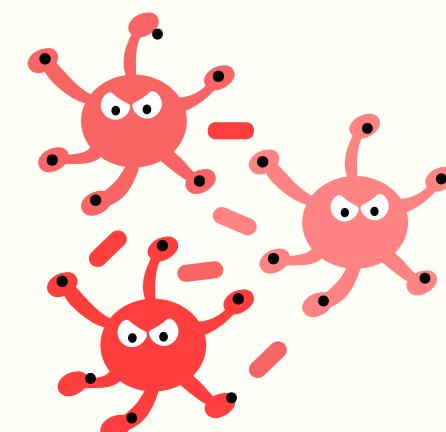
## Reazione di lotta o fuga



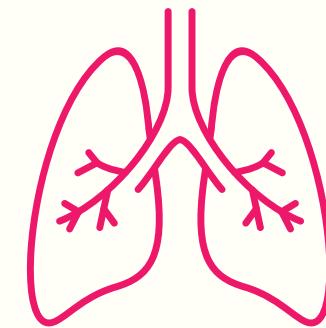
aumento densità del sangue per  
arrestare emorragie



Diminuzione di apporto di sangue al  
tratto digerente e reni , la digestione  
si ferma o rallenta.



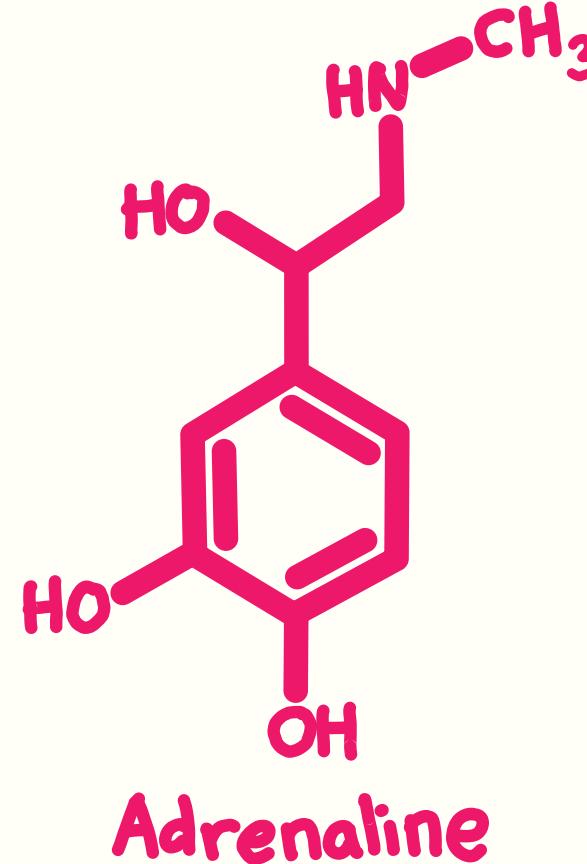
attivazione delle cellule immunitarie  
per prepararsi a combattere  
infezioni



aumento della respirazione e  
apertura viee aeree per aumentare  
apporto di ossigeno

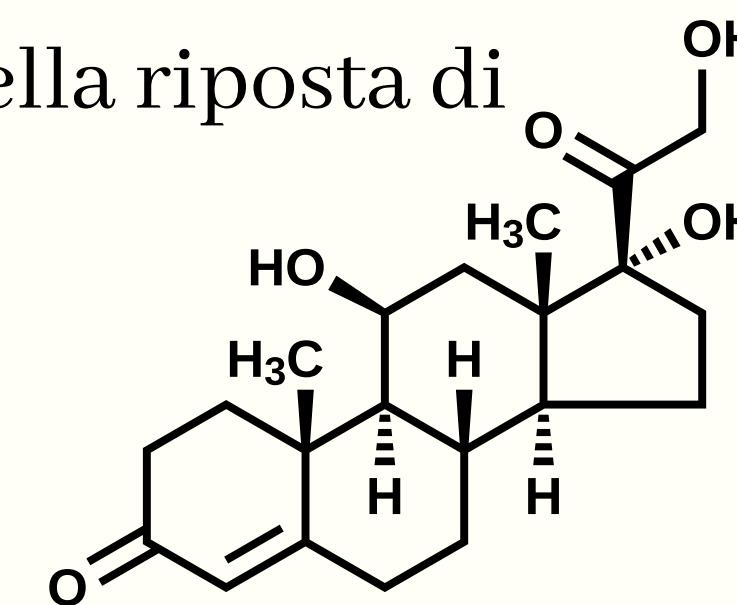
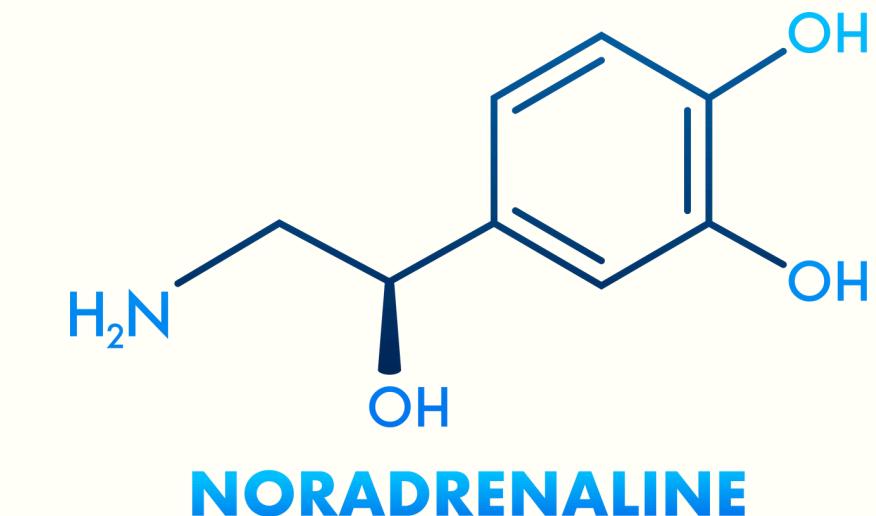


aumenta il pallore, perchè meno  
sangue ai distretti periferici.



Tra i neurotrasmettitori e ormoni coinvolti nella reazione di stress troviamo:

- l'**epinefrina (o adrenalina)**, che insieme alla norepinefrina, attiva una riposta immediata e veloce dell'organismo preparandolo per grandi sforzi fisici.
- il **cortisolo** l'ormone coinvolto nella risposta allo stress che ha sostanzialmente la funzione di prelevare risorse ed energie dai vari sistemi dell'organismo e di mobilitarli in funzione della riposta di stress.





## **Reazioni fisiche e psicologiche causate dallo stress cronico**

tensioni muscolari, ansia, nervosismo, palpazioni, ipertensione, indebolimento del sistema immunitario, disturbi digestivi, mal di testa e mal di schiena cronici, disturbi del sonno, depressione -->

diventano ulteriori fonti di stress, che agiscono su di noi, aggravando ulteriormente i nostri problemi.



Praticando regolarmente la mindfulness è possibile arrestare gradatamente gli effetti negativi del ciclo della reattività, imparando a **RISPONDERE** anziché reagire allo stress.

Imparando a concentrarsi sul presente e grazie alla consapevolezza, è più facile imparare a distinguere gli stressor reali da quelli immaginari.

## IL CERCHIO DELLA CONSAPEVOLEZZA

