



La scheda salute

Lo stress



Siete colti da mal di testa non appena mettete piede in ufficio, tendete a isolarvi, avete un sonno agitato, sgranocchiate senza sosta... Soluzioni anti-stress.

Come reagisce il corpo

Di fronte a una situazione di pericolo immediato o potenziale, il corpo e la mente reagiscono: ecco che interviene lo stress. Una reazione del tutto normale, causata da diversi avvenimenti positivi, negativi, emotivi, inattesi o programmati.

In Svizzera, circa un terzo delle persone attive si sente spesso, se non molto spesso, sotto stress: una cifra che è aumentata del 30% in dieci anni, secondo lo studio effettuato su mandato della SECO (Segreteria di Stato dell'economia) nel 2010. Rispetto allo studio precedente, il numero delle persone totalmente in grado di gestire lo stress è diminuito dell'11% (passando dal 31% al 20%). Ebbene, lo stress è la porta aperta a disturbi del sonno e della concentrazione, indebolimento del sistema immunitario, emicrania, mal di schiena e altre contratture muscolari, problemi respiratori come l'asma, di natura digestiva oppure cutanea che si rivelano, in particolare, con la comparsa di eczema. Talvolta lo stress è anche il fattore scatenante di infertilità, stati depressivi oppure di malattie come il cancro o quelle legate al sistema cardiocircolatorio. In conclusione, uno stato di stress permanente genera sintomi fisici, psichici ed emotivi in grado di influenzare i nostri comportamenti - alimentari e sociali in particolare - e di favorire le dipendenze (tabacco, alcol, droga...).

Cosa potete fare

- Parlatene! Con un parente, un amico o con il vostro farmacista. In breve, una persona pronta ad ascoltarvi. Questo vi aiuterà innanzitutto a fare l'elenco delle situazioni che vi stressano, a gerarchizzarle e, infine, a trovare delle soluzioni.
- Omeopatia, aromaterapia, spagiria, elisir vari... Chiedete un consiglio personalizzato al vostro farmacista pharmacieplus: vi aiuterà a scegliere una medicina complementare adatta a voi e che contribuisca ad alleviare i sintomi dello stress che vi affliggono.
- Per quanto riguarda la fitoterapia, si ricorrerà in particolare a preparati a base di piante anti-stress come passiflora, rhodiola rosea, valeriana, luppolo, melissa...
- Ritrovate la serenità e la pace interiore con l'aiuto di tecniche di rilassamento come yoga, sofrologia, shiatsu...
- Camminate, nuotate, correte, sciare... In una parola: muovetevi! È salutare sia per il corpo che per la mente.

Il consiglio plus

Lo stress imprime il suo marchio su nuca, spalle, schiena... Contratta, a volte fino al torcicollo, la zona interessata tira dolorosamente a ogni movimento. Secondo i vostri bisogni, il farmacista vi consiglierà degli antinfiammatori in compresse o pomata, una tintura madre oppure un olio a base di arnica da applicare massaggiando delicatamente o, ancora, degli impiastri ad azione riscaldante. Che il dolore peggiori con movimenti di rotazione della testa, che un movimento lento e progressivo migliori la situazione o che il problema sia di origine reumatica, l'omeopatia offre diversi rimedi efficaci. All'occorrenza, il vostro medico vi prescriverà un farmaco miorelaxante.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

