

Iniziato	sabato, 5 ottobre 2024, 10:06
Stato	Completato
Terminato	sabato, 5 ottobre 2024, 10:13
Tempo impiegato	6 min. 17 secondi
Punteggio	10,50/12,00
Valutazione	8,75 su un massimo di 10,00 (87,5%)

Domanda 1

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 2,00 su 2,00

Nel linguaggio comune, con il termine “stress” normalmente indichiamo sia lo stimolo sia la risposta.

Nel 1936 H. Selye descrisse la 'sindrome generale di adattamento' e distinse tra ✓, cioè lo stimolo, e ✓, cioè la risposta.

Domanda 2

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Lo stressore può essere esterno (un accadimento), ma può essere anche interno: un pensiero, una emozione, o una sensazione corporea disturbante.

Scegli una risposta:

- ☒ Vero ✓
- ☐ Falso

La risposta corretta è 'Vero'.

Domanda 3

Risposta errata

Punteggio ottenuto 0,00 su 1,00

Quale di queste attività potrebbe essere fonte di stress?

Scegli un'alternativa:

- ☐ Organizzare la propria festa di laurea
- ☐ Passare un periodo di vacanza all'estero
- ☒ Guidare nel traffico nelle ore di punta ✖
- ☐ Tutte le precedenti

Risposta errata.

Lo stress può essere causato da attività desiderabili come da attività indesiderate. **Ciò che conta è la risposta fisica.** Stressori che possono provocare reazioni di stress in alcune persone ne lasciano altre del tutto indifferenti.

La risposta corretta è: Tutte le precedenti

Domanda 4

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Ansia e stress sono la stessa cosa

Scegli una risposta:

- ☐ Vero
- ☒ Falso ✔

Lo **stress** è una risposta fisica ad uno stressor da cui ci sentiamo minacciati.

L'**ansia** è una emozione o uno stato di apprensione, preoccupazione, paura e nervosismo ed è una delle possibili manifestazioni di reazione di stress.

Altre reazioni sono **la collera, la ruminazione rabbiosa, il rimuginio depressivo, l'alimentazione incontrollata, il ricorso a sostanze**, come molti altri comportamenti disfunzionali ed autolesivi.

La risposta corretta è 'Falso'.

Domanda 5

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

La reazione fisiologica di stress prepara il corpo a:

Scegli un'alternativa:

- ☐ dormire
- ☒ scappare o combattere ✓
- ☐ assumere grandi quantità di cibo

Risposta corretta.

Se nella giungla incontriamo una tigre, la reazione fisiologia di stress manda più ossigeno al cervello grazie all'accelerazione del battito cardiaco, libera il glucosio disponibile, fa tendere i muscoli, ecc. per prepararci all'azione: **la "Fight or Flight" response: attacco o fuga (Sistema Nervoso Simpatico).**

La risposta corretta è: scappare o combattere

Domanda 6

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

L'organismo distingue fra la paura che si prova di fronte ad una tigre nella giungla e lo stress sperimentato nel traffico.

Scegli una risposta:

- ☐ Vero
- ☒ Falso ✓

In entrambi i casi si attivano gli stessi meccanismi fisiologici (Sistema Nervoso Simpatico): il ritmo cardiaco accelera, le ghiandole surrenali liberano cortisolo, che a sua volta aumenta il tasso di zucchero nel sangue così da far accrescere la forza muscolare. Per assicurare questa intensa attività **vengono messe a riposo altre funzioni come la digestione e il sistema immunitario (S.N. Parasimpatico e S.N. Enterico, che con il S.N. Simpatico costituiscono il Sistema Nervoso Autonomo).**

La risposta corretta è 'Falso'.

Domanda 7

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Per l'uomo civilizzato, lo stress non serve alcuno scopo e non ha alcuna utilità.

Scegli una risposta:

- ☐ Vero
- ☒ Falso ✓

La reazione automatica di stress ha una preziosa funzione di protezione perché ci predispone ad affrontare eventi potenzialmente pericolosi e minacciosi.

Studi scientifici hanno dimostrato che lo stress è nocivo se abbiamo la convinzione che lo sia: chi percepisce lo stress come un nemico, ha un rischio di malattia e di morte sensibilmente più elevato dei soggetti che percepiscono lo stress come un prezioso alleato.

Chi sa leggere le sensazioni corporee legate allo stress come stimoli di cui approfittare per una maggiore concentrazione nello svolgere un compito e nell'apprendimento di nuove abilità, produce prestazioni migliori, con maggiore soddisfazione.

La risposta corretta è 'Falso'.

Domanda 8

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Abbiamo scarsi margini di gestione dello stress.

Scegli una risposta:

- ☐ Vero
- ☒ Falso ✓

Le **credenze** sullo stress sono di importanza fondamentale (v. feedback della domanda precedente)

Per leggere le sensazioni corporee come stimoli utili **dobbiamo innanzitutto accorgerci che le stiamo sperimentando**: accorgerci che il battito cardiaco sta accelerando, che i muscoli sono in tensione, che il respiro si è alterato...

