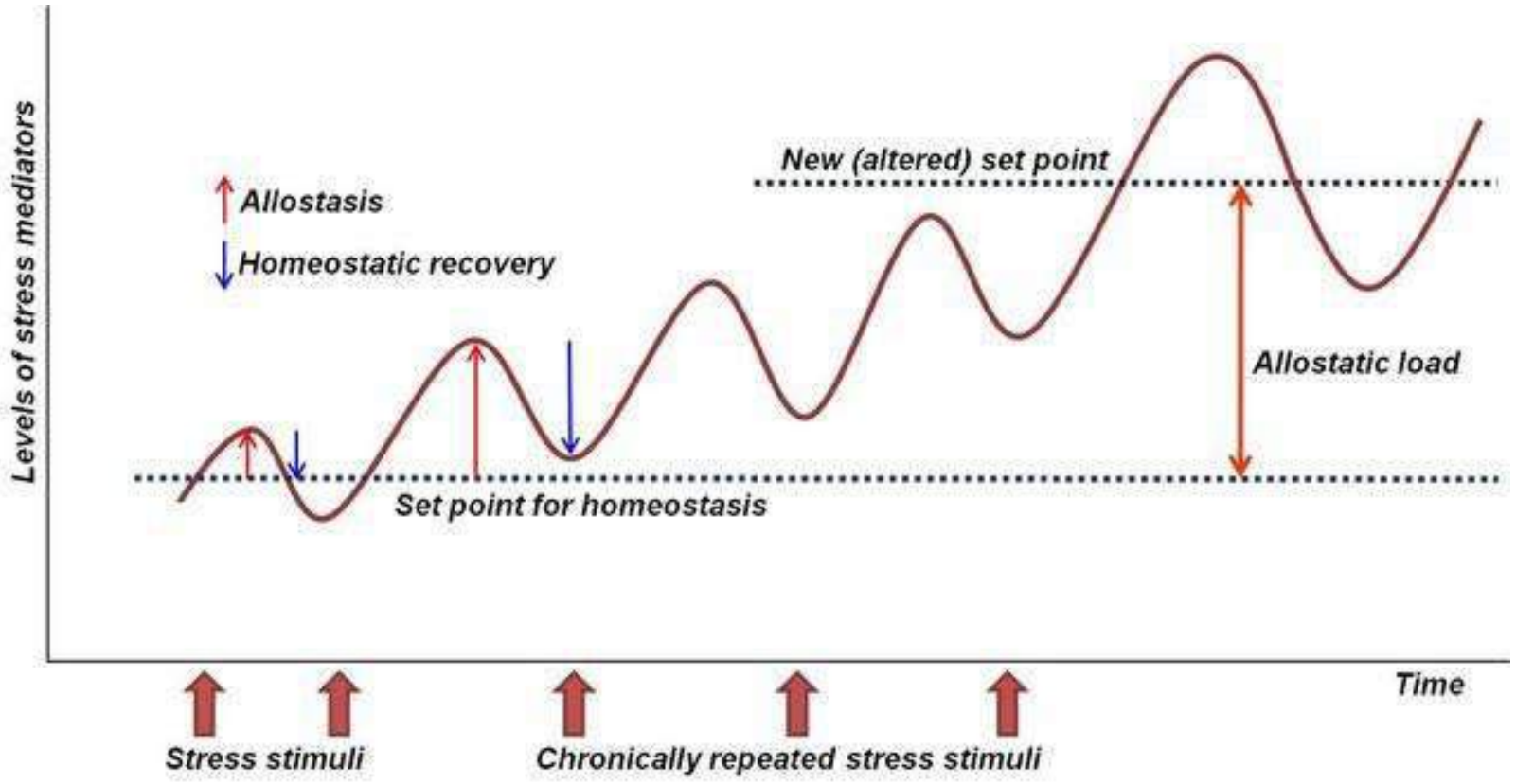
