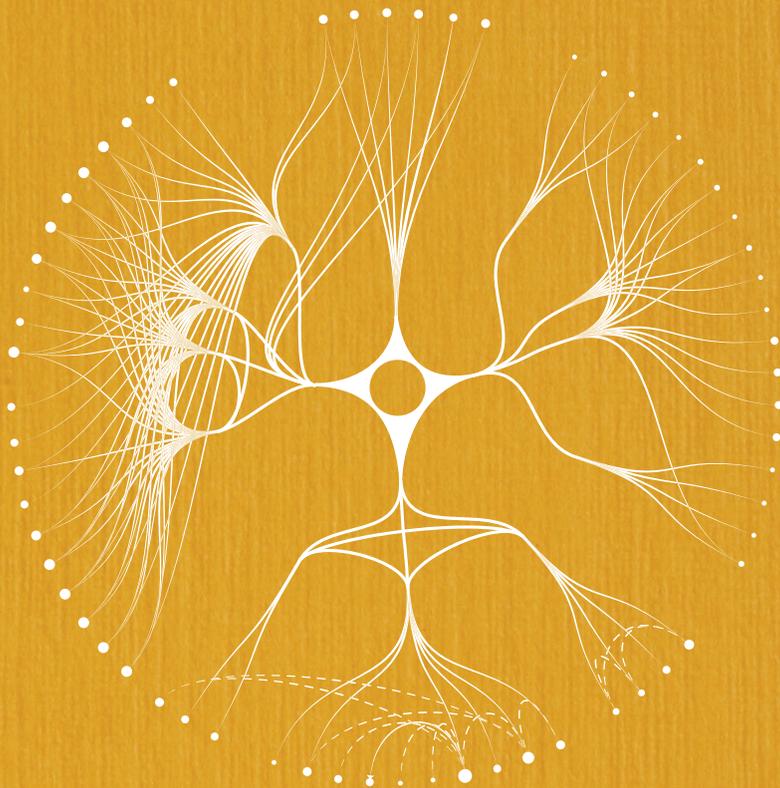


STOMALE!

Co-design e Data visualization per sviluppare maggiore consapevolezza sull'importanza del benessere psicologico



Politecnico di Torino
Dipartimento di Architettura e Design
Corso di Laurea in Design Sistemico
Tesi di Laurea di Secondo Livello

Candidata:
Anna Oliveri

Relatrice:
Chiara Lorenza Remondino



**Politecnico
di Torino**

Corso di Laurea Magistrale in Design Sistemico "Aurelio Peccei"
Anno Accademico 2021/2022

Tesi di Laurea Magistrale

STOMALE!

Co-design e Data visualization per sviluppare maggiore
consapevolezza sull'importanza del benessere psicologico

Candidata
Anna Oliveri

Relatrice
Proff.ssa Chiara Lorenza Remondino

FONT
STAMPA E RILEGATURA

Montserrat | AAktiv Grotesk Ex Trial
Tipografia Ideal Snc di Sergio Carpignano & C.

Indice

1 INTRODUZIONE	7
1.1 La tematica	9
Abstract	9
Obiettivi	10
I contenuti	11
2 APPROCCIO METODOLOGICO	13
2.1 Data Visualization	15
Una definizione, tanti significati	15
I dati visivi nella storia	19
Metodologia	31
Verso una data visualization più umana	36
2.2 Il Design Sociale	43
Una definizione grazie ad Ezio Manzini	43
Gli approcci progettuali	45
2.3 Un approccio sistemico	51
Il Design sistemico al Politecnico	51
I principi e la metodologia	52
L'applicazione nel mondo dell'informazione	55
3 LO SCENARIO	59
3.1 La pandemia di Covid19	63
Una nuova minaccia	63
La gestione della pandemia	81
La comunicazione	93
Le conseguenze sui giovani	98
Mappa sistemica e analisi delle ricerche	105
La consapevolezza progettuale	117
3.2 La situazione oggi	126
Un mondo di incertezze	126
3.3 Focus sui giovani	130
Definizione di un survey	130
3.4 Il confronto professionale	132
L'esperienza della dottoressa Eleonora Lucci	132
3.5 Le conclusioni della ricerca	135
Le linee guida	135
3.6 Le personas	138
Francesca Gallo	138
Lorenzo Ferraris	140
Alice Russo	142
Mattia Serra	144
Ilaria Marchetti	146

