

Modulo 3

Gestione dello stress

Modulo 3: Gestione dello stress

Obiettivi / argomenti di apprendimento

Unità 1

Capire il mio cervello - Siegel Hand Model

Unità 2

Cos'è lo stress?

Unità 3

Come affrontare lo stress?

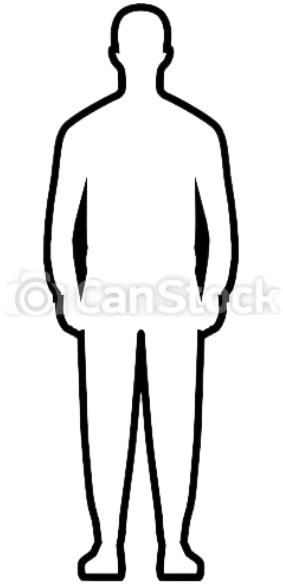
Obiettivi



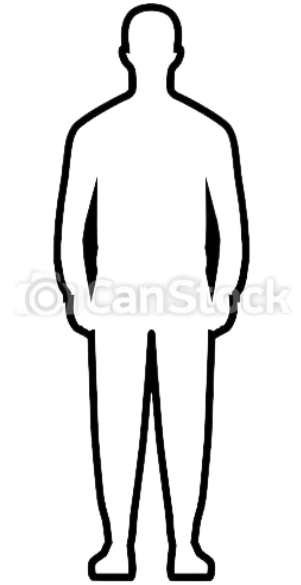
1. **Conoscere le funzioni delle principali regioni del cervello**
1. **Comprendi come reagisce il nostro cervello in situazioni valutate come stressanti**
1. **Diventare consapevoli dell'importanza di calmarsi e controllarsi in situazioni di stress.**

Unità 1

Capire il mio cervello - Siegel Hand Model



Cos'è lo stress?



1. Disegna una silouhaite su un foglio
2. Visualizza dove senti i segni di stress quando sei molto stressato

MODELLO A MANO SIEGEL

Il cervello rettiliano



Da 248 a 206 milioni di anni fa, il tronco cerebrale formò quello che alcuni chiamano il "cervello rettiliano".

Questa parte più vicina alla colonna vertebrale e vicino alla base del cranio è chiamata **tronco cerebrale** ed è condiviso con i rettili

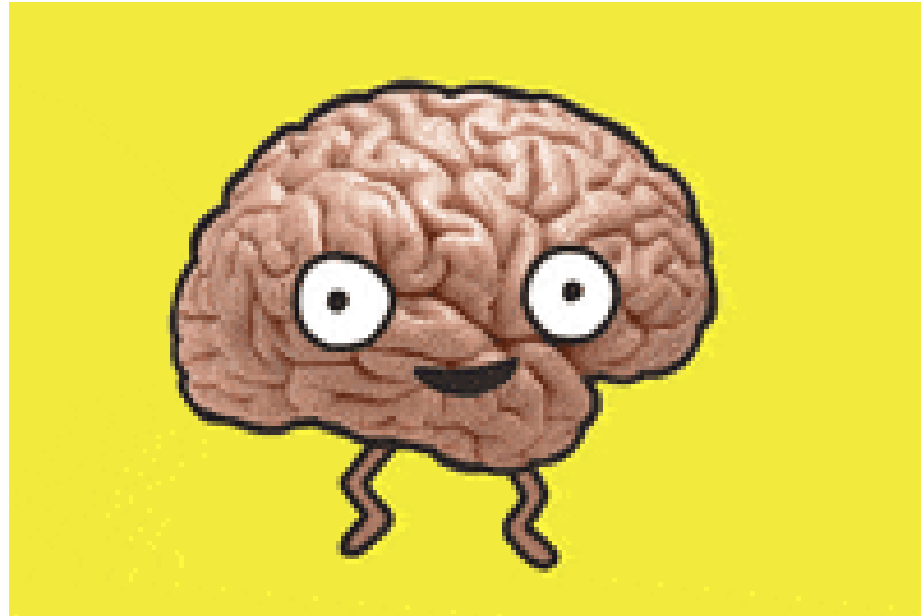
Questo sistema del cervello è responsabile delle **funzioni di sopravvivenza più basilari**, come la frequenza cardiaca, la respirazione, la temperatura corporea e l'orientamento nello spazio. Regola **le risposte automatiche**, determinando, ad esempio, se siamo affamati o sazi, spinti dal desiderio sessuale o rilassati con soddisfazione sessuale.