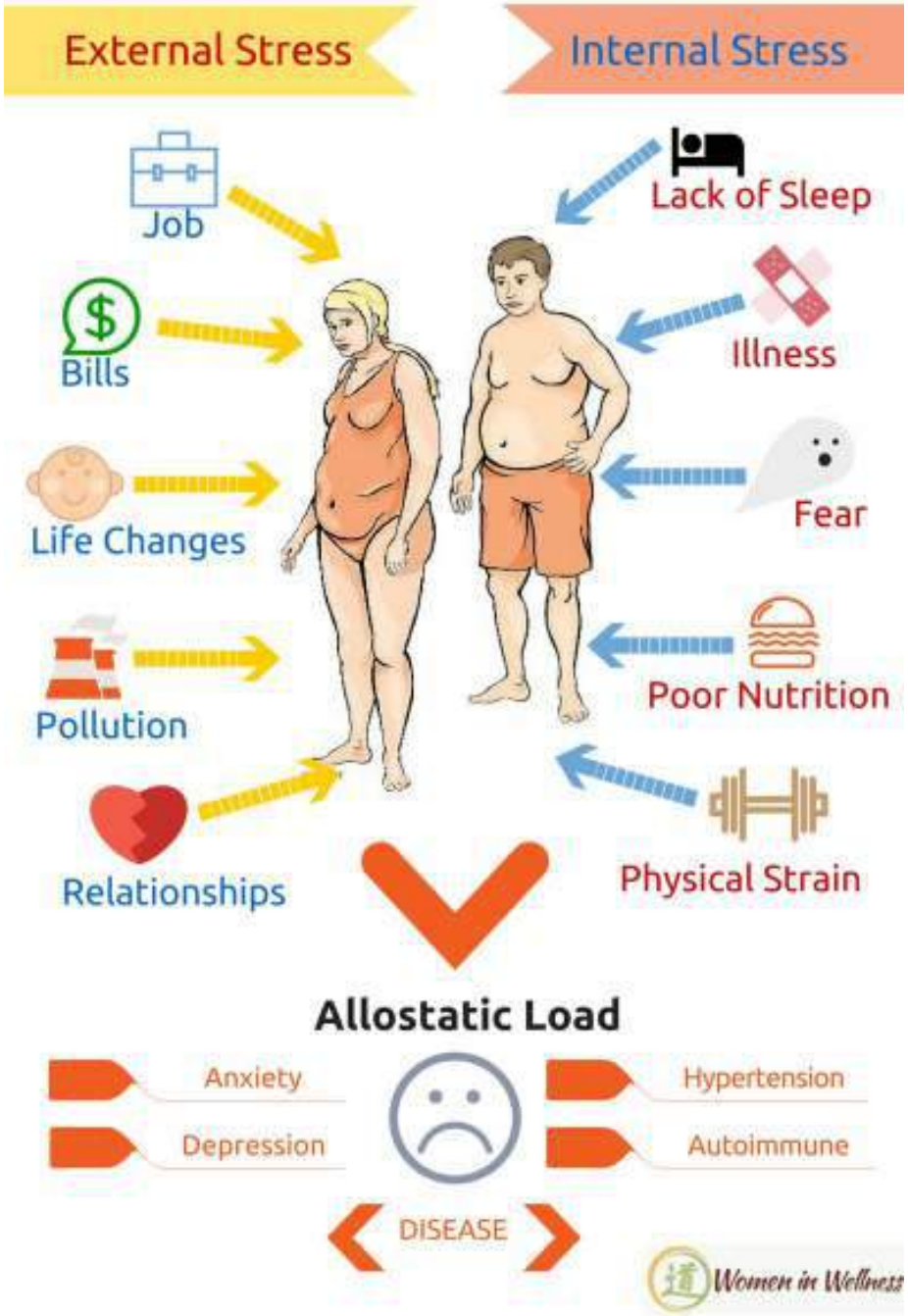
Omeostasi + Stress =



