

Corpo &amp; Mente

## NEURONI

di ELISABETTA SAMPIETRO

### Perché ho MAL DI SCHIENA?

Anche un'overdose di stress può scatenare la lombalgia. Ecco 5 consigli utili per prevenirla... calmando i nervi



**M**al di schiena? Sì, può essere causato da ernia del disco, scoliosi, traumi ossei o muscolari, questo lo sai... ma può anche essere un disturbo psicologico, causato dallo stress accumulato e magari peggiorato dalle posture sbagliate che prendi, soprattutto in ambito lavorativo.

#### STRESS E MAL DI SCHIENA

«Il lavoro è fortemente correlato con il mal di schiena: sia per il carico emotivo e lo stress che comporta sia per lo sforzo fisico che alcune mansioni richiedono» spiega il dottor Fabio Zaina ([www.fabiozaina.com](http://www.fabiozaina.com)), fisiatra dell'Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale).

«Rapporti conflittuali con il capo, difficoltà di comunicazione con i colleghi, carico di richieste eccessivo rispetto a quello che uno si sente di dare sono tutte situazioni in cui il mal di schiena sguazza, soprattutto se c'è una predisposizione di base».

Se il lavoro si accumula in maniera preoccupante sulla tua scrivania o quando ti prendi una bella strigliata dal tuo capo, arrivi a casa alla sera con tutta la parte alta della schiena dolorante? Ti riconosci in queste situazioni?

Evidentemente la tensione che hai vissuto durante la giornata ha lasciato il segno. Ecco qualche consiglio di Fabio Zaina per abbassare lo stress e ridurre le sue conseguenze.

● **Tieni un diario.** Fare l'elenco di tutte le cose che sono successe durante la giornata in cui ti è esploso il dolore può aiutarti a capire cosa lo ha causato e a porci rimedio. Ti innervosisci particolarmente quando hai così

tante cose da fare che non sai proprio da dove iniziare? Fai un elenco delle priorità, parti dalle cose più importanti e rimanda quelle che puoi.

● **Fai sport.** Un'attività fisica blanda è un'ottima valvola di sfogo contro lo stress, anche perché durante la pratica sportiva l'organismo produce endorfine, le molecole in grado di abbassare il livello di ansia e stress.

Quale sport? Nuoto, corsa, palestra... l'importante è non strafare e che ti piaccia davvero.

● **Alzati e cammina.** Siamo fatti per muoverci, non per stare fermi troppo a lungo. Ogni due ore (c'è anche un'app che puoi scaricare sul tuo smartphone che ti avvisa quando è ora di farlo) è bene alzarsi e fare quattro passi.

Così facendo la tensione cala, il battito cardiaco rallenta, la circolazione si riattiva, scende il cortisolo (l'ormone dello stress) e sale la serotonina (l'ormone del benessere). E, contemporaneamente, i muscoli della schiena si rilassano.

● **Respira e ascoltati.** La Mindfulness è una delle tecniche oggi più diffuse per gestire lo stress lavorativo: bastano pochi minuti, concentrandoti solo su quello che avviene nel tuo corpo e respirando profondamente, per liberare la mente, ossigenare il cervello e ridurre lo stress e la tensione muscolare.

Molti smartphone hanno di default, nelle app dedicate alla salute, il programma per praticarla.

● **Smetti di pensarci.** Certo non è facile, ma più ci pensi, più ne parli, più ti lamenti, più il tuo mal di schiena assume proporzioni gigantesche. Quindi cerca di rivolgere altrove i tuoi pensieri e nel frattempo fai qualche esercizio di stretching, un toccasana per sciogliere i muscoli contratti e doloranti.

### STRIZZACERVELLI

CESARE D'ELIA,  
psicologo  
e psico-  
terapeuta



Faccio fatica a farmi rispettare. In famiglia (mia madre, anche se siamo tre figli, chiama sempre me se ha bisogno di qualcosa), in ufficio (mi rifilano i compiti più noiosi) e con gli amici (si fa solo quello che vogliono loro). E se tento di ribellarmi... mi sento così in colpa che preferisco chinare la testa e andare avanti.  
Marco, 29 anni

In sostanza quelli che ti stanno attorno tendono ad approfittarsi di te. Perché sei disponibile e gentile, buono e arrendevole. Desideroso di renderti utile, per avere in cambio affetto e considerazione. Che però regolarmente non ricevi. Fai fatica a dire di no, anzi per lo più non ci pensi proprio.

Ma alla lunga ciò ti dà fastidio. E probabilmente ti dai fastidio. **Non ti piaci così come sei: buono e disponibile.** In cuor tuo coltivi l'aspettativa che siano gli altri a intuire le tue intime esigenze. La poca autostima, il bisogno d'affetto e di considerazione, ma **soprattutto il senso di colpa e la paura del rifiuto**, ti impediscono di esprimere quello che senti e pensi.

Per farlo dovresti **modificare il tuo modo di pensare e di essere** e quindi iniziare un percorso che ti porti gradualmente a liberarti di quello che ti blocca, facendoti diventare più assertivo e maturo. Parla con uno psicoterapeuta.

Pensavo di avere superato la perdita di mio padre, che è mancato un anno fa dopo una lunga malattia, ma in realtà da allora sento uno strano vuoto. Vivo da solo da anni e non ci vedevamo neanche spessissimo ma, evidentemente, mi bastava sapere che c'era, mentre ora...  
Alberto, 32 anni

Non è raro accorgersi dell'importanza di ciò che avevamo quando non ce l'abbiamo più. Succede con la salute, con le persone a cui siamo legati affettivamente. In un certo senso è il dramma della nostra vita: **non riuscire sempre a godere pienamente di cosa abbiamo e di chi abbiamo vicino.**

Un padre ha una funzione di guida e orientamento, è un punto di riferimento fondamentale nel periodo di crescita e sviluppo. Una figura simbolica che in età adulta consente di vivere con un certo grado di autonomia. La sua perdita porta a **sperimentare il vuoto** che senti, vuoto che evidentemente in vita riempiva. L'elaborazione del lutto può durare a lungo, come stai sperimentando, ma ne riemergerai più maturo e stabile.