

**Crescita**

Crescita personale

**Coaching**

Una Guida Utile

**PNL**

Recensioni e info

**Benessere**

Salute e Olistica

**Infoprodotti**

Tante Informazioni

**Comunicazione**

Il Potere del Linguaggio

**Letto per voi**

Dalla Redazione

## CHE STRESS! di Lorena TOLLER Come riconoscerlo, fronteggiarlo e prevenire il burn-out

 set 17, 2013     No Comments     by Anna Antonini


“**CHE STRESS!** Come riconoscerlo, fronteggiarlo e prevenire il burn-out” di Lorena **TOLLER** (**SOVERA Edizioni** [www.soveraedizioni.it](http://www.soveraedizioni.it)) fornisce un'analisi dei segnali di stress che ci possono allarmare e una guida efficace per affrontare con successo i momenti più critici, per ritrovare equilibrio e benessere e rimettere in armonia mente e corpo.

Leggi anche questi post sullo stesso argomento:

[STRESS Manuale di sopravvivenza per superare lo stress e affrontare con ottimismo la vita quotidiana di Marco DORE'](#)

[STRESS? NO GRAZIE, SONO RESILIENTE! di Alfredo FORMOSA e Stefano PALLANTI](#)

[Come controllare la tua mente ed ESSERE LIBERO DALLO STRESS di Er. M. K. GUPTA Lorena Toller](#) ([www.counsellingebenessere.it](http://www.counsellingebenessere.it)) è **sociologa** e **counsellor ad approccio umanistico integrato**. Oltre all'insegnamento nella scuola dell'Infanzia, si occupa di formazione per i genitori, insegnanti-educatori e ragazzi.

Si è formata presso l'ASPIC di Roma ed è iscritta all'associazione Reico. Riceve per incontri di orientamento, ascolto e sostegno presso il suo studio privato di Roma, dove è possibile svolgere colloqui individuali, incontri di coppia e percorsi di gruppo.

**Collabora con l'ASPIC per la SCUOLA** ([www.aspicperlascuola.it](http://www.aspicperlascuola.it)), in particolare nel **counselling per il sostegno alla genitorialità**.

Lorena Toller ha pubblicato **altri 3 libri** con Sovera Edizioni:

[CHI C'E' IN CHAT? Dipendenze da Internet e Videogiochi](#)

[QUESTI FIGLI](#) Riflessioni sul crescere

[VOLERSI BENE](#) Come amare la parte più autentica di noi stessi

“**CHE STRESS!** Come riconoscerlo, fronteggiarlo e prevenire il burn-out” effettua un'analisi approfondita dei vari **segnali da non sottovalutare riguardo allo stress quotidiano**.

Grazie a questo utile testo, **pratico e concreto**, possiamo ritrovare uno stato di **benessere psicofisico**. Uno stress eccessivo, prolungato e gestito male **può provocare molti problemi**: comportamentali, fisici, emotivi e cognitivi, oltre alle **possibili gravi conseguenze sulla nostra salute quando si entra in burn-out**, ossia in esaurimento psicofisico.

Questo libro è formato da **5 capitoli**:

Capitolo primo: **CHE COS'E' LO STRESS?**

Capitolo secondo: **BURN-OUT**

Capitolo terzo: **STRESS E COUNSELLING**

Capitolo quarto: **MENTE E CORPO IN EQUILIBRIO**

Capitolo quinto: **SEGRETI PER UNA VITA SENZA STRESS**

**Numerosi aspetti possono provocare uno stato di stress**: difficoltà nelle relazioni

interpersonali, scadenze, diminuzione del sonno, aumento della mole di lavoro, riduzione del tempo destinato al riposo e agli svaghi, faticosa educazione dei figli, matrimoni infelici, mancanza esercizio fisico, cibi pronti consumati di corsa, bevande cariche di caffeina e piene di zucchero,

### ATLANTE DELLA FORMAZIONE 2013

#### Categorie

- ▶ Benessere psicofisico
- ▶ Citazioni
- ▶ Coaching
- ▶ Comunicazione
- ▶ Crescita finanziaria
- ▶ Fuori tema
- ▶ Guadagnare on line
- ▶ Il MEGLIO del mese
- ▶ Infoprodotti
- ▶ PNL
- ▶ Recensioni
- ▶ Relazioni – Vita affettiva
- ▶ Risorse gratuite
- ▶ Sviluppo personale
- ▶ Uncategorized

dipendenza da strumenti elettronici che ci connettono con il mondo, ecc.

Un certo livello di stress è inevitabile nella vita di tutti i giorni e una sua totale mancanza non attiverebbe gli impulsi indispensabili per adattarci agli eventi esterni in continuo mutamento.

Infatti **lo stress non è solo negativo, esiste anche quello positivo**, che può essere benefico e stimolante.

**Un adeguato livello di stress stimola il senso di sfida, tiene alta la motivazione. In sé lo stress NON è patologico.**

Lo diventa quando la stimolazione esterna agisce **in modo talmente intenso e prolungato da diventare eccessiva e superiore rispetto alle risorse interne** che vengono attivate per farvi fronte.

## CHE COS'E' LO STRESS?

**Lo stress è una risposta fisiologica e psicologica agli eventi che alterano il nostro equilibrio:** si manifesta **quando le esigenze e le sfide quotidiane del mondo esterno sono eccessive rispetto alla nostra capacità di affrontarle.**

Lo stress può essere **acuto o cronico** e il suo **perdurare nel tempo può portare a sintomi psicofisici e predisporre all'insorgenza di alcune malattie**, tra cui in particolare quelle gastroenteriche e cardiovascolari.

