

## Il dolore, lo stress, mente ed ansia.

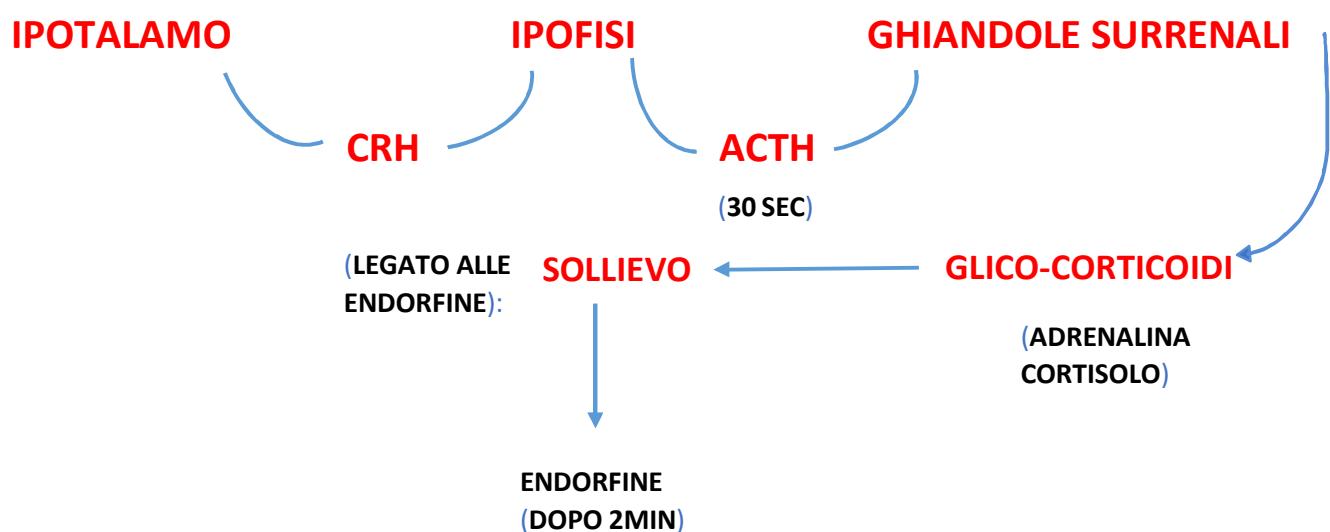
Il **DOLORE** può essere considerato un “senso” vero e proprio, con dei circuiti nervosi propri. Il dolore non è legato, esclusivamente, all’intensità dei segnali nervosi, ma l’esperienza psicologica ne “corregge” la sua intensità! Si pensi al trapano di un dentista oppure alla gioia del parto. Sia il dolore che l’analgesia fanno parte degli stessi circuiti nervosi.

Le sostanze che interagiscono con i recettori delle cellule che causano il dolore sono **gli oppiacei**.

Esempi sono le **morfina**, la **di-morfina** (*200 volte più forte della morfina*) e le **endorfine**. Queste ultime sono chimicamente simile alle morfina e sono prodotte ***naturalmente dal nostro corpo***.

Come si liberano le **endorfine**? **Dallo stress mentale!**

Lo stress, come ribadito più volte è una minaccia di dolore e rappresenta la risposta del corpo a tale minaccia.



Quindi se c’è stress, nel giro di 30 secondi, si secerne ACTH che determina allerta per un possibile pericolo, come effetto, migliora l’attenzione!

**Che cos’è l’attenzione?** È la capacità di focalizzarsi su un pensiero principale ed eliminare i pensieri collaterali.



**Cosa succede agli schizofrenici?** I pensieri e le distrazioni si intromettono nella coscienza con la stessa forza del pensiero focale. Si genera, in tal modo, confusione nel costruire frasi o pensiero dominante.



Se vengono trattati con un farmaco inibitore delle endorfine, aumenta la sensibilità al dolore e migliora l'attenzione.

