



Senza Stress: smettere non si può!
Burnout: smettere si deve!

-

*Evidenze scientifiche, differenze individuali
e curiosità per affrontare eventi, situazioni e persone difficili.*

Dott. Marco Pietri – (Docente – Psicologo)

Introduzione

Capitolo 1 - Che cos'è lo stress

- 1.1 Le origini del termine
- 1.2 I primi studi
 - 1.2.1 Le reazioni di attacco e fuga, le 5 "F"
- 1.3 Le fasi dello stress
- 1.4 Stress acuto - Stress cronico, Eustress – Distress
 - 1.4.1 Stressors: di tutto un po'
 - 1.4.2 I modelli comportamentali e lo stress appreso
 - 1.4.3 Cosa ci predispone di più individualmente allo stress?
 - 1.4.4 Type A Behaviour Pattern - TABS
 - 1.4.4.1 Quali strategie adottare? Come ridurre gli effetti
- 1.5 È possibile misurare lo stress?
 - 1.5.1 La misura fisiologica dello stress
 - 1.5.2 L'esperimento del bicchiere
 - 1.5.3 La misura psicologica dello stress
- 1.6 Considerazioni e riflessioni

Capitolo 2 - Focus on:

una breve panoramica della fisiologia dello stress

- 2.1. Introduzione
- 2.2 La via nervosa dello stress
- 2.3 La via chimica dello stress

Capitolo 3 - Che cos'è il burnout

- 3.1 Un viaggio nel tempo
- 3.2 Curiosità
- 3.3 Professioni a rischio
 - 3.3.1 I paradossi della sanità pubblica e privata
- 3.4 Le componenti del burnout
- 3.5 Fattori e caratteristiche
- 3.6 Le quattro fasi del burnout
- 3.7 Si può misurare il burnout?

Capitolo 4 - Sono predisposto al burnout?

- 4.1 Sono predisposto al burnout?
- 4.2 Fattori di rischio relativi alla struttura organizzativa.
- 4.3 Sintomi fisici
- 4.4 Sintomi psichici
- 4.5 Sintomi comportamentali
- 4.6 Considerazioni e riflessioni

Capitolo 5 - Il concetto di impotenza appresa

- 5.1 Perché l'elefante?
- 5.2 Gli studi
- 5.3 Gli esperimenti
- 5.4 Considerazioni e riflessioni

Capitolo 6 - Stress tra cognizioni ed emozioni nel sistema limbico

- 6.1 Il ruolo dell'attivazione cognitivo ed emozionale
- 6.2 Il "sistema limbico" o "cervello emotivo" ed alcune emozioni primarie
- 6.3 Quali fattori stimolano l'amigdala?

Capitolo 7 – Focus on: stress e malattie psicosomatiche, una breve riflessione

Capitolo 8 – Focus on Venire a patti con lo stress e gestire le persone difficili

Capitolo 9 – La prevenzione

- 9.1 Fissare le priorità tra le cose che dobbiamo fare
- 9.2 I prodotti naturali come fattore protettivo
- 9.3 Il ruolo degli integratori
- 9.4 Lo sapevate che gli integratori ...

Capitolo 10 – La meditazione

- 10.1 Stress percepito e teoria della "doppia valutazione"
- 10.2 Le tre dimensioni dello stress
- 10.3 I paradossi del nuovo distress
- 10.4 Le metodiche di rilassamento
- 10.5 Le assurdità e le unicità della meditazione "mal gestita"

Conclusioni