

Lo **STRESS** oggi è un problema sociale rilevante che richiede adeguate risposte preventive e curative.

Studi sperimentali hanno dimostrato il collegamento tra condizioni alterate di stress e funzionamenti biologici profondi che giocano un ruolo importante nell'insorgenza di diverse malattie come quelle cardiovascolari, psicosomatiche e quelle legate a deficit del sistema immunitario. Lo **STRESS** è inoltre legato strettamente a patologie come ansia, attacchi di panico, insonnia, difficoltà di concentrazione e di decisione, pensieri ripetitivi, irritabilità e una serie di disturbi della vita affettiva e sessuale.

### COSA E' LO STRESS ?

Lo **STRESS** è una risposta adattiva dell'organismo alle sollecitazioni dell'ambiente che permette di sentirsi vitali e adeguati nella gestione delle semplici o complesse situazioni della vita quotidiana. Esiste quindi uno **STRESS** "buono", chiamato *eustress*, dopo il quale l'organismo ritrova i normali funzionamenti di recupero delle energie provando una sensazione generale di benessere e di relax. Quando però la persona non è in grado di passare da un polo di "attivazione" a uno di "disattivazione-allentamento" lo **STRESS** diventa **CRONICO** (*distress*): l'organismo continua ad attivarsi anche se lo stimolo esterno non è più presente. In condizione di **STRESS CRONICO** si sviluppa una ipersensibilità/iper-reattività anche alle piccole e normali sollecitazioni del quotidiano, impedendo all'individuo di lasciare gli impegni e le preoccupazioni.

### DISTURBI SPECIFICI DELLO STRESS

- Ansia
- Senso di allarme
- Irritabilità
- Confusione
- Irrequietezza
- Scarsa concentrazione
- Senso di sforzo ed eccesso di affaticamento
- Indecisione
- Insicurezza
- Pensieri ripetitivi
- Insonnia
- Tensione muscolare
- Palpitazioni
- Sudorazione
- Disturbi digestivi
- Mal di testa
- Debolezza agli arti
- Tremori
- Vertigini
- Pressione sul petto
- Fitte e spasmi
- Stitichezza o diarrea
- Mal di schiena
- Formicolii mani, piedi
- Stanchezza

### STRESS E MALATTIE STRESS-CORRELATE

**Allergologia:** allergie, dermatite atopica.  
**Andrologia:** impotenza, disturbi sessuali.  
**Cardiologia:** aritmie, alterazioni della pressione sanguigna e della frequenza del battito cardiaco.  
**Dermatologia:** psoriasi, acne, eczemi, dermatiti, herpes, alopecia  
**Endocrinologia:** ipotiroidismi, ipertiroidismi, turbe ormonali funzionali.  
**Gastroenterologia:** dispepsia, stipsi, coliti gastriti, rettocolite ulcerosa, emorroidi, epatiti croniche, turbe funzionali dell'apparato digerente.

**Ginecologia:** dismenorree, amenorree, infertilità.  
**Immunologia:** sindromi autoimmuni.  
**Neurologia:** sindromi nevralgiche, cefalee, emicranie, insonnie e turbe del sonno.  
**Patologie** dismetaboliche: diabete  
**Patologie** vascolari: arteriopatie ostruttive.  
**Pneumologia:** asma, dispnea.  
**Psichiatria:** turbe psicosomatiche, stati ansiosi e fobici, nevrosi post-traumatiche, alcolismo e dipendenze.  
**Urologia:** cistiti ricorrenti, uretriti.

### OBIETTIVI

Diventa quindi importante lavorare su tutti quei funzionamenti di base che consentano un sana e armoniosa gestione dello stress. L'intervento, di tipo integrato, si propone di:

- Sciogliere i disturbi tipici legati allo stress cronico.
- Ripristinare la respirazione diaframmatica riequilibrando così il funzionamento dell'intero organismo.
- Modificare la tensione muscolare di base per riattivare la capacità di allentamento.
- Facilitare il vissuto di serenità e armonia con sé e con l'"altro".
- Migliorare la capacità di concentrazione e la produttività nella propria professione.

### IL METODO

#### *La Psicologia Funzionale*

Elaborata dal Prof. Luciano Rispoli, individua una profonda connessione tra il funzionamento psichico e somatico della persona. La persona viene vista nella sua interezza, attraverso tutte le Funzioni psico-corporee del Sé rappresentate nei piani Cognitivo-simbolico, Emotivo, Posturale-muscolare, Fisiologico.

La metodologia Funzionale consente di attuare un intervento mirato alle esigenze e bisogni del singolo individuo con modalità e tecniche specifiche che agiscono sui funzionamenti di fondo e sulle capacità vitali.

## TRATTAMENTI INDIVIDUALI

La seduta, della durata di 1 ora, consente un lavoro profondo sulla ripristino della respiro diaframmatico, lo scioglimento della tensione muscolare ed il ripristino della capacità di lasciare e di raggiungere uno stato di calma piena e di benessere.

Per il pieno raggiungimento degli effetti desiderati, una prima fase diagnostica consentirà di individualizzare il trattamento.

Si consiglia un ciclo di 8-12 sedute per un sicuro raggiungimento degli obiettivi.

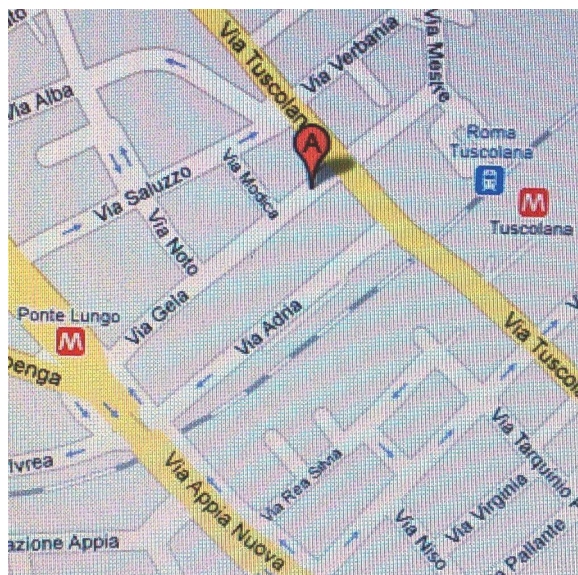
Informazioni ed iscrizioni:

**Dott. Mauro Busca**

cell.: 339-586.18.77

e-mail: [buscamauro@virgilio.it](mailto:buscamauro@virgilio.it)

dove siamo



**via Gela 89**

Metro A Ponte Lungo o Fr1 staz. Tuscolana

Studio di  
**PSICOLOGIA**  
e  
**PSICOTERAPIA**

## PREVENZIONE E CURA DEI DISTURBI DELLO STRESS



TRATTAMENTI INDIVIDUALI  
E DI GRUPPO  
(laboratorio antistress)

**Dott. Mauro Busca**

*psicologo, psicoterapeuta, psicologo dello sport,  
specializzato nel trattamento dei disturbi da stress*