

## Testo 1

### Compiti:

1. durante la preparazione, leggere attentamente tutto il testo;
2. leggere il testo ad alta voce davanti alla commissione;
3. spiegare con parole proprie le parti sottolineate.
4. Quali sono le conseguenze dello stress? Cosa possiamo fare per combatterlo?

### Consigli per combattere lo stress

Lo stress è il disagio più diffuso nel XXI secolo, per alcuni è addirittura una malattia. Di certo la nostra vita frenetica, (1) divisa tra orari di lavoro e impegni sociali più o meno graditi, non aiuta a condurre un'esistenza tranquilla e quieta. János Selye, pioniere degli studi sullo stress, avvertiva però che esso non è necessariamente cattivo, ma dipende dalla nostra reazione. Lo stress che deriva da un lieto evento inaspettato (2) può risultare addirittura benefico per l'organismo, mentre quello che è prodotto da situazioni spiacevoli è particolarmente nocivo. Secondo alcune statistiche, tra i paesi più stressati ci sono il Sudafrica, gli Stati Uniti, l'Italia e la Spagna.

I sintomi da stress più comuni sono mal di testa, insonnia, depressione e tristezza immotivata. Ogni anno i danni che dipendono da questa spiacevole condizione costano ai (3) datori di lavoro 300 bilioni di dollari e si pensa, inoltre, che l'80-90 per cento delle malattie sia provocato dall'abbassamento delle difese immunitarie dovuto proprio allo stress. Tutte cose di cui faremmo, ovviamente, a meno. Anche se non possiamo evitare eventi e stili di vita che scatenano lo stress, possiamo tuttavia (4) adottare qualche semplice accorgimento che potrebbe alleviare il problema.

Consiglio numero uno: praticate lo yoga o qualsiasi altra disciplina orientale e occidentale che favorisca la meditazione e il rilassamento spirituale. Anche la mente ha le sue esigenze e, se si mantiene in buona salute, può apportare un grande aiuto al corpo, specialmente quando è affaticato. Se la proposta non vi convince, potreste sempre (5) ripiegare sull'attività sportiva, che favorisce il rilascio dell'ormone del buon umore (quello che si trova anche nel cioccolato fondente). Ma mettiamo caso che muovervi non vi piaccia proprio, nonostante faccia un gran bene: in questo caso, dovrete avere cura delle piccole abitudini quotidiane. Innanzitutto: se soffrite di ansia, sarebbe meglio eliminare il caffè e ripiegare sul tè, nero oppure (meglio ancora) verde. E poi: fate cose che vi piacciono, come ascoltare musica o svolgere attività creative (ma sole se vi piace, la premessa deve restare valida) ed evitate gli impegni che sapete (6) non vi procureranno altro che guai, e rilassatevi. Infine: è meglio non stare troppe ore davanti al computer, perché spesso il mondo virtuale può essere più stressante di quello reale, checché se ne dica.

(378 parole)

adattato da [www.bergamopost.it](http://www.bergamopost.it)