4 IL CONCEPT	149
4.1 Mental path	150
4.2 Keywords	152
Come valorizzare elementi chiave	152
4.3 Il Concept	154
La mission	154
L'idea	155
5 PROJECT DEVELOPMENT	159
5.1 Main event	160
Il format	161
Incontro informativo	163
Il laboratorio	165
La Fanzine	167
L'evento conclusivo	170
5.2 La comunità digitale	171
Fruibilità continua (Streaming Twitch)	172
Un server tutto nuovo (Discord)	173
Il contatto con i professionisti	174
5.3 La rete di attori	175
Matrice	177
Il supporto psicologico	179
La cittadinanza	181
Le istituzioni	183
L'influenza creativa	184
Le altre possibili reti	190
5.4 Sviluppo	192
Sequenza del format	192
Replicabilità	193
Il lancio delle attività _ Diagramma di Gantt	196
"Stomale!" Edizione#0	199
6 VALUTAZIONI FINALI	201
6.1 Attuabilità	202
6.2 Replicabilità	203
6.3 Conclusioni	204
7 FONTI	207
Bibliografia	
Sitografia	
Fonti iconografiche	

7

INTRODUZIONE

La tematica

Abstract

Ansia, apatia, diffuso senso di smarrimento e diffidenza, fino a casi gravi di depressione, insonnia, panico e disturbi alimentari.

Come riporta un articolo de **La Repubblica** ad opera di Valeria Pini e Domenico Miceli, con l'avvento della pandemia di Covid-19 la percentuale di individui che soffrono di depressione e disturbi psichici è aumentata di circa il **30%** rispetto al periodo pre-pandemico (Pini & Miceli, 2020).

Tale problema, scaturito dai repentini cambiamenti sulla salute, riguardo le abitudini sociali e l'economia mondiale, rispecchia come alla pandemia sanitaria si stia affiancando una **sindemia**: un'epidemia con ripercussioni economiche, emotive e culturali tali da agire come un moltiplicatore senza precedenti del malessere psichico.

Tuttavia, dopo due anni di situazione di emergenza, le esigenze riscontrate legate alla problematica sono state affrontate solo parzialmente da parte delle istituzioni, generando da un lato un sovraccarico nei confronti delle strutture di supporto psicologico, dall'altro il continuo incremento del malessere della popolazione che non possiede la disponibilità economica per perseguire una terapia.

La necessità di giovani e adulti di esprimere al mondo esterno tale malessere ha fortemente influenzato la cultura attuale, incentivando l'attivazione di quelle dinamiche che infrangono il **tabù** della salute mentale e costituendo l'argomento principe di soluzioni progettuali concrete che mirano a garantire un sostegno a chi si trova in una situazione di difficoltà. Ciò ha anche influenzato molti elementi di **intrattenimento** che spaziano dal cinema ai video su TikTok, ai post di **informazione e awareness** riguardo la salute mentale e i sintomi più comuni, generando talvolta anche un fenomeno inverso in cui l'insofferenza psicologica diventa quasi una caratteristica alla moda da ricercare in sé stessi.

L'obiettivo della ricerca di tesi è quindi quello di definire l'entità del fenomeno che si sta verificando in questo periodo storico, rendere comprensibile e concreto tale problema da parte dei cittadini e dei giovani conferendogli una valenza effettiva e identificare le possibili soluzioni che possono essere attuate a livello individuale, cittadino e istituzionale per contrastare tale problematica.

