THE BALANCE

Stress cronico

Trattamento privato

Una guida per le persone e le famiglie

Assistenza dedicata a un solo cliente alla volta

Maiorca, Zurigo, Londra
Assistenza residenziale individuale

Italiano / Settembre 2026

01 / COSA SAPERE PRIMA DEL TRATTAMENTO

Cosa sapere prima del trattamento

01 Lo stress cronico è un modello clinicamente rilevante, non un singolo disturbo, e può influire su sonno, umore, attenzione, relazioni e salute fisica.

02 Una valutazione ampia considera fattori stressanti, recupero, salute, strategie di coping e possibili disturbi, evitando di attribuire automaticamente ogni sintomo allo stress.

03 Il trattamento residenziale può essere considerato nei casi complessi con una finalità clinica definita, mentre il piano include transizione, confini pratici e assistenza continuativa.

Un solo cliente

Una residenza privata e un team organizzati intorno a lei.

Assistenza coordinata

Le discipline cliniche lavorano all'interno di un piano individuale.

Continuità

I passi successivi vengono considerati durante tutto il trattamento.

02 / COMPRENDERE LE SUE ESIGENZE

Comprendere le sue esigenze

Comprendere lo stress cronico

Lo stress cronico descrive richieste persistenti o frequentemente ricorrenti che mantengono attive le risposte psicologiche e fisiologiche allo stress senza un recupero adeguato. Non costituisce un singolo disturbo formale e non consente di stabilire una particolare anomalia biologica sulla sola base dei sintomi.

Come può manifestarsi lo stress cronico

Lo stress cronico spesso diventa evidente per accumulo, anziché a seguito di un unico evento drammatico. I sintomi possono variare al variare delle richieste, dei viaggi, del sonno, dell'uso di sostanze e delle relazioni.

- Tensione persistente, irritabilità, preoccupazione, irrequietezza o incapacità di disimpegnarsi
- Difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno e risveglio senza sentirsi riposati
- Riduzione della concentrazione, della memoria, della pazienza, della flessibilità o della qualità delle decisioni
- Cefalee, tensione muscolare, dolore, sintomi gastrointestinali, palpitazioni o affaticamento
- Maggiore ricorso ad alcol, farmaci, stimolanti, cibo, lavoro, attività fisica o schermi
- Ritiro sociale, conflitti, intorpidimento emotivo o perdita di piacere
- Frequenti malattie lievi o preoccupazione per un calo della resilienza fisica
- Cicli di iperattività seguiti da esaurimento, blocco o assenza dalle proprie responsabilità

I sintomi fisici meritano una valutazione medica. Lo stress può influire sulla salute, ma non dovrebbe essere usato per liquidare sintomi nuovi, persistenti o preoccupanti, né per affermare che i risultati di laboratorio abbiano un'unica causa psicologica.

03 / LA VALUTAZIONE PRIMA DI UNA RACCOMANDAZIONE

La valutazione prima di una raccomandazione

La valutazione chiarisce le richieste cui la persona è esposta, il significato loro attribuito, i modelli di recupero, lo stato di salute, le modalità di coping e l'eventuale presenza di un disturbo formale. Esamina inoltre se l'ambiente resti attivamente non sicuro o coercitivo.

Durata, intensità, prevedibilità e controllabilità dei fattori stressanti

Schema del sonno, viaggi, lavoro a turni, esposizione digitale e tempo per il recupero

Umore, ansia, sintomi traumatici, panico, pensiero ossessivo e rischio

Cure precedenti, periodi di miglioramento e ciò che ha provocato il ritorno dei sintomi



Sicurezza e contesto appropriato

Dolore toracico intenso, sintomi neurologici, collasso, intenzione suicidaria, psicosi, uso pericoloso di sostanze o un'altra preoccupazione acuta richiedono un'urgente valutazione medica o psichiatrica locale. Una spiegazione basata sullo stress non dovrebbe mai ritardare le cure di emergenza. Quando alcol, sedativi, stimolanti o altre sostanze vengono utilizzati per regolare lo stress, un cambiamento brusco può comportare astinenza o altri rischi. I piani relativi a farmaci e sostanze richiedono un'appropriata supervisione clinica.

04 / UN PERCORSO COSTRUITO INTORNO A LEI

Un percorso costruito intorno a lei

Il trattamento mira a ridurre l’attivazione non necessaria, ripristinare il recupero, affrontare le condizioni rilevanti e modificare la relazione tra richieste e risorse disponibili. Il piano può includere decisioni relative all’ambiente, oltre al lavoro clinico.