Se abbiamo la consapevolezza di questi cambiamenti nel nostro corpo, possiamo **compiere i passi successivi**:

- **accogliere con indulgenza e interesse, piuttosto che evitare, queste sensazioni**, ed esplorarle, per comprenderne la natura e l'intensità;
- **prestare attenzione ai pensieri che le accompagnano**: identificarli e accoglierli (quindi **non scacciarli** - e **non lasciarci travolgere dal loro flusso**);
- **esplorarli** per verificare se ci appartengono, e sono utili alla risoluzione della tensione che proviamo, oppure se sono interferenze della mente dovute a questioni o ambiti diversi, che stanno interferendo con le nostre attività.

Esempio: tra i molti impegni previsti per domani, devo tenere una breve presentazione, e sento montare un senso di agitazione.

Mi accorgo di essere irrequieta: sospiro, mi alzo per cercare qualcosa, ma presto dimentico cosa stessi cercando. Mille pensieri mi attraversano la testa, e non riesco a concentrarmi.

Allora torno a sedermi e **mi ascolto: il respiro è irregolare. Lo noto**; faccio due respiri profondi e mi calmo. **Osservo i miei pensieri**: continuano ad attraversare la mia mente immagini della presentazione di domani, i volti delle persone a cui parlerò, e in rapida successione alcuni punti chiave del mio discorso.

Respiro ed esploro questi pensieri, e osservo che sensazioni mi provocano.

Il volto delle persone a cui parlerò mi spaventa?

Le immagini della mia presentazione non sono efficaci e mi sento disorientata?

I punti chiave non sono chiari e ho paura di non riuscire ad esprimerli?

Se la risposta è no (quindi non ho timore di parlare alle persone che incontrerò, e ho fiducia che la mia presentazione sia curata nei dettagli e risulterà efficace) potrò accorgermi che i pensieri che mi causavano irrequietezza erano dubbi sulla mia preparazione che mi attraversavano la mente: li osservo: ho motivo di preoccuparmi per domani? Se la risposta è ancora no, avrò individuato dei pensieri riconducibili ad timore di inadeguatezza che non hanno alcuna ragion d'essere: ho piena fiducia nelle mie capacità, che ribadisco con assoluta convinzione; **noto che ogni tanto mi attraversano la mente alcuni pensieri** che non esprimono fiducia nelle mie capacità: devo accorgermene, per metterli consapevolmente da parte, e **percepire, e fisicamente esperire, la soddisfazione che provo nell'affermare la mia bravura.**

Se la risposta invece è sì, perché ho il timore di fare una figuraccia, le mie slide sono approssimative e incomplete ed è verosimile che nessuno colga il senso di ciò che dirò domani, è bene che riprenda subito la presentazione e ci lavori finché non risulta soddisfacente.

In un caso o nell'altro, **avrò colto le percezioni corporee, le emozioni e i pensieri come materia di indagine per adottare la strategia (di azione o non azione) per superare efficacemente l'ostacolo e ripristinare l'equilibrio.**

La risposta corretta è 'Falso'.

Domanda 9

Parzialmente corretta

Punteggio ottenuto 0,50 su 1,00

Le competenze emotive corrispondono al modo in cui **identifichiamo, comprendiamo, esprimiamo e ascoltiamo, regoliamo e usiamo** le nostre emozioni, così come quelle degli altri.

Gli studi scientifici evidenziano che queste competenze favoriscono:

Scegli una o più alternative:

- ☒ La qualità delle relazioni sociali ✓
- ☐ La salute fisica
- ☐ Il successo professionale
- ☒ Il benessere psicologico ✓

Risposta parzialmente esatta.

Hai selezionato correttamente 2.

Le risposte corrette sono: Il benessere psicologico, La salute fisica, Il successo professionale, La qualità delle relazioni sociali

Domanda 10

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Elevate competenze emotive attenuano le reazioni fisiologiche dell'organismo allo stress.

Scegli una risposta:

- ☒ Vero ✓
- ☐ Falso

Se conosciamo le nostre sensazioni fisiche e ci abituiamo ad accoglierle, possiamo servircene e cogliere anche situazioni impreviste come favorevoli ed evitare che le emozioni potenzialmente negative risultino soverchianti.

Questa attenzione e costante ricerca di **consapevolezza di sensazioni, emozioni e pensieri** ci porta ad una conoscenza sempre più profonda di noi stessi, e ci permette di **imparare a rispondere, piuttosto che reagire, ai potenziali stressori**.

La risposta corretta è 'Vero'.

Domanda 11

Risposta corretta

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Gli studi scientifici evidenziano che i Manager emotivamente intelligenti sono percepiti come leader più capaci e sono meno soggetti alla sindrome del burnout.

Scegli una risposta:

- ☒ Vero ✓
- ☐ Falso

La risposta corretta è 'Vero'.

Ottieni l'app mobile
Politiche