Zona limbica

o

"Cervello emotivo"

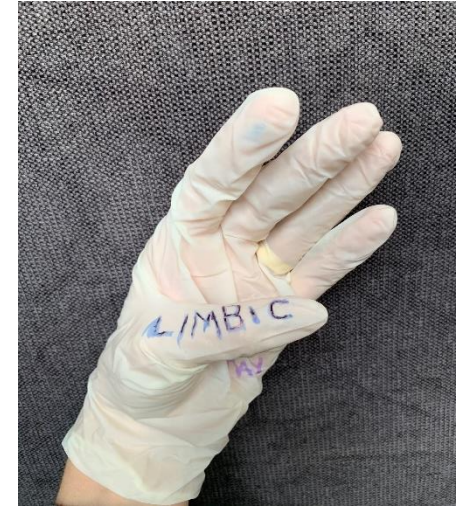


Questo "vecchio cervello di mammiferi" si è evoluto quando i piccoli mammiferi sono apparsi per la prima volta circa 206-144 milioni di anni fa. È condiviso con i mammiferi più anziani = cani, gatti, topi.

La parte centrale del tuo cervello può essere considerata una sorta di "casa centrale" per le nostre esperienze emotive, è dove elabori le emozioni e immagazzini i tuoi ricordi (*ippocampo*).

Le regioni limbiche valutano la nostra situazione attuale. "Va bene o sta male?": ci muoviamo verso il bene e ci ritiriamo dal male (*amigdala*). Determina se uno stimolo è percepito come una minaccia o è rilevante per la sopravvivenza e attiva o meno la risposta allo stress del corpo, di conseguenza.

La connessione tra il tronco encefalico e il sistema limbico guida la lotta - le risposte di congelamento del volo.



Corteccia o cervello di “nuovo mammifero”.



Ha iniziato a svilupparsi 55 -24 milioni di anni fa. Lo condividiamo con scimmie e scimpanzé.

È qui che regoliamo la logica e il pensiero necessari per situazioni sociali complesse. Ci permette di avere idee e concetti e di sviluppare le mappe della vista mentale che ci danno una visione del mondo interiore.

D'altra parte, ci permette di riconoscere la nostra esperienza fisica, generando le nostre percezioni del mondo esterno, attraverso i cinque sensi, e anche tenendo traccia della posizione e del movimento del nostro corpo fisico attraverso la percezione del tatto e del movimento.

Dalla neocorteccia pianificheremo anche le nostre azioni motorie e controlleremo i nostri muscoli volontari.



PFC (corteccia prefrontale)



La corteccia prefrontale (specifica per gli esseri umani) ci aiuta a **fissare e raggiungere obiettivi** . Riceve input da più regioni del cervello per elaborare le informazioni e si adatta di conseguenza.

Contribuisce a un'ampia varietà di funzioni esecutive, tra cui: focalizzare la propria attenzione e motivazione, prevedere le conseguenze delle proprie azioni; anticipare gli eventi nell'ambiente, controllo impulsivo, **gestire le reazioni emotive** , coordinare e adattare comportamenti complessi ("Non posso fare A se succede B")

Il PFC ci permette di **fermarci prima di agire** , avere intuizione ed **empatia** .



Corteccia

- Regola la logica e il pensiero
- Riconosci la nostra esperienza fisica

Corteccia Prefrontale

- Impostazione e realizzazione Obiettivi
- Focalizzare l'attenzione e la motivazione
- Controllo degli impulsi, gestione delle reazioni emotive
- Avere empatia

Cervello emotivo

- Il luogo delle nostre esperienze emotive
- Ci permette di conservare i ricordi
- "È giusto o sbagliato?"

Cervello rettiliano

- Responsabile delle funzioni di sopravvivenza
- Regola le risposte automatiche



* L'importanza di essere consapevoli dei segni del nostro corpo che indicano che stiamo percependo una situazione come una minaccia e che stiamo per ribaltare la nostra situazione.

* quando abbiamo ribaltato il coperchio non siamo in una condizione fisiologica per prendere qualsiasi tipo di decisione o per connetterci con un'altra persona.

Unità 2

Cos'è lo stress?

Cosa succede quando siamo stressati?



Capovolgere il nostro coperchio!

Ciò significa che abbiamo percepito un suono, un'immagine o una sensazione corporea come una **minaccia** e il nostro **cervello ha attivato la risposta allo stress del corpo** per prepararci alla **lotta, alla fuga o al congelamento** .

La corteccia prefrontale si spegne e non funziona più con il resto del nostro cervello.

In quel momento non abbiamo più accesso a tutte le competenze elevate come capacità di problem solving, empatia, capacità di mettere le cose in prospettiva, gestire le reazioni emotive, l'inibizione...

Il cervello rettiliano e l'area limbica prendono il sopravvento sul nostro pensiero analitico ed empatico.

In quel momento non sei in una condizione fisiologica per prendere qualsiasi tipo di decisione o per connetterti con un'altra persona. Quindi evita di dire qualcosa di cui ti pentirai...

Come possiamo riprendere il controllo e affrontare meglio una situazione stressante?

UNITÀ 3

Come affrontare lo stress?

Le nostre "buone pratiche" per gestire lo stress



Per favore, scrivi su un foglio ciò che hai trovato utile per calmarti o ritrovarti quando sentivi di perdere il controllo.