Allostasi

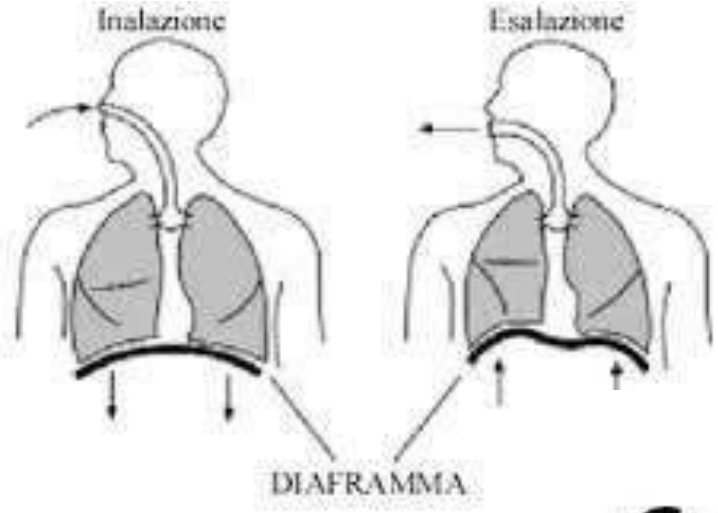

External Stress
Internal Stress
Job
Bills
Life Changes
Pollution
Relationships
Lack of Sleep
Illness
Fear
Poor Nutrition
Physical Strain
Allostatic Load
Anxiety
Depression
Hypertension
Autoimmune
DISEASE
Women in Wellness

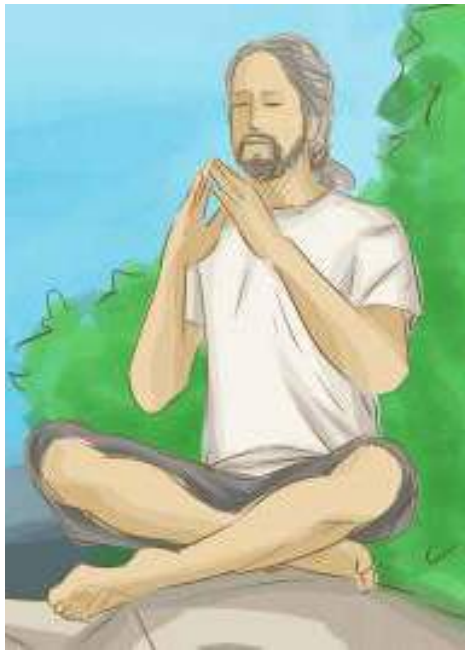
IL CONCETTO DI ALLOSTASI SI BASA SUL PRINCIPIO CHE LO STRESS È SEMPRE PRESENTE E IN UN CERTO QUAL MODO È NECESSARIO ALLA VITA