La tesi propone quindi, attraverso la metodologia del **Systemic Innovation Design**, una soluzione locale applicabile nel contesto torinese che stimoli il **welfare cittadino**. Il risultato del progetto è un ciclo di incontri e laboratori di **progettazione condivisa** in cui lo strumento della **Data Visualization** diventa elemento cardine per conoscere, approfondire e affrontare il tema del benessere mentale in prima persona, stimolando gli stessi partecipanti del laboratorio, un gruppo di giovani tra i 20 e i 30 anni, ad utilizzare lo strumento della rappresentazione di dati.

Pini, V., & Miceli, D. (2020, May 19). **Coronavirus, aumentano del 30% i casi di depressione, ansia e disturbi del sonno**. La Repubblica. Retrieved August 08, 2022, from https://www.repubblica.it/salute/2020/05/19/news/coronavirus_aumentano_del_30_i_casi_di_depressione_ansia_e_disturbi_del_sonno-266681527/

Gli obiettivi della tesi

OBIETTIVO GENERALE

Proporre un modello che stimoli la costruzione di una comunità cittadina coesa che collabora per una corretta informazione e una nuova gestione più efficiente relativa al malessere psicologico individuale e/o generazionale.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Approfondire il contributo che il design sistemico può avere all'interno di progetti complessi sul piano sociale e psicologico, individuando le aree di intervento del designer e utilizzando a data visualization come strumento informativo ed educativo.
- Esplorare l'ambito della salute mentale e la sua evoluzione negli ultimi anni dopo la pandemia di Covid19, individuandone le caratteristiche salienti.
- Individuare le criticità interne al contesto della gestione della salute mentale e le opportunità in ambito progettuale.

RISULTATI ATTESI _ OUTPUT

Proposta concreta di un format educativo che si avvale di una rete multidisciplinare composta da un variegato set di conoscenze e competenze (hard e soft) relative alle diverse figure professionali presenti nel contesto sociale in analisi.

RISULTATI ATTESI _ OUTCOME

- **CONSAPEVOLEZZA:** Individui che, singolarmente e in comunità, acquisiscono nuovamente la consapevolezza di sé e delle proprie responsabilità e opportunità progettuali, etiche, sociali e politiche.
- **AZIONE:** Individui che non solo sono consapevoli del proprio potenziale ruolo, ma che attivamente lo mettono in pratica nel quotidiano per il bene comune e individuale.
- **COMUNITÀ:** Identificazione in un gruppo che promuova gli stessi ideali e condivida le stesse visioni, difficoltà, preoccupazioni.

I contenuti

Il volume intende ripercorrere il lavoro effettuato per il progetto di tesi seguendo un ordine logico tale da stimolare il lettore non solo nella comprensione del processo di ricerca e progettazione che ha portato allo sviluppo della soluzione finale, ma fornendogli una base teorica approfondita che possa garantire l'approfondimento e la comprensione delle tematiche prese in analisi.

I contenuti sono organizzati in modo tale da presentare inizialmente una sezione di **ricerca**, in cui vengono analizzati i metodi progettuali e vengono definiti gli ambiti approfonditi. Sono state definite tre macro-aree distinte ma interconnesse tra loro: la **Data Visualization**, il **Design Sociale** e il **Design Sistemico**. L'interconnessione tra le tematiche diventa oggetto di analisi presentando il design sistemico come metodologia e approccio a servizio di una progettazione per il sociale sostenibile e come tecnologia indispensabile e affine nella gestione delle informazioni.

Successivamente viene definito lo scenario di azione restringendo il campo di ricerca attorno alla problematica scelta, gli effetti della **Pandemia di Covid19** sulla salute mentale dei cittadini italiani. Alla ricerca relativa viene ulteriormente affiancata una componente di **raccolta dati**, con un focus relativo ai giovani tra i 20 e i 30 anni.

Dopo aver strutturato una serie di conclusioni e opportunità legate alla condizione attuale della popolazione, segue una sezione progettuale con lo sviluppo di una soluzione concreta a livello cittadino che, tramite la rappresentazione di dati e la **co-progettazione cittadina**, permetta una comprensione più consapevole del problema della salute mentale e inviti una comunità di giovani adulti all'**azione per il proprio benessere**.

