


La fatica mentale



io ce
l'ho acuta,
e tu?

5. Esiste una fatica mentale acuta e una cronica?

La fatica può essere acuta, cronica e circadiana (legata al ritmo sonno-veglia) in relazione allo svolgimento di una intensa attività concentrata in un breve lasso di tempo (acuta) o in un'attività prolungata nel tempo (cronica) o fisiologicamente associata al ritmo sonno-veglia (circadiana).

- Un impegno mentale lavorativo intenso in un breve lasso di tempo rappresenta un'esposizione acuta, un impegno lavorativo di variabile intensità e prolungato nel tempo rappresenta una esposizione cronica.
- La fatica mentale acuta è più facilmente riconoscibile perchè è causa di sintomi di affaticamento immediati (reazione di allarme) che permettono l'identificazione della causa e dunque una più rapida difesa.
- La fatica cronica nasce da ripetuti sforzi di variabile intensità che possono generare con l'andare del tempo, stati di affaticamento cronico (la sindrome da stanchezza cronica). I sintomi della fatica mentale cronica sono ritardati nel tempo e la loro causa è talvolta difficilmente rintracciabile.
- La fatica circadiana (legata al ritmo sonno-veglia) è quella condizione di stanchezza generata in funzione del ritmo sonno-veglia che può essere fortemente alterato ad esempio dal lavoro notturno o da un insufficiente, inadeguato riposo.



6. Quali sono le relazioni tra fatica mentale e stress?

Per definire la fatica occorre chiarire il significato di altri termini spesso ad essa correlati o usati alternativamente. Lo stress è sicuramente uno di questi. Tra le tante definizioni di stress (la parola è traducibile in italiano con i termini sforzo, tensione, logorio) la più significativa è quella del ricercatore che lo studiò per primo, Hans Selye. Lo stress, secondo Selye, è:

“uno stato generale di adattamento aspecifico dell’organismo a un qualunque stimolo fisico, mentale, sociale”

Esso è articolato in tre fasi:

- una **fase di allarme** (i sintomi sono immediatamente percepiti dal soggetto ad esempio il batticuore, l’affanno, la sudorazione, ecc.);
- una **fase di resistenza** (il soggetto continua ad essere esposto ma, purtroppo, non percepisce alcun sintomo);
- una **fase di esaurimento** (il soggetto non ha più energie di adattamento i sintomi riprendono e il soggetto si ammala anche gravemente).

7. Esiste una valutazione soggettiva dello stress?

A seconda della valutazione soggettiva (mediazione individuale) l’evento ambientale è percepito come stressante. Parlare in pubblico per esempio può essere stressante per alcuni soggetti e non per altri, la differenza può essere determinata dalle capacità tecniche acquisite, dall’esperienza, dalle predisposizioni individuali.

Sulla base della valutazione soggettiva lo stress può essere:

- **distress o stress negativo:** ad esempio il licenziamento
- **eustress o stress positivo:** ad esempio un successo lavorativo.



Nella scala degli eventi stressanti della nostra vita abbiamo sia stress positivi che stress negativi da un punto di vista biologico, tuttavia, la reazione fisiologica è sostanzialmente la stessa anche se tuttora è oggetto di studio.

8. Quali sono le differenze tra i termini più utilizzati nel parlare di fatica mentale e stress?

Stressors = agenti stressanti che determinano lo stress.

Stress = attivazione dell' adattamento aspecifico dell'organismo agli agenti stressanti.

Strain = l'effetto immediato dello stress sul soggetto in relazione alle sue capacità di gestione ed alle sue condizioni psico-fisiche.

Fatica mentale = riduzione temporanea della capacità mentale che dipende dall'intensità, durata ed evoluzione nel tempo e che può ripercuotersi sull'intero corpo. La fatica mentale è dunque l'effetto immediato dello stress mentale sul soggetto in relazione alle sue capacità di gestione e alle sue condizioni psico-fisiche.

*'sta sfilza di esse
mi sgomenta e mi scoraggia!*

