

1. Record Nr.	UNINA9910472638703321
Autore	Baroni Maria Rosa
Titolo	Stress ambientale : Cause e strategie di intervento / / Maria Rosa Baroni. Rita Berto
Pubbl/distr/stampa	Roma : , : Carocci editore S.p.A., , 2021
ISBN	88-430-6967-5
Descrizione fisica	1 online resource (229 pages)
Disciplina	155.9042
Soggetti	Stress (Psychology) Stress (Psychology) - Prevention
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Ringraziamenti -- Dedicà -- Presentazione -- PARTE PRIMA: STRESS E ADATTAMENTO -- 1 Lo stress -- 2 L'adattamento allo stress e i suoi costi -- 3 Gli stressori ambientali -- PARTE SECONDA: ANALISI DEI PRINCIPALI STRESSORI AMBIENTALI -- 4 Questioni di metodo nelle ricerche sugli stressori ambientali -- 5 Stress da caldo e freddo eccessivi -- 6 Stress da inquinamento dell'aria -- 7 Stress da rumore -- 8 Stress da affollamento -- 9 Stress in ambiente di lavoro -- PARTE TERZA: L'ESPOSIZIONE ALL'AMBIENTE NATURALE COME STRATEGIA CONTRO LO STRESS -- 10 Le qualità rigenerative della natura.
Sommario/riassunto	Quali sono le principali fonti di stress nell'ambiente in cui viviamo? Esiste una relazione tra stress ambientale e salute? Quali sono le conseguenze a breve e lungo termine sul nostro benessere psicofisico? Esistono strategie per combatterle? Nel rispondere a queste e altre domande, il libro - che si basa su ricerche e teorie della psicologia ambientale - passa in rassegna i principali "stressori" ambientali (caldo, freddo, inquinamento dell'aria, rumore e affollamento) e le loro ripercussioni sul piano fisiologico, psicologico e comportamentale. Infine viene presentata una proposta basata sulla restorativeness - la capacità degli ambienti naturali di facilitare il recupero dallo stress psicofisico e la rigenerazione dalla fatica mentale - che favorisce un migliore adattamento agli ambienti abitativi, di studio e di lavoro.