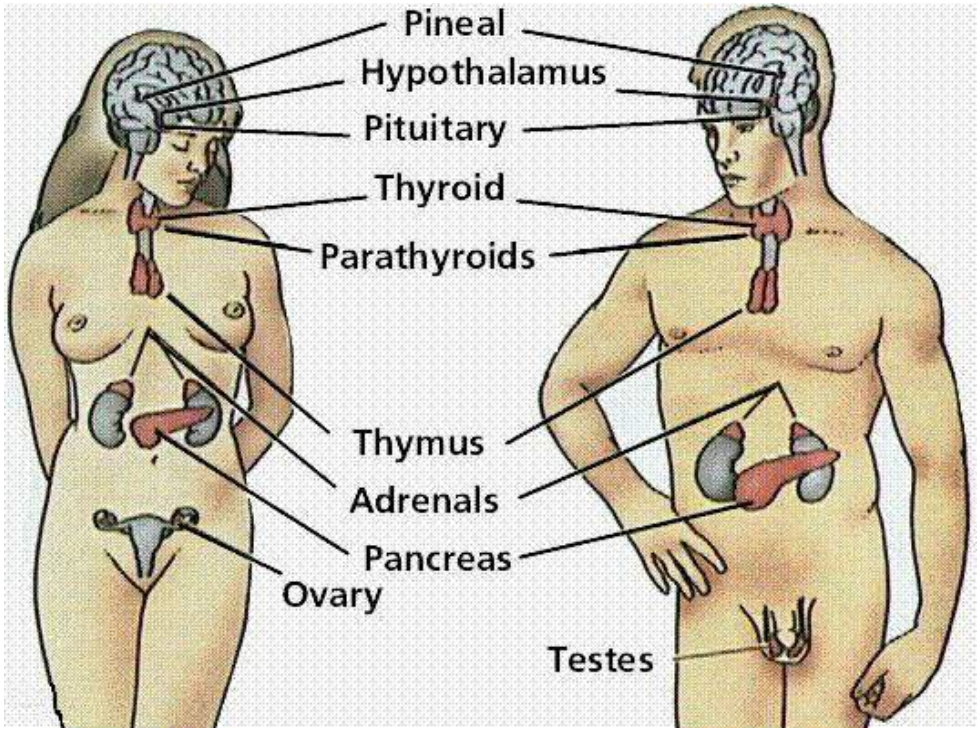
UN CARICO ALLOSTATICO È UNO STRESS CHE L'ORGANISMO **È** IN GRADO DI AFFRONTARE

UN SOVRACCARICO ALLOSTATICO È UNO STRESS CHE L'ORGANISMO **NON È** IN GRADO DI AFFRONTARE

E' POSSIBILE MIGLIORARE IL TONO PARASIMPATICO (VAGO) CON UNA GINNASTICA "ENERGETICA"







