



“Stare bene all’università”

Prof.ssa Sara Scrimin

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della
Socializzazione, Università di Padova



Cosa ci fa stare bene?

Cosaci *stressa*?

Salute Mentale

«Uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, può far fronte ai normali stress della vita, può lavorare in modo produttivo e fruttuoso ed è in grado di dare un contributo alla propria comunità»

*--Organizzazione Mondiale della Sanità,
2005, 2014).*





TEMPO

?



ASPETTATIVE
DEGLI ALTRI

?

SOLDI



?



COMPETIZIONE



FUTURO



Overall Level of Stress Experienced Among College Students



19.7%
Low stress

1.5%
No stress

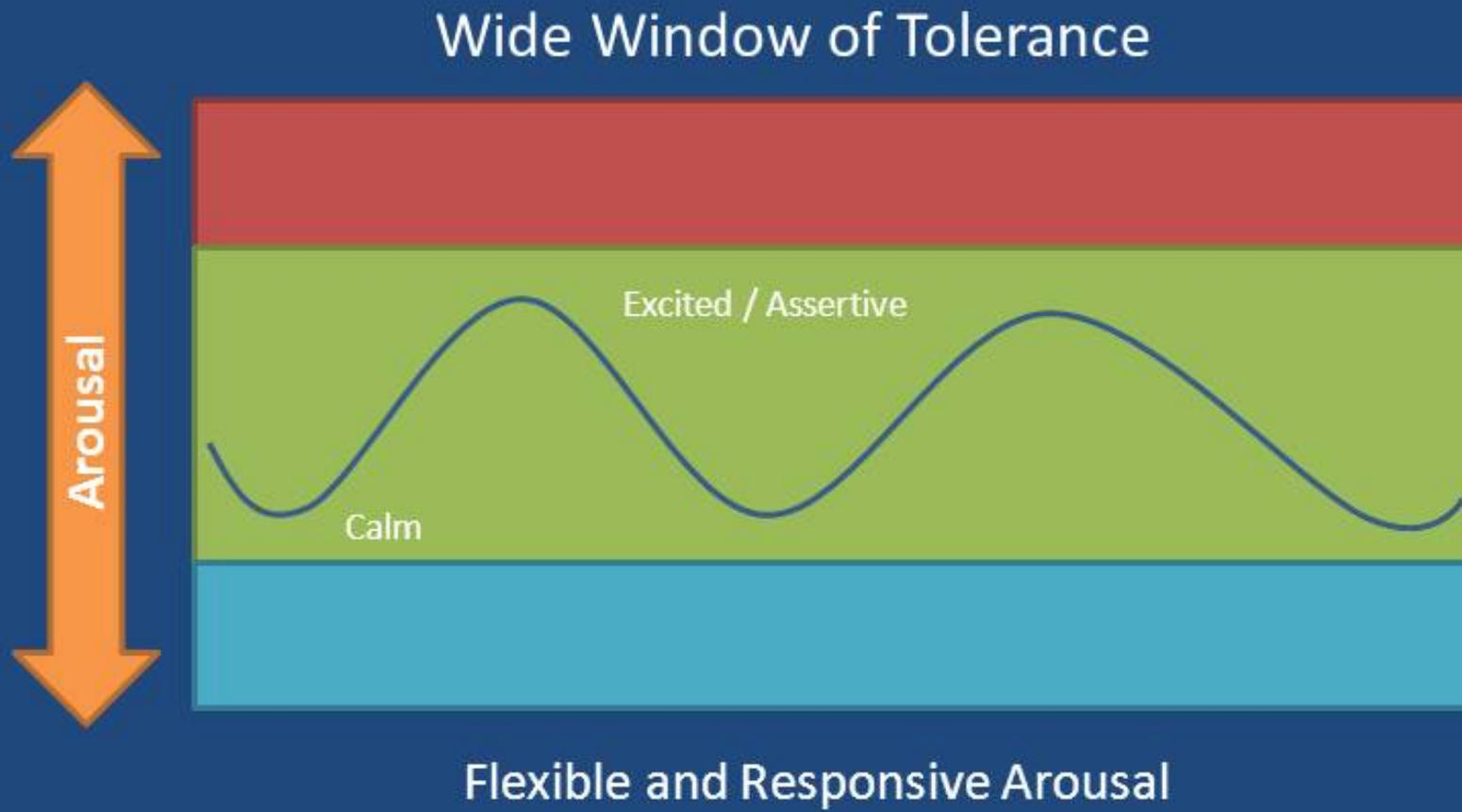
49.3%
Moderate stress

29.5%
High stress



Source: ACHA

Mantere l'equilibrio



Cos'è lo stress?

Non è solo il sentirsi sotto pressione ma ... qualsiasi cambiamento.





7 risposte adattive che salvano la vita ...

Mobilizzazione dell'energia

Aumento del battito cardiaco

Inibizione della digestione

Inibizione della crescita

Blocco del sistema riproduttivo

Attivazione seguita da una rapida soppressione del sistema immunitario

Aumento della capacità cognitiva immediata, seguito da una scarsa capacità di ragionamento e da un pensiero "rigido"





Ma lo stress può essere...positivo!

