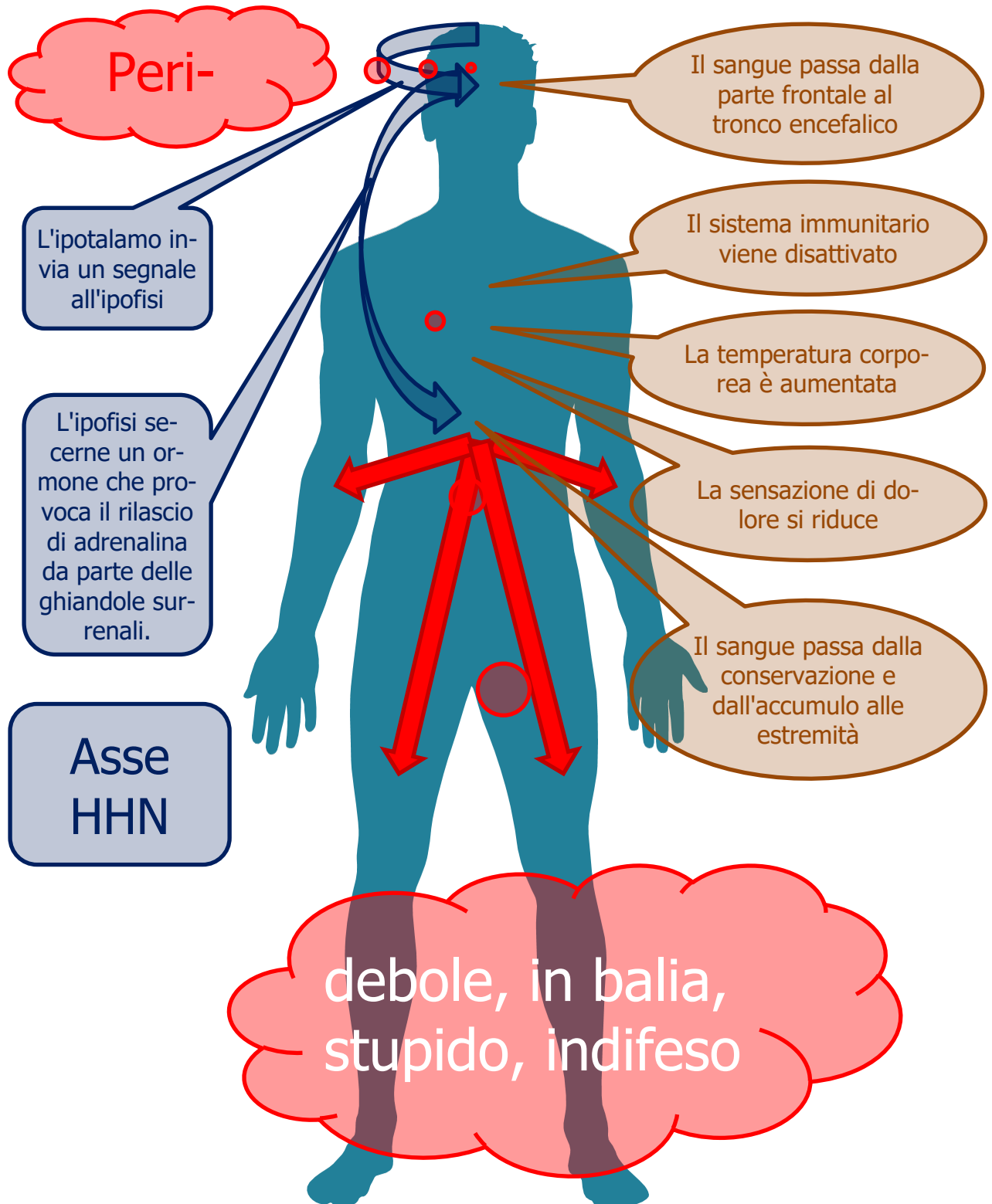
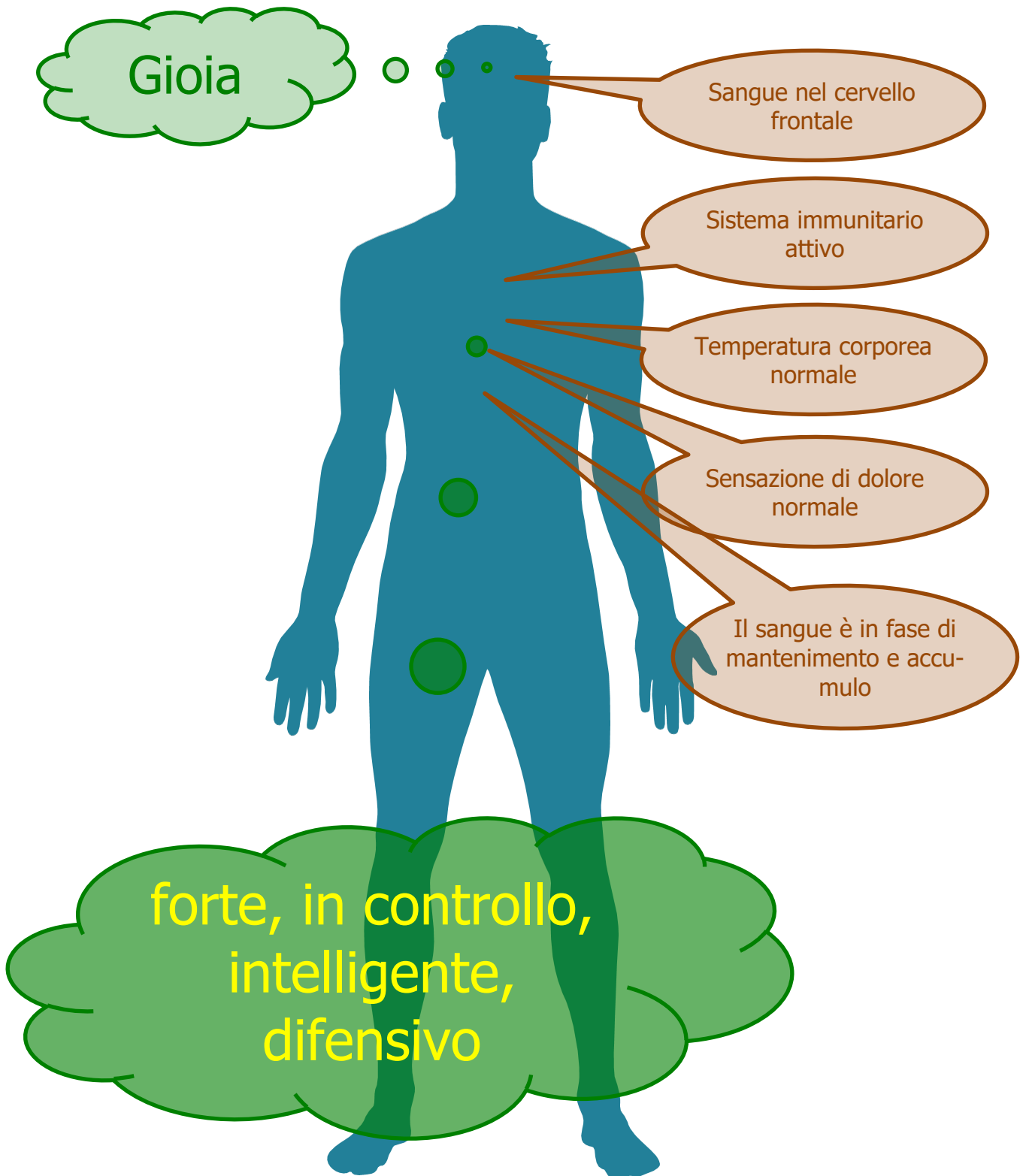




