

Eustress e Distress: Due Facce dello Stress

Lo stress è un fenomeno complesso che può manifestarsi in diverse forme e avere impatti differenti sulla nostra vita e su quella dei nostri animali domestici, come i cani. Per meglio comprendere questo concetto, è utile distinguere tra **eustress** e **distress**.

Eustress: Lo Stress "Positivo"

L'**eustress** è spesso definito come lo stress "buono". Si tratta di una reazione fisiologica che si verifica in risposta a stimoli positivi, come una sfida, un obiettivo da raggiungere o un evento emozionante.

L'eustress ci motiva, aumenta la concentrazione e ci aiuta a superare le difficoltà.

Esempi di eustress:

- **Prepararsi per un esame:** L'ansia legata all'esame può motivare lo studente a studiare con impegno.
- **Una nuova sfida lavorativa:** Affrontare un nuovo progetto può essere stimolante e gratificante.
- **Un'attività sportiva:** L'adrenalina che si prova durante l'attività fisica può essere energizzante.

Anche i cani possono sperimentare l'eustress:

- **Gioco:** Il gioco è una fonte di eustress per i cani, in quanto stimola la mente e il corpo.
- **Addestramento:** L'apprendimento di nuovi comandi può essere gratificante per il cane e rafforza il legame con il proprietario.
- **Passeggiate ed esplorazione:** Scoprire nuovi luoghi e odori stimola i sensi del cane.

Distress: Lo Stress "Negativo"

Il **distress** è invece lo stress "cattivo". Si verifica quando gli stimoli sono percepiti come minacciosi o sopraffacenti, e l'organismo non è in grado di farvi fronte in modo adeguato. Il distress prolungato può avere conseguenze negative sulla salute fisica e mentale.

Esempi di distress:

- **Stress lavorativo cronico:** Un carico di lavoro eccessivo o un ambiente lavorativo tossico possono causare stress cronico.
- **Problemi relazionali:** Conflitti familiari o di coppia possono generare ansia e stress.
- **Eventi traumatici:** Esperienze negative come un lutto o un incidente possono lasciare profonde cicatrici emotive.

Anche i cani possono soffrire di distress:

- **Ansia da separazione:** La paura di essere lasciati soli può causare ansia e comportamenti distruttivi nel cane.
- **Rumori forti:** I fuochi d'artificio o i temporali possono spaventare i cani più sensibili.
- **Cambiamenti nell'ambiente:** Un trasloco o l'arrivo di un nuovo membro della famiglia possono disorientare il cane.

Come riconoscere il distress nel cane?

- **Comportamento:** Un cane stressato può mostrare segni di ansia, aggressività, apatia, perdita di appetito o eccessiva leccatura.
- **Fisiologia:** L'aumento della frequenza cardiaca, la dilatazione delle pupille e i tremori sono indicatori di stress.
- **Alterazioni del sonno:** Il cane può avere difficoltà a dormire o svegliarsi frequentemente durante la notte.

È importante consultare un veterinario comportamentalista per una diagnosi accurata e un piano di trattamento adeguato.

In conclusione, sia l'eustress che il distress sono parte integrante della vita. È fondamentale imparare a riconoscere i segnali di entrambi e a gestire lo stress in modo sano, sia per noi stessi che per i nostri animali domestici.