Il benessere psico-fisico

Dott.ssa Clotilde Salvo



Benessere psicofisico

Condizione di stabilità tra

benessere fisico

Aiuta a gestire meglio le situazioni di stress

equilibrio psicologico

Costruisce una corazza che ci difende da alcune malattie e ci rende in grado di superarne meglio altre

Per salvaguardare la salute fisica è fondamentale lo **stile di vita:**



Alimentazione sana



Attività fisica regolare



No fumo, droghe, alcol moderato

Importante: seguire queste regole nell'età anziana

Condizione di fragilità caratterizzata da un declino delle capacità fisiologiche di molti sistemi d'organo, con il risultato di una aumentata suscettibilità agli stressors

Stress → **inevitabile**

↓

Capacità di reggerlo si costruisce nei primi anni di vita

↓

ATTRAVERSO LA RELAZIONE DI ATTACCAMENTO



ATTACCAMENTO



Un adeguato rapporto con le figure di attaccamento permette al bambino di sviluppare una finestra di tolleranza abbastanza ampia verso le situazioni di stress.



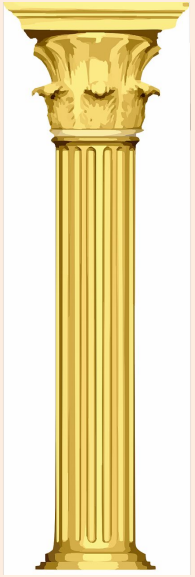
Precoci interruzioni dell'attaccamento producono effetti dannosi durevoli:

- riducono la capacità di modulare l'areousal,
- di sviluppare relazioni sane,
- di affrontare lo stress.

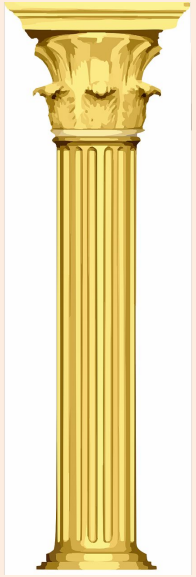
Il rapporto con le figure di attaccamento ci permette di sviluppare i due pilastri della nostra sicurezza:

FIDUCIA IN SE’

Se ci vogliono bene vuol dire che valiamo qualcosa



FIDUCIA NELL’ALTRO



Ci sarà sempre qualcuno che al bisogno si prenderà cura di noi

Il rapporto di attaccamento determina addirittura modifiche di funzionamento del nostro sistema nervoso.

Situazione di stress

Sistema nervoso autonomo

IMMOBILIZZAZIONE



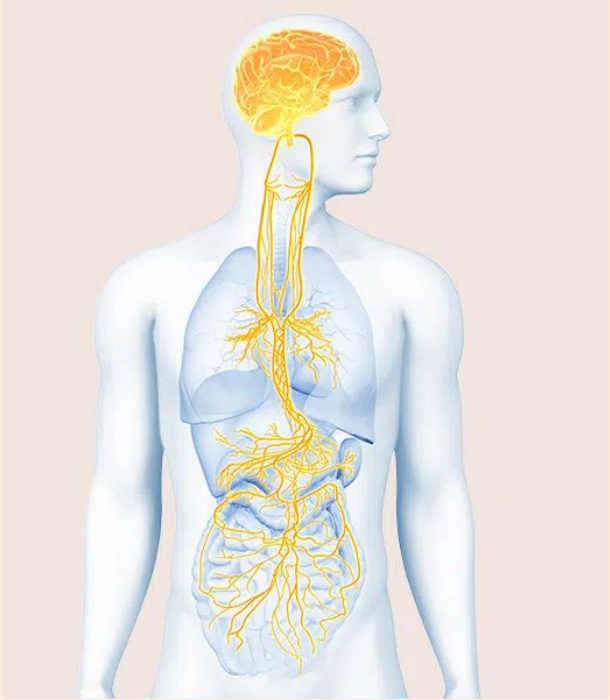
FUGA



CO-REGOLAZIONE



Nervo vago



Vago dorsale → immobilizzazione:
Ci spegniamo

Sistema nervoso simpatico → agitazione

Vago ventrale → co-regolazione
controllo

CARE GIVER

(madre sufficientemente buona)

Attraverso il meccanismo di co-regolazione trasmette al bambino la capacità di reagire allo stress attivando il proprio vago ventrale

AZIONE DI CONTENIMENTO

Allinearsi con il piccolo, percepire i suoi bisogni senza mai smettere di rendersi conto che è un individuo distinto.

Traumi affettivi

OMMISSIONI

Assenza di cure

COMMISSIONI

Violenze fisiche o psicologiche

Paura della co-regolazione e mancanza di una base sicura

Conseguenze

Sfiducia nella relazione con l'altro

01

02

Ricerca di nuove relazioni di appoggio

Tentativo di autoregolazione

03

04

Solitudine affettiva

maggiori rischi nella salute fisica e psicologica

Persone sole → Non solo infelici ma in pericolo

“Siamo programmati per vivere in connessione”