Biologia dell'ansia e dello stress







La paura e lo stress attivano antichi meccanismi biologici che hanno garantito la nostra sopravvivenza nel corso dell'evoluzione. Nella preistoria aveva molto senso che, quando il leone arrivava dietro l'angolo, non usassimo più il cervello frontale, cioè pensassimo a quale sarebbe stato il modo tatticamente più intelligente per sfuggire al leone, ma entrasse spontaneamente in azione il nostro tronco encefalico - che funziona anche molto più velocemente - che vedeva in un attimo l'albero successivo e lo scalava. Il fatto che il nostro sistema immunitario sia stato immediatamente disattivato, che il sangue sia stato inviato dalla digestione agli arti e che il nostro senso del dolore sia stato ridotto, ha favorito una rapida fuga. Perché la caviglia che ci siamo slogati ieri improvvisamente non ci faceva più male e il corpo ha potuto occuparsi dell'infezione, non ancora completamente guarita, quando eravamo seduti al sicuro sull'albero.

Ma il fatto è che le situazioni di ansia e stress a cui siamo esposti al giorno d'oggi spesso, o addirittura la maggior parte delle volte, non richiedono una reazione di questo tipo. Lo stress che si genera nel tragitto casa-lavoro/scuola, in ufficio/scuola, a causa di telefoni che squillano, campanelle stridenti, sirene, rumori, frastuono, luci abbaglianti e lampeggianti, ecc. Così, la nostra stessa strategia di sopravvivenza è diretta contro noi stessi e porta alle varie malattie del sistema cardiovascolare e del sistema nervoso.

Gli adulti, una volta capito cosa sta succedendo, possono imparare a gestire consapevolmente queste situazioni di stress e ansia e di conseguenza a contrastarle in un certo modo. Tuttavia, è molto peggio quando esponiamo neonati, bambini e adolescenti a queste situazioni di stress e paura o li spingiamo a farlo, perché non sono ancora in grado di utilizzare il meccanismo di autocontrollo in situazioni di pericolo e di auto-riflessione, o lo sono solo in misura molto limitata, ma sono completamente in balia di queste condizioni. Questo li porta a doverli tradurre in movimento, il che porta ai vari comportamenti di volo o di attacco. Solo quando la paura e lo stress diventano opprimenti, subentra la paralisi, che spesso si manifesta come apatia.

A questo proposito, noi adulti siamo chiamati a riconoscere consapevolmente il nostro stress e la nostra ansia e a prendere le misure adeguate per regolarli - e questo funge da modello per i nostri figli. Inoltre, dovremmo adottare misure per proteggere i nostri figli dal sovraccarico sensoriale, dalla pressione, dall'ansia e dallo stress e insegnare loro come gestirli quando crescono.