### Perché il dolore diminuisce?

Pietoso provvedimento di un benevolo creatore!

**Spiegazione scientifica:** l'evoluzione favorisce tutte le risposte finalizzate a sopravvivere ed a procreare; quindi un gene che favorisce una morte pacifica non si trasmette.

Il dolore facilita la guarigione perché induce al riposo, al ritiro, a diminuire l'attività! Ma in una situazione di estremo pericolo la sua presenza non porta vantaggi. Ci vuole qualcosa che faccia passare il dolore in secondo piano (dolore-attenzione).

*La risposta di inibizione del dolore nei casi di grave emergenza è un modello raffinato ai fini della sopravvivenza*, che non di una morte pacifica e rassegnata.

L'estremo terrore è paralizzante ma la minaccia di un predatore richiede azione, quindi ci si deve calmare un attimo (endorfine-emergenza)!

Il sistema analgesico delle endorfine è importante per affrontare le emergenze, ma non è la risposta migliore per il recupero e la guarigione,

**STRESS → DOLORE → ENDORFINE → CALA l'efficienza del S.I**



Perché diminuire il dolore fa calare l'attenzione?

La sopravvivenza dovrebbe imporre una grande attenzione.

Se c'è un grande pericolo, un animale che si concentra più sulla ferita che sul predatore, è già morto!!

L'attenzione diminuita, permette di non pensare alla ferita, di liberarsela dalla coscienza, ciò grazie alle endorfine. Non penso al braccio rotto, perdo l'attenzione al braccio, ne guadagno la sopravvivenza.

Il legame **dolore-attenzione** è un MODELLO che ha trovato uno spazio sia nel campo sociale che psicologico.

**NELL'UOMO MODERNO:** il *Dolore fisico lascia spazio al Dolore psicologico.*

*Affrontiamo le difficoltà psicologiche  
con un sistema di allarme messo a punto  
nel corso di milioni di anni nato per  
affrontare minacce più grandi*

### ***PERCEPIRE IL DOLORE → INIBIRE IL DOLORE (comportamento umano)***

Quando una persona deve affrontare un nuovo impegno, un'attività diversa, un viaggio insolito, il cervello si confronta con la novità ed “allerta” la risposta allo stress. Tale risposta presuppone una maggiore attenzione per verificare se la possibile minaccia può tramutarsi in una vera minaccia; in tal caso all'attenzione fa seguito uno stato di eccitazione (scarica ipotalamo-ipofisi-ghiandole surrenali) con produzione di endorfine che inondano il cervello.