IL SISTEMA ENDOCRINO

DEFINIZIONE

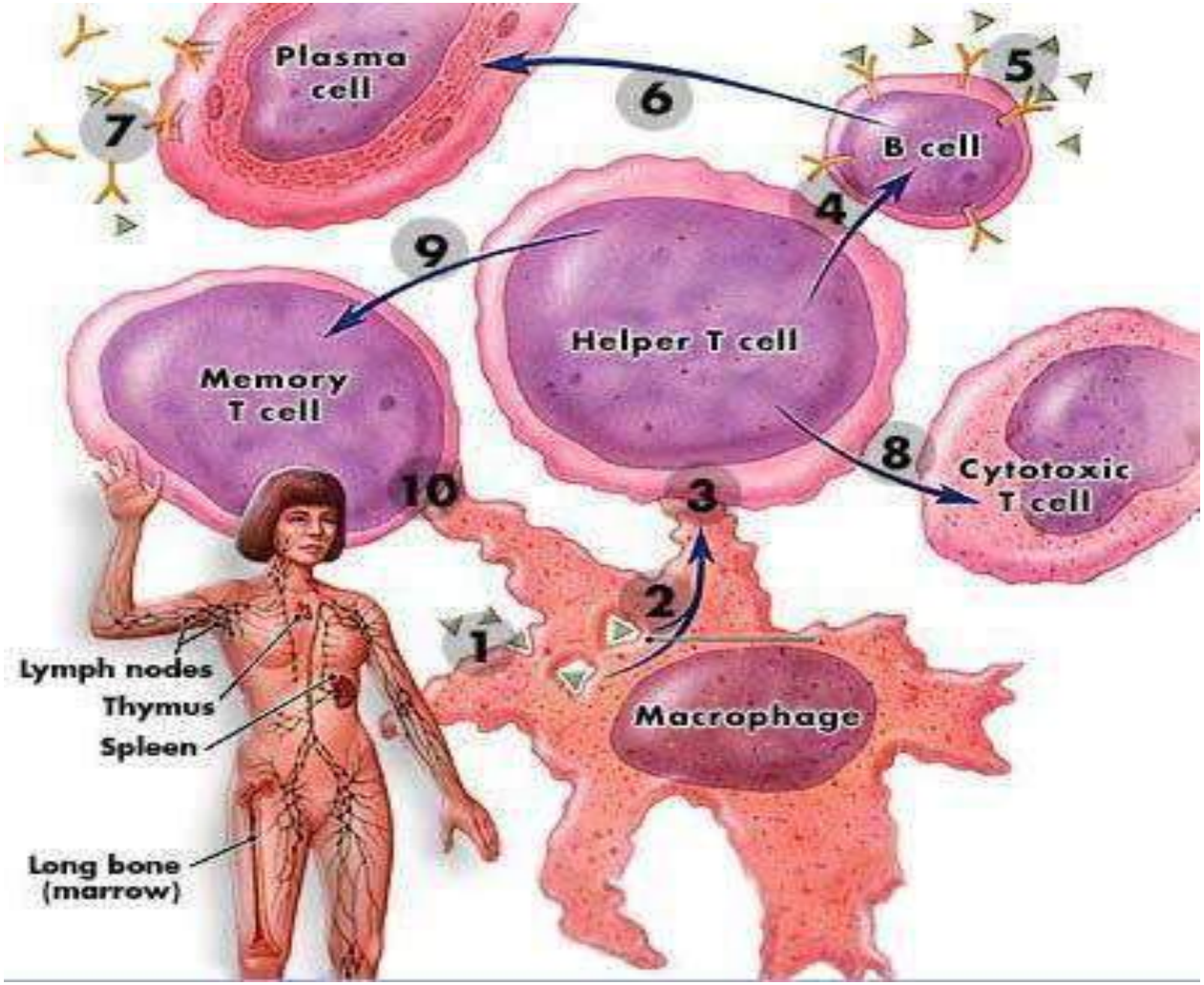
Il sistema endocrino è costituito da numerosi organi di tipo ghiandolare, localizzati in varie sedi e dotati di una specifica azione regolatrice su determinate funzioni caratteristiche di certe popolazioni cellulari o, alcune volte, comuni a tutte le cellule dell'organismo.

La funzione viene esercitata attraverso la secrezione di sostanze, dette ormoni, riversate direttamente nella corrente ematica.

L'azione ormonale si attua attraverso il legame con recettori presenti sulle cellule.

Il complesso ormone-recettore agisce sulla funzionalità cellulare modificandone il comportamento.

Il sistema endocrino contribuisce quindi al mantenimento della omeostasi.



IL SISTEMA IMMUNITARIO

Stress Survival guide

crazyhead.co

BODY

- healthy sleep
- move your body
- get your nutrients
- deep breathing
- relax muscles
- take a lil nap
- listen to calming music
- take a bath

MIND

- talk about what's stressing you out
- keep a stress journal
- prioritize your time, write lists of what needs to be done, and when.
- break big tasks into smaller steps
- Set healthy habits and rituals
- ask for some help
- consider seeing a counselor if it's too much

SOUL

- engage in positive self talk
- practice saying "no" more
- take a hiatus from social media
- accept that stress is a normal part of life
- try mindfulness
- let yourself rest if you're close to a burnout - your mental health comes first

MIND-BODY INTERACTIONS TO AID AFS RECOVERY

PRACTICE MINDFULNESS

TAKE BREAKS

WRITE OUT YOUR FEELINGS

MIND YOUR FACIAL EXPRESSIONS AND POSTURE

PLAN STRESSFUL ACTIVITIES AHEAD OF TIME

SPEND TIME IN NATURE

La bellezza migliora l'attività del nostro sistema immunitario

4 febbraio 2015 | 12:58
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Emozioni positive come la meraviglia e lo stupore migliorano la nostra salute

