

# Modello coping e tolleranza allo stress

---

METODOLOGIA CLINICA INFERMIERISTICA

A.A. 2025/2026

# Modello coping e tolleranza allo stress

---

## DEFINIZIONE

Describe modello di coping generale e l'efficacia del modello in termini di tolleranza allo stress.

Include la riservatezza, o capacità di resistere alle sfide all'integrità personale, i modi di gestire lo stress, i sistemi di sostegno familiare o di altri e la capacità percepita di controllare e gestire le situazioni.

Per coping si intendono i processi cognitivi ed emozionali utilizzati da una persona, una famiglia o un gruppo in seno a una comunità per gestire lo stress

# Modello coping e tolleranza allo stress

---

Lo stress è presente in ogni fase di sviluppo...e per molti lo stress aiuta a crescere.

Quando una persona percepisce che un evento o una relazione incide sulle risorse personali e minaccia il benessere, si è in presenza di una condizione di stress.

La persona con bassa tolleranza allo stress manifesterà segni di coping inefficace.

Le calamità che riguardano comunità, la perdita di un componente della famiglia, la malattia, l'ospedalizzazione sono percepite come minacce al modello delle attività di vita.

Risposte differenti: alcune rispondono con il problem solving, altre con la negazione....

# Modello coping e tolleranza allo stress

---

L'infermiere con l'accertamento di questo modello evoca fatti/eventi stressanti proprio per valutare come sono stati gestiti.

*«Ciò che conta non è quello che vi capita, ma il modo in cui lo prendete»*

di Hans Selye

# Accertamento

---

## **Anamnesi:**

Cambiamenti importanti nella sua vita nell'ultimo anno? Momenti di difficoltà?

Chi può essere d'aiuto per discutere?

C'è qualcuno con cui parla dei suoi problemi?

Normalmente è teso, agitato?

Fa uso di farmaci, droghe e/o alcol per rilassarsi?

Quando (se) ci sono problemi importanti (qualsiasi) nella sua vita come li gestisce?

**Esame fisico:** nessuno

# Coping inefficace

---

**Definizione:** modello di valutazione inefficace dei fattori di stress mediante sforzi cognitivi e/o comportamentali, che non riesce a gestire le richieste relative al benessere

**Caratteristiche definenti:** alterazioni della sensibilità affettiva, risoluzione inadeguata dei problemi, compromissione delle capacità di affrontare le situazioni,...

**Fattori correlati:** fiducia inadeguata nelle proprie capacità di affrontare una situazione, inadeguate risorse per la salute, sostegno sociale inadeguato,....

# Tensione nel ruolo del caregiver

---

**Definizione:** difficoltà nell'adempiere alle responsabilità, alle attese e/o ai comportamenti relativi alla cura di un familiare o di altre persone significative

**Caratteristiche definenti:** difficoltà nello svolgere le attività richieste, apprensione per la salute futura, apprensione per le capacità future di fornire assistenza,...

**Fattori correlati:** complessità dell'attività di assistenza, isolamento dalla famiglia, difficoltà ad accedere ad un sostegno,....

# Interventi 1<sup>a</sup> parte

---

L'assistito e l'infermiere lavorano insieme per identificare i risultati e gli interventi  
Devono essere personalizzati e condivisi.

- Identificherà le fonti di stress
- Identificherà le strategie di coping personali per le situazioni stressanti
- Definirà gli effetti dello stress della vita quotidiana
- Ridurre agenti stressanti
- Misurare la perfezione (es. pulizie di casa)
- Messaggi di sostegno interno «self-talk»

# Interventi 2<sup>a</sup> parte

---

- Assertività: capace di agire per i propri interessi, amarsi un po' di più
- Tecniche di rilassamento (meditazione, respirazione profonda, yoga,...)
- Esercizio fisico: aiuta a diminuire la tensione
- Cambiamento stile di vita (riposo, nutrizione idonea)



## PIANO DI ASSISTENZA

### La persona con coping inefficace

#### DIAGNOSI INFERMIERISTICA

Coping inefficace correlato a situazioni di crisi, manifestato da incapacità di gestire lo stress.

