

Eustress e distress

Non tutti gli stress sono negativi. Una determinata circostanza può risultare in individui diversi negativa oppure un'opportunità, e tradursi rispettivamente in stress pericoloso e negativo o distress, oppure in uno stress benefico o eustress.

Misurazione dello stress⁵

Le pressioni

Molti esperti hanno provato a stilare una classifica degli stressor a seconda del livello dello stress che inducono. Probabilmente il migliore e più conosciuto di questi strumenti di valutazione è la scala Holmes-Rahe di valutazione dello stress, creata nel 1967 dagli psichiatri Thomas Holmes e Richard Rahe. Questi esaminarono le cartelle cliniche di oltre 5.000 pazienti con l'obiettivo di

accertare se gli eventi stressanti potessero essere causa di malattie. Ai pazienti fu chiesto di redigere una lista in cui associare 43 eventi della vita con un relativo punteggio. Fu individuata una forte correlazione tra gli eventi della vita e le loro malattie, e la successiva validazione della scala ha supportato questo collegamento.

Per misurare lo stress secondo la scala Holmes-Rahe, il numero di "unità del cambiamento di vita" che si applicano agli eventi passati della vita di un individuo vengono sommati e il punteggio finale fornisce una stima approssimativa della probabilità di un individuo di sviluppare una malattia di adattamento (tabella 1).

Evento stressante	Unità di cambiamento di vita
Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Morte di un membro della famiglia	63
Malattia importante	53
Licenziamento	47
Cambiamento importante nella salute o nel comportamento di un familiare	44
Difficoltà sessuali	39
Cambiamento importante nella situazione finanziaria	38
Contrazione di un'ipoteca o prestito per un acquisto importante	31
Problemi legali	29
Coniuge che comincia o cessa di lavorare	26
Importante cambiamento nelle abitudini personali	24
Cambiamento delle ore o delle condizioni lavorative	20
Organizzazione delle festività natalizie	12

Tabella 1
Alcuni esempi della scala Holmes-Rahe