

Salvatore Di Salvo

# Depressione e stress



*Associazione  
per la Ricerca  
sulla Depressione*

## *Presentazione*

a cura della Associazione per la Ricerca sulla Depressione

Per stress s'intende il processo di adattamento alle sollecitazioni (stressor) del mondo esterno che può essere fisiologica, ma può avere anche assumere carattere patologico.

Gli studi sullo stress hanno sviluppato una teoria delle modificazioni psichiche e biologiche della reazione di stress, chiarendone le caratteristiche di adattamento e applicandola più specificamente allo studio delle manifestazioni nell'uomo.

In campo psichiatrico, eventi e situazioni di stress della vita spesso precedono l'insorgere di disturbi e malattie, a volte con ruolo solo scatenante, altre con vero e proprio ruolo determinante come, ad esempio, nel Disturbo Post Traumatico da Stress, nel Disturbo Acuto da Stress e nei Disturbi dell'Adattamento.

### *Definizione e prima formulazione del concetto di stress*

Il termine "stress" è stato introdotto in medicina da Selye nel 1936. Egli ha definito "Sindrome generale di adattamento" la somma di tutte le reazioni che si manifestano nell'organismo in seguito a prolungata esposizione ad uno stress. Tale Sindrome è organizzata in tre fasi successive:

- la prima, di allarme, in cui sono mobilitate le difese dell'organismo;
- la seconda, di resistenza, in cui l'organismo è impegnato a fronteggiare l'evento stressante;
- la terza, di esaurimento, che subentra quando l'esposizione all'evento stressante si protrae in modo anormale e l'organismo non può mantenere oltre lo stato di resistenza. In questa fase si producono patologie difficilmente reversibili e, nei casi estremi, la morte.

L'importanza della teoria di Selye è dovuta al fatto che per la prima volta viene stabilita l'esistenza di una relazione tra stimoli esterni pericolosi o minacciosi e reazione interna dell'organismo. Inoltre è stabilito che la reazione di stress è una reazione uguale di fronte a stimoli di diverso tipo e che il suo significato è di adattamento e difesa dell'organismo, ma che, in determinati casi, può dare origine a patologie.

### *Il ruolo dell'attivazione emozionale*

Negli anni successivi, tra il 1960 e il 1970, le ricerche sullo stress si sono intensificate e tra gli Autori che si sono occupati dell'argomento John Mason, uno studioso americano, ha portato un contributo rilevante. In primo luogo ha chiarito il ruolo dell'attivazione emozionale: attraverso ricerche prima sulle scimmie e poi sull'uomo, ha dimostrato che la produzione di ormoni da parte della ghiandola surrenale a seguito della stimolazione dell'ipofisi (attivazione dell'asse ipofisi-corticosurrene), caratteristica dello stress, è determinata non dalla semplice esposizione all'evento stressante, ma dalla *reazione emozionale indotta dagli stimoli stessi*.

La sequenza è quindi la seguente: stimolo \* reazione emozionale \* produzione ormonale.

Inoltre le ricerche della sua équipe hanno dimostrato che la reazione di stress non coinvolge solo gli ormoni dell'asse ipofisi-corticosurrene, ma determina una "risposta multi-ormonale", il cui significato è quello di determinare un miglior adattamento dell'organismo a condizioni particolari di richiesta ambientale e quindi favorire la sopravvivenza dell'organismo stesso.

### *Modello cognitivo dello stress*

Dopo le prime ricerche tese ad esplorare e studiare a fondo la reazione di stress dal punto di vista biologico, fisiologico e patologico, negli anni '60 è cresciuta l'attenzione verso gli aspetti più puramente psicologici e le indagini, prima condotte prevalentemente su animali di laboratorio, hanno cominciato ad essere svolte sull'uomo.

Alcuni studi hanno evidenziato che individui diversi reagiscono allo stesso stimolo stressante con risposte assai diverse. Questo ha indotto a supporre che prima dell'attivazione emozionale e la successiva reazione, lo stimolo venga elaborato dal sistema nervoso centrale e acquisisca, quindi, una specifica coloritura emozionale.