Dunque il filo logico prosegue con la definizione del progetto nel dettaglio e nelle sue diverse accezioni possibili, riportando tutti gli elementi satellite del progetto, come le collaborazioni o il posizionamento. La sezione si conclude con le valutazioni finali relative alla fattibilità e alla replicabilità del progetto di tesi.

2

INTRODUZIONE

2 Approccio Metodologico

Il seguente capitolo raccoglie e sintetizza il repertorio teorico, indispensabile per la comprensione del lavoro svolto.

La prima sezione analizza la rappresentazione di dati come strumento per la comprensione e veicolazione delle informazioni. Ad una prima parte che descrive l'evoluzione della rappresentazione di informazioni nel corso della storia, si affianca un'analisi della tematica stessa in senso progettuale, andando a discernere i principi e gli obiettivi che la definiscono facendo appello all'enorme ed esplicativo contributo teorico fornito da Alberto Cairo (2013) nel suo libro ***"The Functional Art, An introduction to information graphics and visualization"***.

La seconda sezione, invece, fa appello alla progettazione sostenibile presentando l'evoluzione del concetto di Design Sociale nel tempo e le diverse sfaccettature in cui si esprime al giorno d'oggi, spaziando dalla progettazione per l'inclusione di categorie sociali che si trovano in una situazione di svantaggio a quegli approcci che fanno della progettazione condivisa insieme a non addetti ai lavori il fulcro della propria proposta.

Infine, il focus sull'approccio sistemico mostra la metodologia di progettazione promossa dal Politecnico di Torino, inizialmente presentata e studiata all'interno del vecchio corso di **Laurea Triennale in Design e Comunicazione Visiva**, e poi ampiamente messa in atto all'interno dei singoli insegnamenti del corso di **Laurea Magistrale in Systemic Design**.

↳ **Il modulo di Design dell'innovazione:** affronta il tema dell'innovazione tecnico-produttiva, sociale ed economica stimolando la progettazione verso una soluzione che, creando nuove relazioni, apporti beneficio alla collettività di uno specifico contesto territoriale, analizzandone le capacità e opportunità tecniche, i bisogni reali e verificando le ricadute economiche del progetto.

↳ **Il modulo di Open System:** il laboratorio mira a comprendere il significato di sistema, inteso come rete di realtà territoriali, come occasione per progettare in un'ottica circolare basandosi sul principio secondo cui gli output di una realtà diventano input per un'altra filiera produttiva, definendo un nuovo modello di sviluppo per uno specifico territorio.

Data visualization

Una definizione, tanti significati

Consultando le produzioni dei maggiori esponenti che si occupano di data visualization, diverse sono le descrizioni che essi danno al tema della rappresentazione di dati.

Dustin Cabral, durante la sua conferenza marchiata TEDx *The Evolution Of Data Visualization* definisce la Data visualization come **“a tool to better see and understand the data around you”** (TEDx Talks, 2022), uno strumento a servizio di chiunque che aiuti a comprendere l'enorme quantità di dati che ci si ritrova davanti.

Federica Fragapane, Information Designer indipendente che collabora con magazines e organizzazioni internazionali, nel suo corso *Data Visualization and Information Design: Create a Visual Model*, distribuito dalla piattaforma **Domestika** (<https://www.domestika.org>), definisce la data visualization come

“The visual representation of information and numbers, and, as a data visualization designer, my main goal is to communicate stories and topics, helping their comprehension and knowledge [...] communicating issues and topics, also raising awareness about them.”

la rappresentazione visiva di informazioni e numeri e, con il ruolo di data visualization designer, l'obiettivo di comunicare storie e argomenti, incentivando la loro comprensione, comunicando le problematiche a loro legate e accrescendone la consapevolezza.