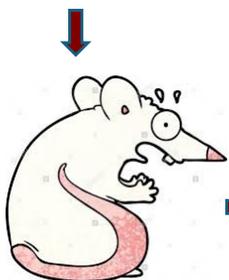
Dalla MINACCIA alla SFIDA

Gli effetti dello stress aumentano quando...

- Bassa prevedibilità
- Scarso controllo
- Nessun support sociale
- No hobbies



Shock



Ulcer

Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., ... & Richter-Levin, G. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291-1301.

Supporto sociale

Il supporto sociale aiuta a regolare lo stress e a limitarne gli effetti negativi.

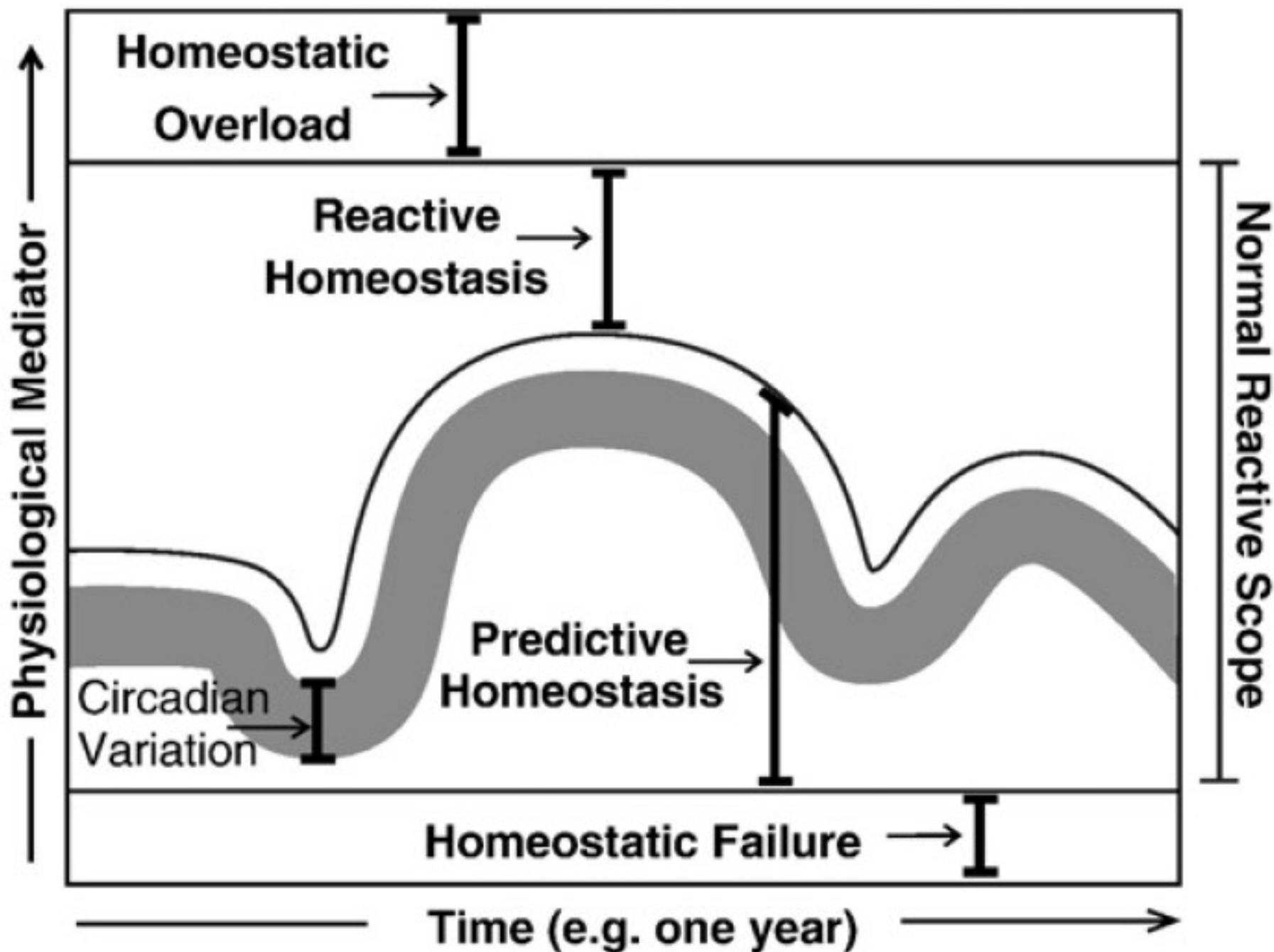
La mancanza di support (es. outgroup) aumenta i livelli di stress!



