



## **La rilevazione/quantificazione dello Stress come inizio del percorso di *Mental Wellness***

### **STRESS, MALATTIA ED INVECCHIAMENTO**

L'invecchiamento è un processo biologico inevitabile che coinvolge una serie di cambiamenti fisiologici e psicologici nel corso della vita di un individuo.

Uno dei fattori che possono influenzare significativamente questo processo è lo stress.

La riduzione del livello di stress, che ha indubbiamente un impatto anatomo-funzionale rilevante sulla salute generale e sull'invecchiamento, è il principale obiettivo del percorso.

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.

E se è vero che esiste il cosiddetto stress buono, ossia quella sottile tensione che ci spinge a fare meglio, ad evolvere come persone, a non sedersi sugli allori, quando lo stress è eccessivo e, magari, concentratissimo in alcune fasi di vita, il tracollo è la conseguenza più probabile ed è ormai acclarato che **vivere un forte stress equivale a invecchiare prima del tempo.**

### **RIDURRE LO STRESS AUMENTA LA LONGEVITA' ?**

L'età biologica riflette la salute delle cellule e dei tessuti di una persona 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 fattori di stress, a lungo andare accelerano il processo di invecchiamento, dall'altra emerge da** nuovi studi come ridurre il proprio livello di stress quotidiano aiuti a combattere l'invecchiamento biologico.

### **IL PERCORSO *Mental Wellness***

Abbiamo pensato di proporre un'autovalutazione dello stress percepito attraverso la compilazione online (libera e gratuita) del questionario **PSS (Perceived Stress Scale)**, un classico strumento di valutazione dello stress. .

Nel caso in cui il risultato del test fosse suggestivo di un sovraccarico di stress siamo in grado di fornire a [richiesta](#) dell'interessato il suo inserimento nel percorso *Mental Wellness* che prevede:

1. la somministrazione in presenza del test (DASS 42 - Depression Ansia Stress Scale) per l'identificazione/quantificazione di eventuali sintomi ascrivibili ad ansia/depressione
2. 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
3. la definizione del percorso personalizzato che prevede gli interventi di volta in volta necessari ed adattati al caso di life coaching, gestione dello stress e del tempo, assertività e mindfulness oltre ovviamente alla prescrizione psicofarmacologica