Alberto Cairo (2013), invece, si concentra principalmente sul concetto di tecnologia che sta dietro la data visualization, prendendo in prestito la descrizione di Tecnologia espressa da **W. Brian Arthur** (2009) in *The Nature of Technology*, descrivendola come un tool, un'estensione di sé volta al soddisfacimento di uno specifico bisogno (*“technology-singular”*), una combinazione di pratiche e componenti (*“technology-plural”*), una intera collezione di strumenti e pratiche a disposizione di una cultura (*“technology-general”*).

La definizione che forse però risulta più chiara ed essenziale è quella proposta da **Andy Kirk** (2016, p. 3) all'interno del libro *Data Visualization, A Handbook for Data Driven Design* e qui in seguito riportata:

“The representation and presentation of data to facilitate understanding”

2 Approccio Metodologico

In sole nove parole Kirk riesce a racchiudere tutti gli elementi e i processi che costituiscono la data visualization, definendo le relazioni tra di essi.

Secondo Kirk infatti la rappresentazione di dati si struttura in quattro elementi.

Il primo, **“Data”**, costituisce la materia prima del processo di rappresentazione. Con data si definisce quel set di nomi, gruppi, valori statistici, dati, commenti, post, localizzazioni, solitamente rappresentati sotto forma numerica all'interno di una tabella in un dataset.

La visualizzazione sotto forma di tabella rende i dati leggibili, ma a livello cognitivo risulta pressoché impossibile riuscire a definire delle caratteristiche qualitative e quantitative correlate a tutto il set di dati. (Kirk, 2016)

Entra in gioco così il secondo elemento, **“Representation”** o rappresentazione, la quintessenza dell'argomento in sé. In parole povere, con rappresentazione Kirk intende la tipologia di grafico che meglio si adatta alla visualizzazione dei dati presi in analisi, definito da *“marks and attributes”*, rispettivamente dalle forme, linee ed aree e dagli elementi annessi come colore, dimensione e posizione degli elementi che costituiscono il grafico.

A conferire maggiore comprensibilità del lavoro è il terzo fattore, **“Presentation”**, la presentazione, che differisce dal secondo in quanto racchiude tutti gli elementi che permettono la comprensione in toto della rappresentazione di dati.

Si tratta di elementi, come la valutazione di una possibile interattività dei dati, la presenza o meno di annotazioni e la posizione della rappresentazione in base ai contenuti annessi, la scelta dei colori per far risaltare in contenuti dallo sfondo ecc. (Kirk, 2016)

I tre elementi convergono verso un unico obiettivo finale, il quarto punto, **“Understanding”**.

Con il termine comprensione Kirk vuole agire su tutti e tre gli stadi dell'analisi di una rappresentazione di dati (**perceiving, interpreting and comprehending**), ponendosi come obiettivo quello di rispondere a tutte le domande che ci si può fare nelle diverse fasi di analisi di un tema. (Kirk, 2016)

↳ **Percezione e prima lettura del grafico**

Quali sono le informazioni mostrate all'interno del grafico e quanto facilmente ci si può fare un'idea dei contenuti presenti nel grafico, della loro posizione e delle relazioni interconnesse tra i valori mostrati;

↳ **Interpretazione**

Il secondo stadio riguarda l'attribuzione di un significato a ciò che è stato precedentemente percepito, in termini di aspetti visivi intrinseci all'elemento singolo, ma anche in base alle relazioni e l'andamento di più elementi.

In questa fase entra in gioco la conoscenza che il lettore ha dell'argomento trattato e la sua capacità nell'usarla a proprio favore per inquadrare le implicazioni di ciò che è stato appena letto.

Per raggiungere questo obiettivo è possibile fare riferimento all'uso di didascalie, titoli, colori e altri dispositivi annotati.

↳ **Comprensione:**

Terzo ed ultimo stadio, agire fin dove possibile o comunque provare a prevedere il significato che il singolo lettore sceglie di attribuire alla rappresentazione di dati.