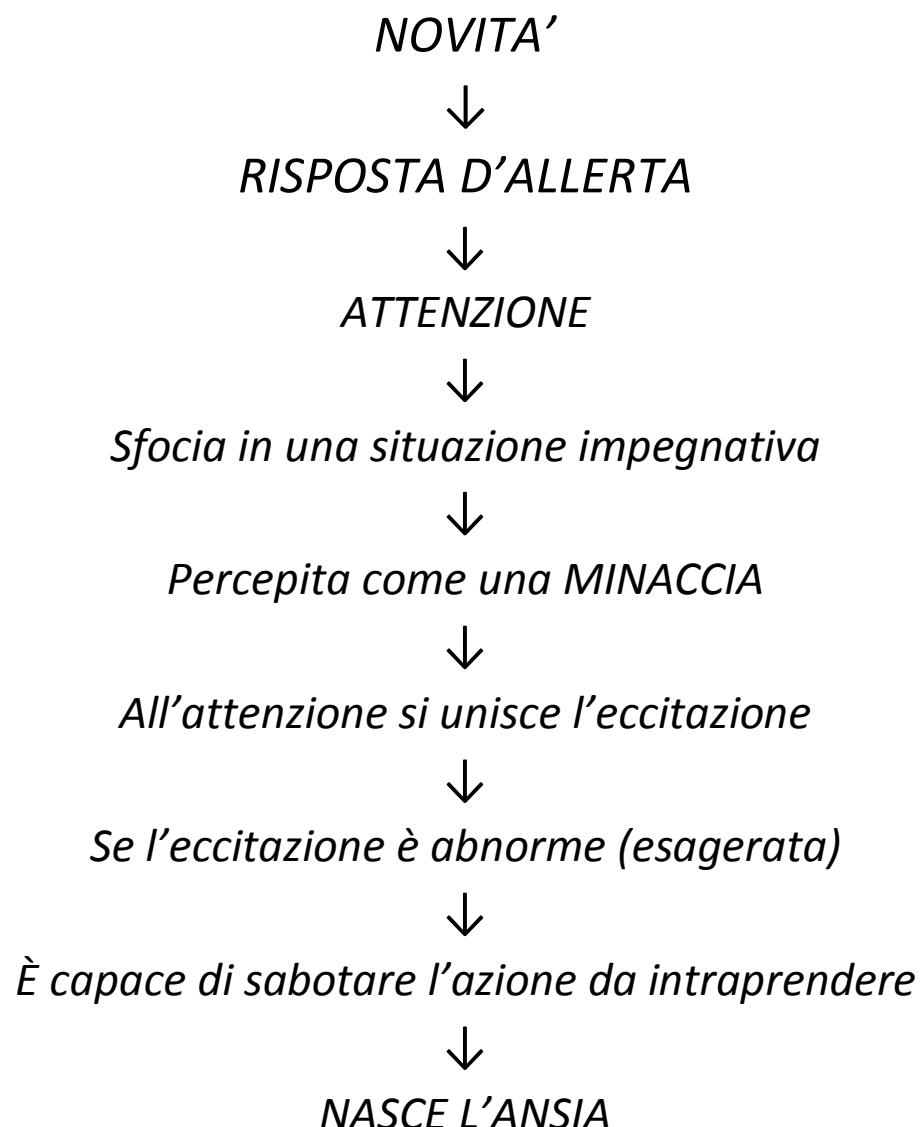
La minaccia può essere non sempre un qualcosa di oggettivo (come un ladro, una rapina), ma essere percepita come tale!

Il modo in cui s'interpreta un avvenimento può far scattare la risposta allo stress. Solo se l'evento è percepito come minaccia nasce lo stress; quindi LO STRESS può essere considerato come un ATTO COGNITIVO: **la valutazione!** Per alleviarlo può essere utile rivalutare la minaccia,



razionalizzandola e ridimensionandola. Si pensi ad un film HORROR, la paura legata ad una scena fonte di stress se viene rivalutata e contestualizzata come nient'altro che una scena di un film può affievolire o annullare del tutto lo stress.

## ***ANSIA: STRESS fuori POSTO***



## Nell'ansia:

*I'attenzione si aggrappa alla minaccia*



*Diminuisce la capacità di affrontare i problemi*



*L'ansia limita l'attenzione al processo risolutivo*

## ATTENZIONE



Se va sulla minaccia



## ANSIA

*(Nella vita moderna spesso situazioni di ansia legata a problemi coniugali, salute, figli, difficoltà economiche, devono essere accantonate per andare avanti sul lavoro)*