Quindi **non bisogna sottovalutare la tensione eccessiva del nostro stato psicologico:** quando il nostro corpo "ci informa" che stiamo subendo una pressione intollerabile, che può minacciare la salute del nostro organismo, **dobbiamo adottare opportuni provvedimenti.**

**BURN-OUT: quando hai la sensazione di non farcela più**

"Con l'espressione **"sindrome da burn-out"** si fa riferimento ad **una condizione di esaurimento psico-fisico** in cui stressor troppo potenti, frequenti e prolungati determinano l'impossibilità di resistenza dell'organismo con conseguente inizio di processi patologici e comportamenti disfunzionali."

Da un punto di vista clinico **i sintomi del burn-out sono molteplici** e richiamano disturbi che possono fare riferimento anche a **situazioni ansioso-depressive**, evidenziando la tendenza alla **somatizzazione** e allo sviluppo di **disagi comportamentali.**

## Strategie di COPING e benessere

"Il concetto di coping può essere tradotto con **"fronteggiamento"**, **"gestione attiva"**, **"risposta efficace"**, **"capacità di risolvere i problemi"**, ed indica **l'insieme di strategie mentali e comportamentali che sono messe in atto per fronteggiare una certa situazione.**

Le **strategie di coping** sono quindi **quell'insieme di modalità che definiscono il processo di adattamento ad una situazione stressante:** quando il coping è funzionale, **può mitigare e ridurre la portata stressogena dell'evento.**

Il coping è una strategia fondamentale per il raggiungimento del benessere e presuppone **un'attivazione comportamentale dell'individuo che lo renda protagonista della situazione e non soggetto passivo.**" Lorena Toller

## LA RESILIENZA

La **resilienza** è **"la capacità di raggiungere un buon livello di adattamento nonostante le avversità**, i traumi, le minacce o altre fonti significative di stress, tra cui i problemi relazionali e familiari, di salute, difficoltà di lavoro o finanziarie."

I fattori alla radice della resilienza **cambiano di persona in persona;** è importante comunque **aver vissuto un buon attaccamento con le figure primarie durante l'infanzia, serve poter contare su una rete di sostegno fatta di persone fidate.**

Risulta utile **essere flessibili, adattabili e curiosi;** serve poter **guardare agli eventi in prospettiva, assumendosi le proprie responsabilità** ma non le colpe altrui.

E' utile **avere il senso dell'umorismo, coltivare interessi, saper comunicare, coltivare un sogno, un progetto di vita, prendendo l'iniziativa, non restando passivi.**

Ci sono tre aspetti che caratterizzano le personalità resilienti: **IMPEGNO, CONTROLLO, GUSTO PER LA SFIDA.**

Secondo il prof. **Martin SELIGMAN**, fondatore della **psicologia positiva**, **"è fondamentale il modo di guardare la vita e un approccio fiducioso ed ottimistico** ne diventa un predittore di

benessere e successo.”

**PROGRAMMA ANTISTRESS in quattro settimane:**

1° settimana: portare la calma nella vostra vita

2° settimana: disintossicare la mente, il corpo, lo spirito e... l'ambiente circostante

3° settimana: risanare e ricostruire

4° settimana: coltivare la collettività e lo spirito

Lo stress non si vede, ma si nasconde insidioso dietro malattie da lui stesso generate. E' evidente che, per il proprio benessere psicofisico, è necessario quanto prima prendere coscienza del proprio malessere e porvi rimedio.

Si può ricorrere alle risorse che ognuno ha dentro di sé e mettere in pratica alcune strategie antistress consigliate in questo libro. Troverete molte riflessioni e suggerimenti per invertire la rotta e ritrovare l'equilibrio.

Inoltre potrete anche misurare il vostro livello di stress grazie ai test proposti nella parte finale.



Un caro saluto.

[Raffaele Ciruolo](#)

Personal COACH, PNL practitioner e grande appassionato di sviluppo personale a 360 gradi

<http://www.facebook.com/raffaele.ciruolo>

<http://ecletticamente.com/>

<http://successomentale.com/>

[ECLETTICAMENTE](#)

[SUCCESSO MENTALE](#)

[DIPINGIAMO LA VITA!](#)

[e-Book LINKEDIN MARKETING](#)

[Audiocorso di OTTIMISMO](#)

[SUPER COACHING](#)

Ti è piaciuto il post? Iscriviti **GRATIS** ai miei feed o via e-mail o lasciami un **commento**.

[Abbonati GRATIS ai Feed RSS](#)

Segui il mio blog anche da [FACEBOOK](#)

**Inserisci qui il tuo indirizzo e-mail e riceverai tutti gli articoli**

Benessere psicofisico, Recensioni

---

## About the author

The author didnt add any Information to his profile yet

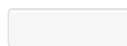
Anna

Antonini



No Responses to "CHE STRESS! di Lorena TOLLER Come riconoscerlo, fronteggiarlo e prevenire il burn-out"

Leave a Reply



## ATLANTE DELLA FORMAZIONE 2013



## Abbonami

Nome:

Cognome:

E-mail:

## L'Atlante della Formazione!

Iscriversi e apparire all'interno dell'Atlante della Formazione è GRATUITO e semplice. Segui le indicazioni e lascia che il tuo Brand venga trovato.



Per inserire la vostra azienda di Formazione all'interno dell'Atlante della Formazione basta fare click sull'icona, come quella disegnata qui, che si trova in alto alla pagina sulla destra.



Specificate la vostra area di competenza primaria e descrivete il vostro stile, le vostre qualità.



Se volete due intere pagine dedicate alla vostra Azienda, potete contattarci al seguente indirizzo email: [myndit@imyndit.com](mailto:myndit@imyndit.com)



Se vi piace restare informati potete sottoscrivere i nostri [RSS Feed](#).