

► L'importanza del sostegno sociale nello stress

Le ricerche mostrano chiaramente che lo stress psicologico e quello fisico sono fattori di rischio di malattia cardiovascolare in persone sane e in quelle affette da malattia. L'esposizione allo stress nell'uomo provoca la secrezione di ormoni dello stress, l'aumento della frequenza cardiaca e alterazioni estreme della pressione del sangue. Durante l'esposizione a breve termine ai fattori di stress, questi cambiamenti non hanno effetti significativi sul sistema cardiovascolare perché dopo la rimozione dei fattori di stress ritornano alla normalità. Gli stressor ripetuti stimolano costantemente l'attività cardiaca, portano allo sforzo e all'affaticamento del sistema cardiovascolare, determinando il restringimento permanente delle arterie e un'alta pressione sanguigna. L'ipertensione agisce sulle arterie coronarie, e in presenza di altri fattori di rischio aumenta la possibilità di infarto miocardico.

I risultati di numerosi studi indicano che in malattie cardiovascolari, il supporto sociale è molto importante. In senso lato, il sostegno sociale si riferisce a qualsiasi processo attraverso il quale le relazioni sociali possono influenzare la salute fisica e/o psichica. Il modo in cui le persone

percepiscono il sostegno sociale che gli viene dato da una persona cara ad essi vicina, può rafforzare la loro convinzione che gli altri si preoccupano per loro, che sono apprezzati da famiglia e amici, aumentando così l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità di resistere allo stress futuro. L'influenza del sostegno sociale sulla salute è meglio visibile da test condotti sul tasso di mortalità nelle persone con diversi gradi di supporto sociale. Le persone il cui compagno è morto, quelle separate o i singoli adulti hanno tassi significativamente più elevati di mortalità da infarto miocardico rispetto alle persone sposate.

Il sostegno sociale aiuta, indipendentemente dagli eventi stressanti, poiché per la salute è generalmente benefico mantenere rapporti che offrono sostegno e appoggio. La percepita disponibilità di supporto sociale permette di valutare una situazione minacciosa come meno stressante cambiando così i loro modelli attuali di risposta allo stress. Il sostegno sociale riduce l'esperienza dello stress, aumenta la capacità di far fronte ai fattori di stress, riduce la malattia fisica e mentale e porta a un recupero più rapido.

Tra i diversi tipi di relazioni, solo la tensione nel rapporto con il partner è associata a problemi di salute oggettivi.

- **LA CHIAVE PER UNA BUONA SALUTE È AVERE BUONE RELAZIONI!**
- **COSTRUIRE RELAZIONI POSITIVE CON LE PERSONE DEL VOSTRO AMBIENTE!**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**