di Francesco Tortora

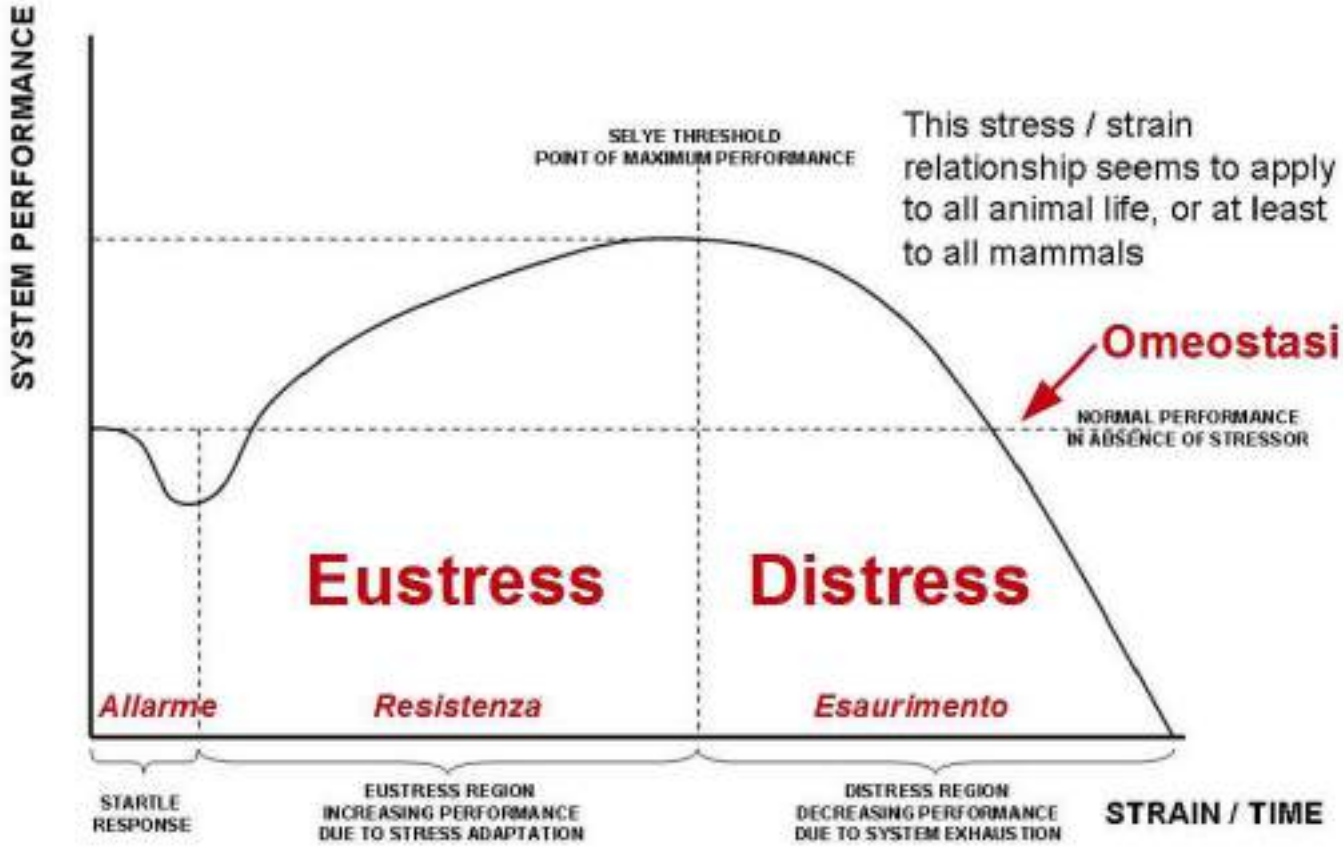
CORRIERE DELLA SERA / SALUTE

Una volta della cappella Sistina

«La bellezza salverà il mondo» scriveva Fëdor Dostoevskij in un celebre passo dell'Idiota. Di certo provare emozioni positive come la meraviglia e lo stupore migliora la nostra salute. Lo sostiene un recente studio condotto da ricercatori dell'università di Berkeley, California che è stato pubblicato sulla rivista scientifica *Emotion*: ammirare la volta della Cappella Sistina o ascoltare l'Ave Maria di Schubert aiuta l'attività del nostro sistema immunitario.