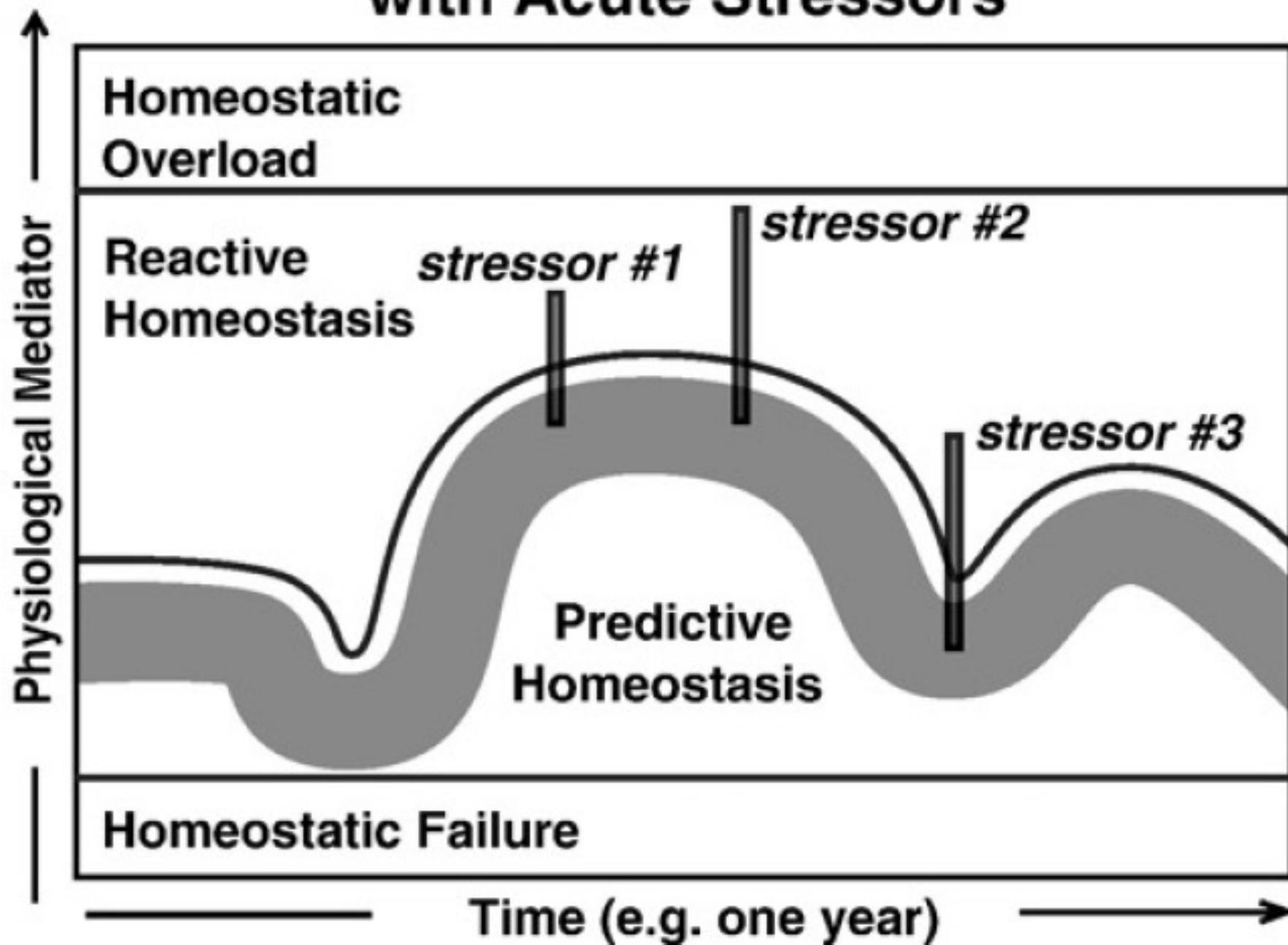
Sapolsky, R. M. (2005). The influence of social hierarchy on primate health. *Science*, 308(5722), 648-652.

Scossa



A**Basic Model**

Basic Model with Acute Stressors



Cosa possiamo fare?

MANGIARE
SANO



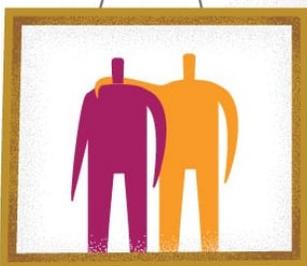
AVERE UN
HOBBY/SFOGO



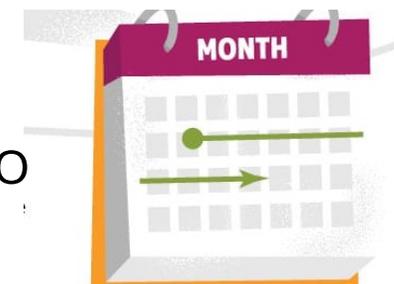
ATTIVITA'
FISICA



COSTRUISCI
UN
SISTEMA DI
SUPPORTO



FAI UN PIANO



PRENDITI
DEL
TEMPO



Cosa possiamo fare?





Grazie a tutti

sara.scrimin@unipd.it