La domanda che ci si pone in questa fase riguarda l'output che tale rappresentazione può generare nei diversi lettori, se si parla di uno stimolo all'azione, una maggiore consapevolezza riguardo un problema o una tematica, o diversamente, se tale rappresentazione non mostra niente di nuovo per il lettore o non genera interesse.

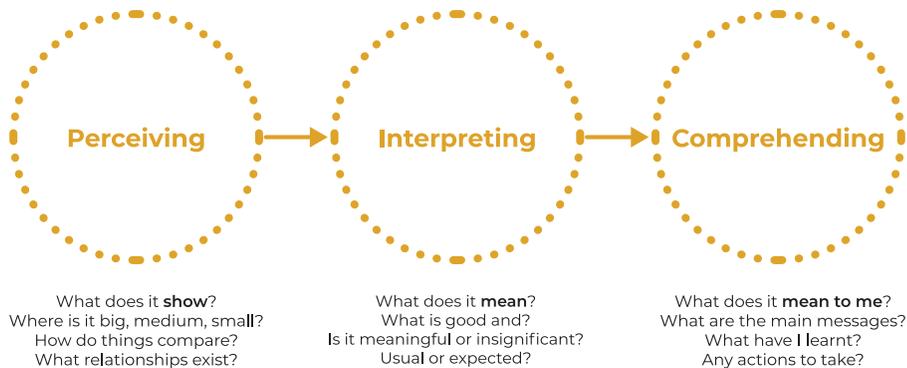


Figura 1. The Three Stages of Understanding

2 Approccio Metodologico

Si può prendere in analisi un generico esempio di una rappresentazione di dati relativa all'impatto ambientale della produzione di carne negli ultimi 20 anni.

Per quanto la tematica coinvolga tutta la popolazione e una maggiore consapevolezza delle azioni del singolo potrebbe generare grossi miglioramenti in termini di impatto a livello globale, il designer che si occupa della rappresentazione dovrà prendere in considerazione come i lettori di tale elaborato potranno generalmente essere suddivisi in più categorie in base al grado di coinvolgimento e interesse legato alla tematica e, conseguentemente, in base all'evenienza secondo la quale la rappresentazione dei dati stimoli a diversi livelli d'azione. Presumibilmente, tra il pubblico della rappresentazione ci si potrebbe ritrovare il lettore già consapevole che ha già modificato il proprio stile di vita per ridurre il proprio impatto, quello che in seguito alla lettura verrà invitato a farlo, e, dall'altro lato, una sezione di pubblico non interessata al problema per quanto consapevole.

Proprio per non perdere di vista l'idea dell'eterogeneità del pubblico che si interfaccia con la rappresentazione di dati, Kirk sceglie il termine **"Facilitate"** per la sua definizione, come monito per ricordarsi che nell'azione di rappresentazione di dati l'unico elemento sul quale si può avere il totale controllo è il dato in sé e della divulgazione di esso, ma non sull'influenza nei confronti del pubblico assoluto: si può presentare una tematica, ma non si può forzare lo spettatore ad avere una determinata reazione a tale visualizzazione. (Kirk, 2016)

I dati visivi nella storia

LE CATEGORIE DI RAPPRESENTAZIONE

Solitamente si tende a pensare che la data visualization sia uno strumento che vede collocare la sua nascita in concomitanza con l'avvento della **digitalizzazione**, appoggiandosi all'idea che si sia sviluppata attraverso le infografiche “*computer-assisted*” (Rendgen, 2019) di oggi, prevalentemente interattive, digitali, realizzate tramite **tecnologie innovative** che rientrano nel settore dell'informatica e della data science, che si appoggiano a servizi Cloud, all'IoT e AI e si rendono a portata di mano quotidianamente grazie a strumenti di uso quotidiano come lo smartphone, i wearable e i social network.

Questa conclusione risulta però riduttiva, in quanto ci si concentra solo su ciò che riguarda l'aspetto visivo e sui componenti della rappresentazione di dati, racchiudendo solo la posizione attuale, lo **stato dell'arte di oggi**, rispetto all'evoluzione della rappresentazione di dati, che in realtà ha radici ben più lontane.

