



Centro Cardiologico
Monzino

Il distress

Come ridurre la tensione psicofisica
e promuovere benessere
psicologico

Monzino
Booklets

Una guida per i pazienti

Il Centro Cardiologico Monzino è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) dedicato alle malattie cardiovascolari, in cui si realizza la completa integrazione fra ricerca di base, ricerca clinica, didattica, assistenza medica e infermieristica.

L'eccellenza dell'Istituto ha una lunga tradizione legata soprattutto alle scuole universitarie di Milano.

Questa tradizione oggi prosegue grazie all'Università degli Studi di Milano e al costante sviluppo di nuovi progetti di ricerca per la prevenzione e la cura delle patologie cardiovascolari.

L'utilizzo di tecniche innovative, sempre più sofisticate e per quanto possibile "mininvasive", permette di ottenere risultati di cura migliori. Questi progressi sono resi possibili grazie al trasferimento immediato dei risultati dai laboratori di ricerca alla pratica clinica.

L'impegno dei medici e ricercatori del Monzino nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari ha permesso di sviluppare nuovi schemi terapeutici, migliorare i risultati clinici e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

La Direzione Sanitaria



Che cos'è il distress?

In psicologia, il termine “*distress*” indica l’insieme di risposte fisiologiche, emotive, cognitive e comportamentali negative correlate allo stress che non permettono un buon adattamento ai cambiamenti che accadono nella vita quotidiana. Il distress può essere “acuto” (limitato nel tempo e a specifiche situazioni), oppure “cronico” (costante nel tempo e pervasivo). La condizione di distress cronico incide negativamente sulla situazione clinica e sulla qualità di vita.

Quali sintomi fisici possono essere associati al distress cronico?

I sintomi fisici più comuni associati al distress cronico sono: disturbi gastrointestinali (dissenteria, nausea, stitichezza, ecc.), cefalea, dolori e tensioni muscolari, dolore al petto e tachicardia, insonnia, mancanza di forza (astenia), aumento della sudorazione.



Quali sono le risposte emotive quando ci si trova in una condizione di distress cronico?

Le reazioni emotive più comuni consistono in: riduzione dell'autostima, aumento della solitudine, calo del tono dell'umore, presenza costante di preoccupazioni inerenti diverse aree della vita (es. relazioni affettive, famiglia, lavoro, ecc.), sensazione di sentirsi sopraffatti e/o di perdere il controllo.



Come ci si comporta quando si vive una condizione di distress cronico?

I comportamenti più comuni che vengono messi in atto sono: tendenza a evitare le relazioni, tendenza ad aumentare il controllo sulle persone vicine e/o sulle situazioni che consideriamo fonte di stress e tendenza a essere maggiormente irrequieti (sia sul piano mentale, sia su quello fisico).

Nella pagina seguente è disponibile **un esercizio pratico per ridurre il distress**, finalizzato al rilassamento.

Esercizio per ridurre il distress

Quando farlo: soprattutto nei momenti in cui si percepisce di essere “sopraffatti” o molto “tesi”, ma anche con regolarità, ad esempio una volta al giorno, per favorire una maggiore serenità.

Come farlo: trovare un luogo tranquillo e privo di distrazioni. È possibile sdraiarsi sul pavimento oppure accomodarsi su una sedia, appoggiando le mani in grembo o sui braccioli. Si consiglia di allentare gli indumenti stretti e rimuovere occhiali e gioielli.

Si consiglia di effettuare alcuni respiri lenti e regolari.

Quando ci si sente pronti, accendere le casse (oppure regolare il volume dello smartphone), **inquadrare il QR Code qui sotto**, chiudere gli occhi e seguire la voce.

Durata dell'esercizio: 5 minuti.



Centro Cardiologico Monzino IRCCS

Via Carlo Parea 4

20138 Milano

Tel. 02 580021

cardiologicomonzino.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico

urp@cardiologicomonzino.it

Tel. 02 58002240

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30

A cura di

Servizio di Psicologia Clinica