#### RISULTATO DELL'ASSISTITO

Identifierà le cause dei problemi correnti e utilizzerà le strategie di coping personali in situazioni stressanti.

#### CRITERI DI RISULTATO PER L'ASSISTITO

- Entro 24-48 ore verbalizzerà sentimenti correlati all'attuale stato emotivo.
- Durante la prima settimana identifierà recenti eventi stressanti o fonti di stress.
- Identifierà segni e sintomi di stress attuale.
- Entro una settimana identifierà i modelli di coping attuali e le conseguenze di tali comportamenti.

#### INTERVENTI INFERMIERISTICI

1. Valutare i fattori che causano lo stress e che vi contribuiscono e discuterne con l'assistito (per esempio, perdita, afflizione, sostegno inadeguato, recenti cambiamenti nella vita).
2. Valutare lo stato attuale di coping della persona.
  - Determinare la continuità dei sintomi e la correlazione con i recenti cambiamenti di vita.
  - Valutare il rischio di danno a se stesso.
3. Incoraggiare l'assistito a valutare l'efficacia delle attuali abilità di coping.

#### MOTIVAZIONE SCIENTIFICA

1. La valutazione dei fattori che causano stress offre all'infermiere informazioni con cui sviluppare un piano di trattamento.
2. L'identificazione delle attuali abilità di coping aiuta l'infermiere a valutare l'adeguatezza/inadeguatezza del coping.
3. La comprensione personale delle abilità di coping e dei risultati rinforza l'uso di un coping accettabile o incoraggia l'assistito a cercare delle alternative nel coping.

#### RISULTATO DELL'ASSISTITO

Dimostrerà appropriate strategie di coping.

#### CRITERI DI RISULTATO PER L'ASSISTITO

- Entro 1-3 mesi attuerà i cambiamenti ambientali per ridurre lo stress.
- Metterà in atto numerose nuove abilità di coping (per esempio, tecniche di rilassamento, assertività, esercizio, parlare dei propri sentimenti, blocco del pensiero, affermazioni).
- Entro 1-3 mesi valuterà l'efficacia della rete di sostegno sociale e, se inadeguata, agirà per correggere la mancanza di sostegno.

## INTERVENTI INFERMIERISTICI

1. Assistere la persona nel problem solving in modo costruttivo.
2. Aiutare la persona a identificare i problemi ambientali stressanti. Discutere come cambiarli, se possibile.
3. Quando ci sono problemi che la persona non può controllare direttamente, aiutarla a identificare le tecniche di riduzione dello stress che possono essere usate.
4. Assistere la persona nell'identificare una rete di sostegno sociale.
  - a. Incoraggiare la persona a sviluppare questo sostegno se è utile.
  - b. Aiutare la persona a cercare gruppi di sostegno per rispondere ai suoi bisogni.

## MOTIVAZIONE SCIENTIFICA

1. Sviluppare sane strategie di coping aiuta a eliminare o ridurre lo stress e diminuisce la possibilità di malattie croniche.
2. La persona può aver bisogno di aiuto nel determinare come fare i cambiamenti necessari.
3. Oltre a identificare le tecniche, la persona deve comprendere e imparare delle appropriate abilità per applicarle utilmente.
4. Le persone hanno bisogno di fonti di coping sia esterne sia interne.

## VALUTAZIONE

17/10/2018, 15:00 – L'assistito ha iniziato a verbalizzare i sentimenti correlati allo stress entro la prima settimana:

- identifica i segni e sintomi di stress reale e i modelli di coping efficaci durante la prima settimana;
- dichiara quali cambiamenti ambientali è necessario fare per ridurre lo stress entro un mese;
- inizia a praticare le abilità di coping e le tecniche di rilassamento e affermazione;
- entro il mese ha valutato l'efficacia della rete di sostegno sociale e familiare.

M. De Santi, Infermiere

# Buono studio!

---



Se avete domande  
scrivetemi!  
[rosita.reale@uniupo.it](mailto:rosita.reale@uniupo.it)