Si parla di data visualization ogni volta che si ha di fronte una mappa geografica, le previsioni del meteo, i social, il numero sullo schermo dello smartwatch che mostra le kcal bruciate durante il giorno, le indicazioni per la cottura di un alimento all'interno del suo packaging. Data visualization è anche il resoconto dei consumi di una bolletta, il binario di un treno, la propria timeline settimanale.

Se si intende la rappresentazione di dati come codifica visiva delle informazioni su una superficie, definita “*pictorial surface*” dalla filosofa tedesca Sybille Krämer (Krämer, 2016), si possono identificare quattro macro-categorie di tecniche di rappresentazione (Rendgen, 2019) che si distinguono in:

↳ **Organizational:** la disposizione delle informazioni sulla superficie ha come obiettivo quello di esprimere la relazione tra gli elementi. Ulteriori elementi aggiunti, come metafore rappresentative, ma anche annotazioni o testi esplicativi possono servire da supporto per una maggiore comprensione delle relazioni rappresentate.

2 Approccio Metodologico

- ✚ **Grid-based:** la rappresentazione si avvale della suddivisione della superficie tramite una griglia. Gli esempi più comuni di tale tipologia rappresentativa sono costituiti dalle matrici e dalle prime mappe tolemaiche, delle rappresentazioni all'interno delle quali ogni elemento viene rappresentato in una specifica e determinata posizione nello spazio grazie ad un sistema di latitudini e longitudini. La superficie acquisisce quindi il valore di "area" nella quale è possibile rappresentare le distanze in scala.
- ✚ **Geometrical:** questa tecnica entra in gioco con l'avvento di Cartesio e la codifica di funzioni matematiche sotto forma di curve e viceversa. La rappresentazione dei dati diventa più astratta, intervenendo sulle caratteristiche (forma, colore, dimensione, posizione) degli elementi utilizzati per la rappresentazione abbandonando l'idea che siano categoricamente rappresentativi dell'informazione in termini di aspetto. È qui che nascono i diagrammi come quelli a torta o a barre.
- ✚ **Mimetic:** diversamente dalle altre tecniche in cui vi è un rapporto definito tra informazione e superficie, in questo caso quest'ultima diventa mero sfondo, elemento, illustrativo o meno, in cui viene rappresentata l'informazione.

Occorre specificare che queste quattro tipologie stilistiche non sono da considerare come separate e autonome tra di loro, ma come linee guida che possono intrecciarsi e caratterizzare contemporaneamente la stessa rappresentazione.

TRA ORBITE PLANETARIE E SCRIGNI DI CONOSCENZA

Il documento che per un lungo periodo è stato comunemente definito dagli storici come primo esempio di data visualization è costituito da una rappresentazione delle orbite planetarie presente tra gli scritti di **Plinio il Vecchio** e datata intorno al **950 d.C. ca.** (Rendgen, 2019, op. cit. p.)

Il documento, per quanto ulteriori studi abbiano dimostrato successivamente come fosse stato copiato più volte in molti manoscritti medievali, rappresenta un'enorme testimonianza dello stato dell'arte della rappresentazione grafica durante il **Medioevo**.