Lo stesso suono, ad esempio un rintocco di campana, potrà suscitare gioia, allarme o tristezza secondo le differenti caratteristiche di valutazione che ogni singolo soggetto può darne.

E' cioè importante il *significato* che lo stimolo assume per l'individuo e la risposta è influenzata da almeno due tipi di caratteristiche: entità oggettiva dello stimolo e significato che lo stimolo ha per il singolo soggetto.

### *Specificità e aspecificità delle reazioni individuali*

Un problema spesso discusso è se la reazione di stress sia praticamente simile in vari individui (*risposta aspecifica*) o se sia variabile e con caratteristiche diverse secondo lo stimolo e l'individuo (*risposta specifica*).

In linea di massima, maggiore è la gravità oggettiva dello stimolo, minore è il peso che riveste la valutazione individuale. Basti pensare ad esempio alla reazione di stress in caso di terremoto o attentato.

Le reazioni individuali sono generalmente molto simili in tutti gli individui, poiché l'elevata gravità oggettiva della situazione, che comporta minaccia per la vita, lascia poco margine alla variabilità dei processi di valutazione individuale. Di conseguenza saranno molto aspecifiche la reazione emozionale (terrore), il comportamento messo in atto (fuga, ricerca di un riparo) e l'insieme delle risposte biologiche tipiche della reazione di stress.

Di fronte, invece, agli stimoli di gravità oggettiva minore, come avviene nella maggior parte dei casi, la variabilità individuale è maggiore e le reazioni di stress tendono ad essere più specifiche.

### *Stress, adattamento e sopravvivenza*

La reazione di stress non è solo innescata da stimoli minacciosi, con finalità difensiva, ma ha anche funzione di adattamento ed è possibile distinguerne tre tipologie: individuale, riproduttivo e da attaccamento e perdita.

Lo stress individuale è strettamente associato alla sopravvivenza dell'individuo ed è pertanto quello più simile al concetto di reazione difensiva secondo la prima formulazione di Selye. È quello inoltre più largamente conosciuto poiché è ad esso si fa più spesso riferimento negli studi sullo stress.

Nello stress individuale vengono attivate risposte psicologiche, comportamentali e biologiche caratteristiche. Sul piano comportamentale è tipica l'attivazione di comportamenti di lotta-fuga, mentre sul piano biologico l'attivazione neurovegetativa, neurologica ed endocrina costituisce il necessario supporto per la lotta o la fuga.

Lo stress riproduttivo è strettamente associato alla sopravvivenza della specie ed è costituito dalle funzioni della sessualità, della fecondazione, della gravidanza, del parto e di cura e protezione della prole.

Per ciascuno di tali funzioni esistono reazioni biologiche e comportamenti programmati e specifici. Esempio tipico delle funzioni di sessualità e fecondazione è rappresentato, nei mammiferi, dai comportamenti di corteggiamento e di accoppiamento, con sequenze ormai ben documentate da studi sugli animali e certamente più complesse e intrecciate con fattori psicologici e sociali nel caso dell'uomo.

Altro esempio è costituito dal parto, caratterizzato da sequenze comportamentali, motorie e affettive tipiche e da modificazioni ormonali con precise sequenze temporali.

Lo stress da attaccamento e perdita è infine associato a creazione, mantenimento e perdita di legami di coppia e sociali, importanti per la sopravvivenza del gruppo. Gli stimoli che inducono uno stress da attaccamento o da perdita non minacciano direttamente l'individuo, né la sua riproduzione, ma colpiscono rapporti interpersonali significativi quali separazione, divorzio, morte di una persona cara. In molti casi la perdita non è necessariamente reale, ma simbolica, come ad esempio nel pensionamento.

### *Dallo stress alla malattia*

In determinate condizioni la reazione di stress può perdere il suo significato funzionale di adattamento ed essere una possibile fonte di rischio per la salute somatica e mentale. Il rapporto tra stress e rischio di malattia è stato ovviamente al centro di numerose indagini, in particolare in campo umano. Le ricerche finora condotte hanno permesso di delineare alcune caratteristiche in cui la reazione di stress rappresenta un fattore di rischio per l'organismo.