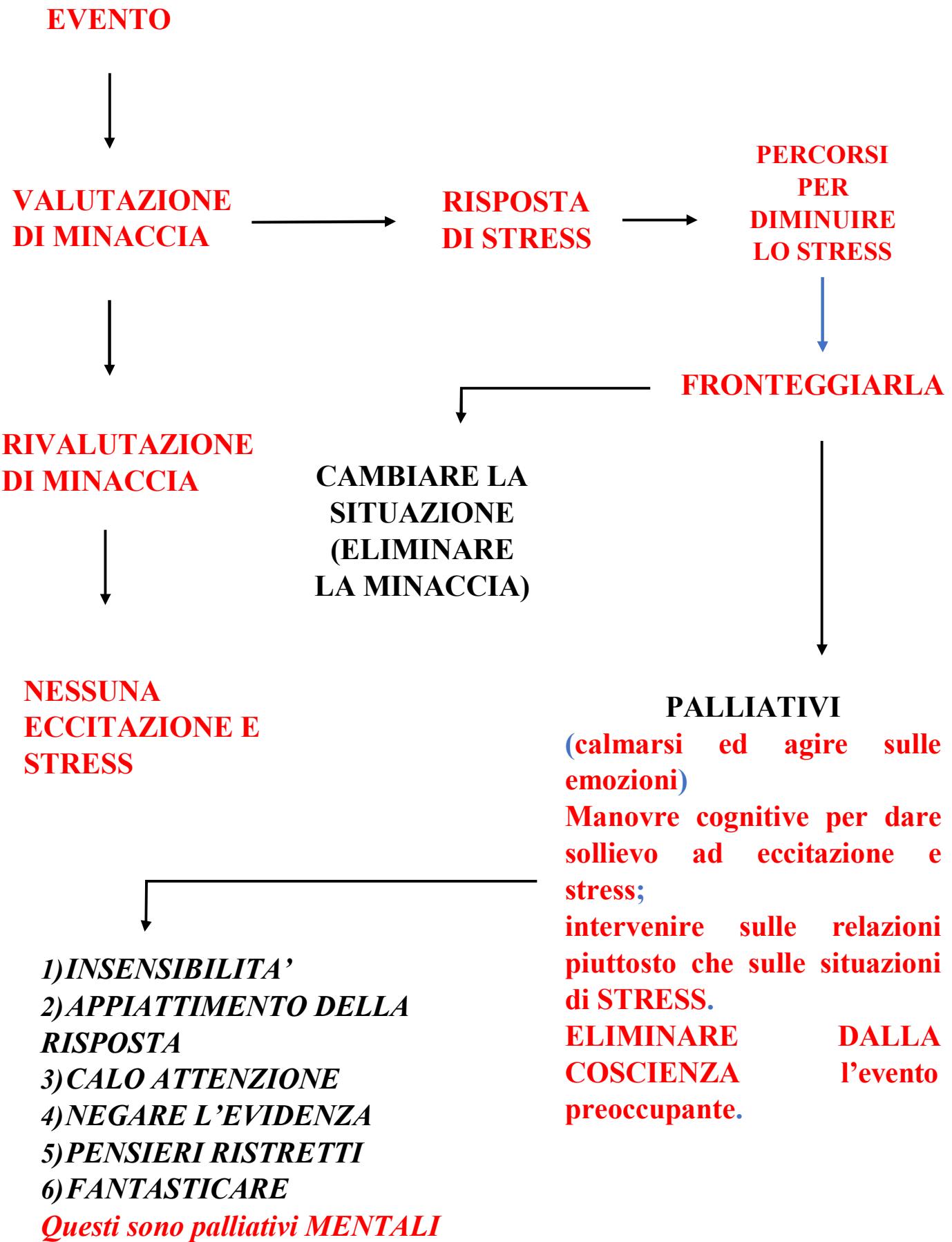
Se va sul percorso risolutivo



**Capacità di risolvere il problema.**

*“Minaccia liquidata!”*





Un chirurgo che opera, un medico che si confronta con la morte tutti i giorni, realizzano quello che in psicologia è detto “**chiusura psichica**”. Costruiscono, un distacco emotivo, allo scopo di non stressarsi, di non eccitarsi e quindi di lavorare intellettualmente in serenità.



### **Manovre cognitive per dare sollievo ad eccitazione e stress.**

### **Ci sono palliativi non mentali per fronteggiare situazioni di stress?**

Si certo! Possono essere il bere, il drogarsi, il mangiare, il telefonino, il rinchiusersi in camera con il PC, i videogame, ecc...

### **Chiusure psichiche:**

- Fare il genitore
- Operare il proprio figlio
- Essere il prof del proprio figlio
- iperstimolazione di un bambino
- Anziani che escono dai propri schemi comportamentali