Citochine

I ricercatori dell'Università californiana hanno condotto due esperimenti separati su un campione di 200 persone e hanno notato che quando queste ultime provavano emozioni positive tra cui meraviglia, stupore e sorpresa producevano bassi livelli di citochine, proteine secretate da cellule del sistema immunitario e necessarie a combattere infezioni e malattie. Quando il loro livello è basso ciò è sintomo di ottima salute, mentre un alto livello di citochine è associato a peggiori condizioni fisiche e può provocare diversi problemi come diabete, malattie cardiache, artrite e persino il morbo di Alzheimer e depressione clinica.



La percezione dello stress è influenzata dalle esperienze, dalla genetica e dal comportamento di una persona. Quando il cervello percepisce un'esperienza stressante, vengono avviate risposte fisiologiche e comportamentali che portano all'adattamento.

Nel tempo, il carico stressante può accumularsi e la sovraesposizione a mediatori dello stress neurale, endocrino e immunitario può avere effetti negativi su vari sistemi di organi, portando alla malattia.

Può migliorare le prestazioni dell'organismo.

Questo perché brevi periodi di stress rafforzano la connessione tra i neuroni nel cervello. Ciò può aumentare le prestazioni mentali, migliorare la capacità di attenzione e migliorare la produttività.

Può migliorare la memoria.

Un altro vantaggio del rafforzamento delle connessioni cerebrali è che la memoria può migliorare.

Può dare più energia.

Il tipo di stress positivo può essere stimolante, dandoti più energia per fare le cose che devi fare.
Questo è uno dei motivi per cui le persone si sentono così produttive quando sono sotto pressione.

Può rafforzare il sistema immunitario.

Sebbene lo stress cronico possa abbassare la risposta immunitaria e favorire infiammazioni, basse dosi di stress possono stimolare la produzione di interleuchine che aiutano il sistema immunitario.

Può rendere più resilienti.

Di fronte a una situazione stressante, bisogna trovare il modo di superarla. Questo aiuta ad affrontare meglio situazioni simili in futuro.

Alcune strategie generali che possono contribuire a creare situazioni di eustress:

- **Sfide personali positive:** Sfide che sono percepite come raggiungibili ma richiedono uno sforzo significativo possono generare eustress. Impostare obiettivi stimolanti, ma realistici, e lavorare per raggiungerli può essere gratificante.

- **Nuove esperienze:** L'esplorazione di nuovi territori, la partecipazione a attività che offrono un elemento di novità e l'apprendimento di nuove abilità possono essere fonti di eustress.

- **Attività fisica:** L'esercizio regolare è noto per ridurre lo stress e migliorare l'umore. Partecipare a un'attività fisica che ti piace, che sia una nuova forma di esercizio o una sfida più intensa, può generare eustress.

- **Situazioni sociali positive:** Interazioni sociali costruttive e appaganti, come lavorare con una squadra affiatata o partecipare a eventi sociali positivi, possono essere fonti di eustress.

- **Progetti creativi:** Coinvolgersi in attività creative, come scrivere, dipingere, suonare uno strumento musicale o altri progetti artistici, può essere una fonte di eustress.

- **Gestione del tempo:** Una buona gestione del tempo, impostare priorità e affrontare le sfide in modo organizzato può contribuire a trasformare lo stress in una forza positiva.

comprendere i propri limiti, cercare sfide stimolanti piuttosto che sopraffacenti, e impegnarsi in attività che portano un senso di realizzazione e soddisfazione