Stabilire un modello realistico di sonno, alimentazione, movimento e riposo Trattare ansia, depressione, trauma, uso di sostanze o problematiche mediche, quando presenti

Individuare le richieste evitabili e le convinzioni o i sistemi che le mantengono Sviluppare capacità relative all’attenzione, alle emozioni, all’incertezza e ai confini interpersonali

Rivedere i farmaci e le sostanze che influiscono sull’attivazione o sul sonno Creare periodi protetti, liberi dal lavoro e dalle interruzioni digitali

Coinvolgere familiari selezionati o contatti professionali quando ciò sostiene il cambiamento Pianificare come mantenere i nuovi confini dopo le cure intensive

Respirazione, rilassamento, massaggi, esercizio fisico e altre pratiche di supporto possono aiutare alcune persone, ma non costituiscono una risposta completa ad ambienti non sicuri, malattie non trattate, dipendenza da sostanze o a una struttura di vita che non consente alcun recupero.

Dalla valutazione a un piano condiviso

La raccomandazione chiarisce il contesto proposto, le priorità, il team e i tempi, e come il piano verrà rivisto insieme a lei.

05 / L’ESPERIENZA DI CURA

L’esperienza di cura

Maiorca, Zurigo, Londra condividono il modello di assistenza residenziale individuale di THE BALANCE. Una residenza è riservata a un solo cliente, con chef e responsabile personale dedicati. Trattamenti, attività e programma si adattano alle Sue esigenze.



Un luogo privato in cui fermarsi

Spazio personale, coordinamento discreto e un ritmo quotidiano definito dalle esigenze cliniche.

Cura con spazio per recuperare

Gli incontri individuali si alternano a riposo, pasti, movimento e tempo per elaborare l’esperienza.

Sostegno pratico

Un care manager personale aiuta a coordinare gli appuntamenti e le necessità quotidiane.

Immagini del team e della residenza tratte dalla guida alle ammissioni di THE BALANCE. La residenza viene confermata individualmente.

Maiorca

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Zurigo

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Londra

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

06 / DALLA VALUTAZIONE ALLA VITA QUOTIDIANA

Dalla valutazione alla vita quotidiana

01

Un colloquio riservato

Il team ammissioni ascolta la sua situazione e spiega la revisione clinica.

02

Valutazione e raccomandazione

Il team considera idoneità, priorità, contesto e piano individuale.

03

Trattamento personalizzato

L’assistenza viene rivista e adattata al cambiamento delle esigenze e delle capacità.

04

Transizione e continuità delle cure

Un passaggio di consegne collega il trattamento alle persone, alle abitudini e al sostegno necessari a casa.

Preparare il rientro a casa

Il piano di transizione dovrebbe mettere alla prova il sonno, l’accesso al lavoro, i viaggi, le richieste sociali e le strategie di coping prima della ripresa di tutte le responsabilità. Un monitoraggio continuativo può individuare quali confini restano necessari e quali supporti possono essere gradualmente ridotti. I progressi possono includere un sonno più ristoratore, minore tensione fisica, migliore concentrazione, minore ricorso a strategie di coping a breve termine, una maggiore gamma emotiva e la capacità di rispondere alle richieste senza rimanere attivati dopo che sono cessate.

07 / VALUTARE IL PROSSIMO PASSO

Valutare il prossimo passo

Lo stress cronico è una diagnosi?

Di norma non come un unico disturbo formale. È un modello clinicamente rilevante che può coesistere con ansia, depressione, PTSD, disturbi del sonno, uso di sostanze, malattie mediche o circostanze difficili.

Lo stress cronico significa che il mio cortisolo è alterato?

I soli sintomi non possono stabilire una specifica anomalia del cortisolo o dell'asse HPA. Gli esami di laboratorio dovrebbero essere clinicamente indicati e interpretati da un professionista adeguatamente qualificatoprofessionista.

Lo stress può causare sintomi fisici?

Lo stress può influire sull'esperienza fisica e sulla salute, ma i sintomi persistenti o preoccupanti richiedono comunque un'adeguata valutazione medica. Non devono essere liquidati come psicologici.

In cosa lo stress cronico differisce dal burnout?

Il burnout è legato specificamente al contesto lavorativo. Lo stress cronico può insorgere nell'ambito del lavoro, della famiglia, della salute, delle relazioni, di questioni legali, dell'assistenza a una persona o di altre richieste prolungate.

Inizi con un colloquio

Parli in riservatezza con il team ammissioni della sua situazione e delle opzioni disponibili. Una richiesta non comporta alcun obbligo di proseguire.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Pagina completa della condizione

Se lei o un'altra persona siete in pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza locali. Non attendete una normale ammissione o un viaggio.

Informazioni generali; l'assistenza individuale segue la valutazione.