Tutte queste azioni ti aiuteranno a **riconnettere la corteccia prefrontale** con l'area limbica e il cervello rettiliano

Quando ti senti alzare le palpebre, puoi pensare a questo modello e a come **aiutare il tuo cervello** a calmarsi”.

Non appena sarai rilassato, **il tuo cervello sarà integrato** , avrai di nuovo accesso alle tue funzioni superiori come la pianificazione del controllo, l'attenzione, il controllo impulsivo e l'empatia.

***Lo stress** è la tensione emotiva e fisica causata dalla nostra risposta alla pressione del mondo esterno. È un particolare rapporto tra la persona e l'ambiente che **viene valutato** dalla persona come **eccedente** le proprie **risorse** e mettendo in pericolo il suo benessere.*

Lazzaro e Folkman (1984)

Pensiero

Emozione

Comportament

o

Sfida

**Entusiasmo
Motivazioni
Invidia**

**Creatività
Proattività
Apertura cognitiva**

Minaccia

**Irritabilità
Paura
Ansia**

**Evitare
Fuga
attacco
Chiusura cognitiva**

Il tuo turno !



La mia risorsa, ieri e oggi

Attività passo dopo passo:

1. Pensa a una **situazione attuale che ti stressa** per quanto riguarda il futuro
2. Mettiti nella stanza in base al tuo **livello di stress** per questa situazione: 0 è "nessuno stress" e 10 è "molto stress".
3. **Condividi la tua situazione** con il resto del gruppo.
4. **Disegna questa situazione stressante** e rappresentati nel disegno.
5. Identifica **una risorsa interna che ritieni possa essere utile** per affrontare questa situazione (*ex coraggio*).
6. Ora pensa e prova a trovare **un momento nella tua vita in cui hai usato questa risorsa** e.
7. Prendi un secondo foglio di carta e **disegna questa situazione passata**
8. Prendi un terzo foglio di carta, e **immagino di affrontare la situazione stressante individuata all'inizio** di questa attività, ma questa volta, utilizzando la risorsa interna (*coraggio*).
9. Appendi i tuoi **tre disegni al muro** dal più antico al più recente
10. Puoi **scrivere sul terzo disegno il nome della risorsa** . (es: " *coraggio* ").
11. Condividi la tua **riflessione** sui suoi tre disegni con il gruppo.
12. Concentrati sull'ultima postura (affrontare la loro situazione stressante con la risorsa) e prova a

1 - Abbina la definizione con l'area cerebrale corrispondente:

Area limbica o cervello emotivo (1)	Questo sistema del cervello è responsabile delle funzioni di sopravvivenza più basilari e regola le risposte automatiche. (4)
Corteccia prefrontale (PFC) (2)	Questa regione valuta la nostra situazione attuale. Determina se uno stimolo è percepito come una minaccia o è rilevante per la sopravvivenza e attiva o meno la risposta allo stress del corpo, di conseguenza. (1)
Corteccia o cervello di “nuovo mammifero” (3)	Riceve input da più regioni del cervello per elaborare le informazioni e si adatta di conseguenza. Ci aiuta a stabilire e raggiungere obiettivi, focalizzare l'attenzione e la motivazione, gestire le reazioni emotive e avere empatia. (2)
Cervello rettiliano (4)	È qui che regoliamo la logica e il pensiero necessari per situazioni sociali complesse. Ci permette anche di riconoscere la nostra esperienza fisica attraverso i cinque sensi. (3)

2- Secondo la teoria cognitivo comportamentale, quale strategia può aiutarti ad adattarti meglio a situazioni stressanti, a lungo termine? (una risposta giusta)

- aspettando che lo stress scompaia
- esercizi di respirazione profonda
- **identificazione delle risorse interne ed esterne** (risposta giusta)

3- Lo stress è una reazione naturale del corpo

VERO / FALSO

→ Vero! È una reazione di allerta naturale rispondere puntualmente a una situazione pericolosa.

4 - Il nostro ambiente, le nostre percezioni, le nostre emozioni e i nostri pensieri hanno un impatto sul nostro funzionamento fisiologico e viceversa.

VERO / FALSO

→ Vero!

5 - Il nostro cervello sta passando da una modalità automatica a una modalità adattiva

VERO / FALSO

→ Vero! La corteccia prefrontale funge da centro di controllo. Quando tutto va bene, tiene sotto controllo le nostre emozioni e impulsi "primari". Al contrario, lo stress acuto innesca una serie di eventi chimici che ne riducono l'influenza. E così, passiamo a una modalità automatica e poi riprendiamo il controllo.



élan interculturel



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Grazie !

Dichiarazione di non responsabilità sul copyright

Tutto il materiale audiovisivo è stato accessibile gratuitamente da piattaforme di immagini stock online gratuite e/o YouTube e applicando le leggi sul fair use senza l'intenzione di violare alcun diritto d'autore. Se ritieni che i diritti d'autore siano stati violati, ti preghiamo di contattarci all'indirizzo <https://act-positive.eu/> per risolvere la questione in maniera riparativa.