### *Stress e rischio di malattia*

Nel linguaggio comune il termine "stress" ha connotazione negativa. In realtà bisogna tenere presente che la reazione di stress serve oggi, com'è servita per millenni, ad ogni organismo per adattarsi plasticamente all'ambiente e alle sue richieste.

L'attivazione biologica e comportamentale dello stress è quindi un evento naturale che rientra nei meccanismi della vita. La reazione di stress "ottimale" è rappresentata da condizioni di attivazione e disattivazione rapida, d'intensità che di rado raggiunge livelli eccessivi e che è limitata nel tempo.

Alterazioni di tali caratteristiche determinano l'aumento del rischio di malattia e se ne possono individuare quattro tipologie: stress acuto d'elevata intensità, stress con blocco dell'azione, stress cronico e stress con inibizione della reazione.

### *Stress acuto d'elevata intensità*

Le reazioni acute di stress innescate da stimoli fisici, psichici o sociali, come si è detto, ha finalità fondamentalmente di adattamento. E' possibile che talune, in condizioni acute e particolarmente intense, possano determinare reazioni patologiche, specie in organismi predisposti o a rischio.

In campo clinico un esempio sono le ulcere gastriche acute da stress, osservate in soggetti con estese ustioni e traumi. Altro esempio è rappresentato da situazioni in cui la reazione acuta di stress agisce come fattore scatenante di alcuni casi d'infarto del miocardio in sistemi cardiovascolari già di per sé biologicamente a rischio.

### *Stress con blocco dell'azione*

La reazione ottimale di stress è caratterizzata dall'attivazione di reazioni comportamentali e biologiche fina-

lizzate alla neutralizzazione dell'evento stressante.

In determinati casi può essere presente l'attivazione, ma l'impossibilità di azione contro l'evento stressante. In tali casi si ha la reazione di stress, ma il *blocco dell'azione*. È una condizione frequente nell'uomo ed è uno dei fenomeni più largamente studiati in medicina psicosomatica.

I principali modelli interpretativi delle cause di malattie psicosomatiche hanno sottolineato che l'impossibilità a reagire apertamente svolge un ruolo importante sul rischio di malattia. Molti studi hanno, in effetti, dimostrato che il blocco della reazione determina iperattivazione della risposta di varie funzioni fisiologiche, tra cui ad esempio la tensione muscolare, la reattività di vari parametri endocrini, la pressione arteriosa, la secrezione acida gastrica.

Tali fenomeni sono ritenuti alla base di patologie psicosomatiche tipiche quali gastrite, ulcera peptica, cefalea.

### *Stress cronico*

Lo stress cronico si ha quando l'esposizione all'evento stressante prosegue nel tempo causando, dopo l'allarme e la resistenza, l'esaurimento della capacità di reazione dell'organismo.

### *Stress con inibizione della reazione*

Il quarto tipo di condizione, lo stress acuto con inibizione cronica della reazione, è quello meno studiato. Si basa sull'ipotesi che una condizione di stress acuto in un organismo con inibizione cronica della reazione produca effetti molto più potenti e deleteri rispetto a quelli biologici di un organismo "allenato" allo stress.

Studi sperimentali su animali hanno in effetti mostrato che, "proteggendo" a lungo e artificialmente un organismo dalle normali stimolazioni stressanti, la risposta a stressor anche di moderata entità risulta anomala ed eccessiva e, sul piano comportamentale, sono presenti maggiore disorganizzazione e incapacità ad impostare una reazione di lotta/fuga adeguata.

Nell'uomo condizioni simili possono essere prodotte da caratteristiche di personalità in cui il soggetto organizza uno stile di vita che evita il più possibile eventi stressanti e ne filtra o minimizza l'impatto emozionale. Ciò favorisce l'evitamento dell'attivazione della normale reazione di stress e l'inibizione cronica.

Se da una parte tale organizzazione presenta aspetti chiaramente protettivi, dall'altra espone il soggetto a maggiori e più devastanti effetti quando i meccanismi psicologici di difesa sono superati.