

## **La teoria dello stress di Sigmund Freud**

### **Progetto di una psicologia.**

Nel Progetto di una psicologia, del 1895, Sigmund Freud abbozza e definisce una teoria dello stress senz'altro molto umana e personalizzata.

Scrive testualmente a pag. 33: "Le vie di Conduzione psi: Le vie di conduzione psi si riempiono per sommazione finché divengono permeabili. Cioè le vie di conduzione nervose ascendenti ai neuroni Psi o del pallio (Corticali), distinti dai neuroni nucleari o Kernneurone, corticali sede della coscienza, motricità, attenzione, vigilanza e altre funzioni psichiche ed intellettive, si riempiono per un processo di sommazione degli stimoli esterni del mondo ed interni ascendenti che attivano la coscienza e le altre funzioni psichiche corticali (Pallio degli anatomici). Freud non usa il termine sinapsi, cioè le vescicole nervose che liberano il neurotrasmettitore vario (Ach, A, NA, 5 HT o serotonina, Dopamina, Gaba, neuropeptidi, melatonina), ma di terminazioni nervose.

Il termine sinapsi verrà scoperto solo 10 anni dopo, nel 1905, da Lord Sherrington, neuro scienziato inglese.

Ecco dunque che gli stimoli esterni ed interni si sommano per via nervosa ascendente e arrivano a saturare la corteccia cerebrale, aumentando il livello di attivazione (Arousal del SNC, Selye H, 1936. Damasio A.), creando uno stato di stress interno che viene somatizzato (17 OH cortisolo, Adrenalina, Noradrenalina, neuropeptidi) o mentalizzato (Psicopatologia medio grave).

E' un problema di attivazione neurologica (Arousal del SNC) e di soglie di attivazione neuronali, via via crescenti a seconda dell'arrivo e conduzione degli stimoli, che poi tendono alla scarica nervosa, attraverso il soma (Le 4 vie psiche soma: Neuroendocrino, neurovegetativo: Simpatico e parasimpatico, neuroimmunitario e neuromuscolare di Biondi M, scoperte nel 1984) come nella teoria dell'arco riflesso neurologico e dello stimolo-risposta di Weber-Fechner:  $S = k \log R + C$ , dove S: la sensazione è uguale al logaritmo dello stimolo + 2 costanti. Il sistema nervoso centrale stressato ha dunque una funzione di stimolo risposta e di scarica attraverso le 4 vie psiche soma e non solo integrativa superiore della coscienza e di elaborazione razionale od inconscia delle informazioni percettivo comportamentali: immediate o differite. Il sistema nervoso centrale ha però anche una funzione inibitoria della tensione e della scarica psicomotoria, attraverso soprattutto due (2) neurotrasmettitori: L'acetilcolina ed il gaba. Il SNC viene pertanto depolarizzato e si riduce il suo Arousal o livello di attivazione: Basso, medio o alto.

Le modificazioni e configurazioni diverse (Patterns) che si rilevano all'EEG sono due:

- 1) Onde veloci rapide e desincronizzate a basso voltaggio dello stress psicomotorio (Onde theta, delta) con produzione di veglia, allerta, ipersensibilità ed irritabilità, con attivazione dell'ortosimpatico (Adrenalina, noradrenalina, 17 oh cortisolo. (H.Selye, 1936) e degli organi apparati interni.
- 2) Onde lente, sincronizzate a ritmo 8-10 cicli al sec (Onde alfa e beta) che determinano uno stato di sonno, sogno rilassamento con attivazione dell'parasimpatico vagale e sacrale e rilassamento psicosomatico, con liberazione di Ach, Gaba, melatonina, neuropeptidi.

La melatonina è presente soprattutto nel sonno sogno, al buio mentre il cortisolo od ormone dello stress è attivo di giorno, alla luce nella veglia. (Biggio G, 2021).

**Conclusioni:** Mediante riduzione degli stressors ambientali ed interni e fattori di rischio chimici, fisici, biologici e psicosociali, cioè con domanda lavorativa o sociale minore alla possibilità di risposta (Sistema demand control della salute equilibrato) è possibile ridurre lo stress Lavoro correlato e psicosociale, avere delle organizzazioni sociali e tecnologiche migliori e raggiungere così uno stato di benessere sociale psicologico e fisico come raccomandato dall'Oms già nel 1967 ed ottenere una migliore qualità della vita pandemia e vaccinazioni permettendo.

Portogruaro(Ve),Febbraio 2022.

**Dott.Martina Lucio**

Sp.Medicina del lavoro

Socio Simp/Senior Siml.

[Www.martinalucioalfasir.it/](http://www.martinalucioalfasir.it/)