



Questionario PSS Perceived Stress Scale

L'invecchiamento è un processo biologico inevitabile che coinvolge una serie di cambiamenti fisiologici e psicologici nel corso della vita: uno dei fattori che lo possono influenzare negativamente è lo **stress**.

Tanto più lo stress ambientale è intenso e ripetuto, tanto più l'organismo deve cambiare per adattarsi e tanto maggiori sono gli errori acquisiti che l'organismo apprende e conserva. *“Lo Stress avviene quando un individuo percepisce che la domanda ambientale eccede le sue capacità adattive.”*

Se è vero che esiste il cosiddetto *stress buono*, ossia quella sottile tensione che ci spinge a fare meglio, ad evolvere come persone, prendere e non subire decisioni, a non sedersi sugli allori etc quando lo stress è eccessivo e, magari concentrato in alcune fasi di vita, il tracollo è la conseguenza più probabile: è ormai acclarato come vivere un forte stress equivalga comunque ad invecchiare prima del tempo anche in assenza delle note malattie cardiovascolari e gastroenteriche stress correlate.

RIDURRE LO STRESS AUMENTA LA LONGEVITA' ?

L'età biologica riflette la salute delle cellule e dei tessuti e può essere influenzata da malattie, cambiamenti dello stile di vita, esposizioni ambientali, alimentazione e altro ancora.

Se da una parte è ormai assodato che l'insieme di tutti i fattori di stress, a lungo andare accelerano il processo di invecchiamento, dall'altra emerge sempre di più come ridurre il proprio livello di stress quotidiano aiuti a combattere l'invecchiamento biologico migliorando soprattutto la qualità di vita.

Per questo assieme al team medico di *Vyta Longevity Lifestyle* abbiamo pensato di proporre un'**autovalutazione dello stress percepito** attraverso la compilazione online (di libero accesso) del questionario PSS (Perceived Stress Scale), uno standard tra i classici strumenti di valutazione dello stress per uno screening iniziale.

Nel caso in cui il risultato del test fosse suggestivo di un sovraccarico di stress è possibile essere inseriti nel percorso *Mental Wellness* di Vita Longevity Lifestyle [vedi contatti alla fine] che prevede:

1. la somministrazione del **questionario DASS 42 - Depression Ansia Stress Scale** per l'identificazione/quantificazione di eventuali sintomi ascrivibili ad ansia/depressione oltre che ad una analisi più approfondita dello stress
2. la valutazione della tipologia, quantità e qualità del sonno mediante i questionari
 - a. **MEQ Morningness-Eveningness Questionnaire**
che valuta il **cronotipo** e permette di capire se il soggetto è gufo (fenotipo serotino) o allodola (fenotipo mattutino)
 - b. **PSQI - Pittsburgh Sleep Quality Index**
per l'identificazione/quantificazione di eventuali disturbi del sonno, che, rispetto allo stress ne costituiscono sia una delle principali conseguenze sia un fattore di potenziamento

⇒ in caso si evidenziassero significativi disturbi del sonno, per i gli ospiti dell' Hotel Plaza sarà possibile durante il pernottamento eseguire una polisonnografia¹ per evidenziare la presenza di OSAS (*Obstructive Sleep Apnea Syndrome*), ovvero "sindrome delle apnee ostruttive nel sonno".

3. una visita da parte dello Specialista Neurologo per l'inquadramento della situazione emersa dai test all'interno di tutta la situazione clinica generale con particolare riguardo ad eventuali patologie concomitanti e ai relativi trattamenti farmacologici in atto
4. la definizione del percorso personalizzato che preveda gli interventi di volta in volta necessari, ed adattati al caso, come quelli di life coaching, gestione dello stress e del tempo, assertività e mindfulness oltre ovviamente alla prescrizione psicofarmacologica ove necessaria.

Clicca qui [per approfondimenti](#) sul tema *disturbi del sonno*

Clicca qui [per approfondimenti](#) sul tema *stress-ansia-depressione*

CONTATTI Vyta Longevity Lifestyle



[Scrivi una mail](#)



049 2969323



[Visita il sito](#)