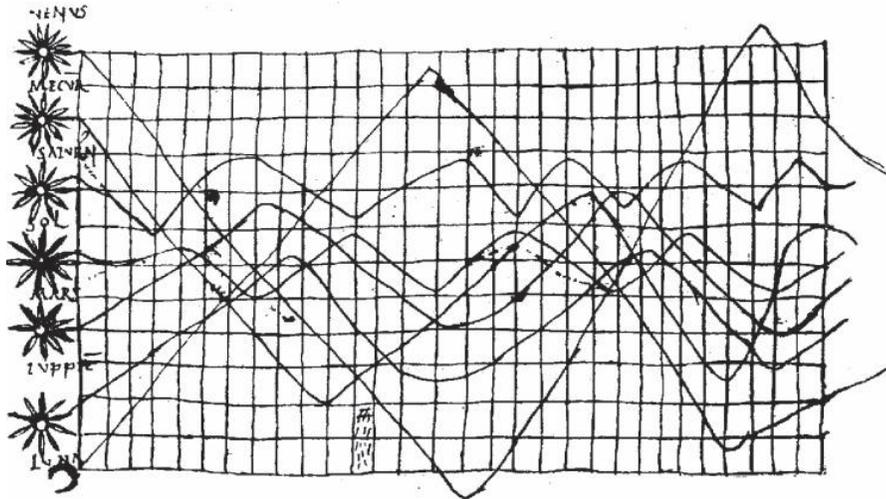


Figura 2. Positions of the Sun, Moon, and Planets Throughout the Year (Europe, 950 AD)

Lungo l'asse verticale sono rappresentate le longitudini relative ai diversi corpi celesti, mentre su quello orizzontale le latitudini. Il risultato della rappresentazione è una griglia non definita da valori che mima il movimento degli astri nel cielo.

Il documento inoltre racchiude una valenza storica intrinseca, in quanto rappresentativo di come i diagrammi fossero elementi aggiuntivi, e **aggiornabili e modificabili** ad ogni trascrittura, da affiancare ai manoscritti medievali.

Da qui si evince l'importanza di tali documenti, il cui principale obiettivo era quello di **custodire**, preservare, **catalogare**, aggiornare, discernere e diffondere, per quanto ancora ad un gruppo ristretto ed elitario legato al religioso e regale, la conoscenza di **un'intera cultura**.

Con la nascita della **stampa** nel **1450**, e con l'avvento dell'**Età moderna**, la rappresentazione dei dati acquisisce un nuovo aspetto.

La cultura non diventa più un privilegio di un gruppo ristretto di studiosi, ma nuovi individui come intellettuali, pensatori e artisti entrano a far parte di quella cerchia che dedica gran parte della propria vita allo studio e all'approfondimento delle più svariate aree tematiche, spaziando da quella che in questo periodo storico si sarebbe definita come **geografia**, alla **botanica**, all'**anatomia**.

2 Approccio Metodologico

La stampa costituisce l'elemento cardine che influenza la diffusione della conoscenza, permettendo di **ampliare il pubblico** che può usufruire degli elaborati cartacei e ampliando anche la varietà di elaborati prodotti, concentrandosi non soltanto su materie di studio ma anche su contenuti di svago.

La stampa però, soprattutto, prende parte alla modernizzazione della realizzazione delle rappresentazioni di dati.

Le nuove tecniche di stampa, infatti, permettono di rispondere in maniera più adeguata, sia in termini di tempi di realizzazione, sia di affidabilità della rappresentazione, alle nuove esigenze generate dalle nuove materie scientifiche.

Basti pensare alla potenzialità che le **raffigurazioni anatomiche** avevano nello studio e nella comprensione di quell'enorme quantità di informazioni e scoperte riguardo il corpo umano.

Un ulteriore campo in cui la data visualization riesce ad esprimere il suo potenziale. è quello della **cartografia**.

In questi anni si sviluppano i primi viaggi intorno a tutto il globo e le rappresentazioni geografiche del tempo non sono solo una mera rappresentazione delle distanze tra un punto di riferimento e l'altro, ma racchiudono un'infinita serie di **informazioni** e di **dati individuali** raccolti da coloro che avevano effettuato il viaggio.

Alla cartografia geografica si affiancano, quindi, elementi satellite aggiuntivi come il *Tableau Poléométrique* ad opera di **Charles de Fourcroy** nel 1782 (Rendgen, 2019, op. cit. p.211), una rappresentazione astratta dall'autore anonimo che **mette a paragone** diverse città, francesi ed europee, in base alle loro dimensioni.

Tale confronto viene messo in atto definendo un'area, rappresentativa della singola città, più o meno grande in base alla dimensione della città stessa, distinguendo le metropoli, le grandi città, le città minori, i paesi e i villaggi.

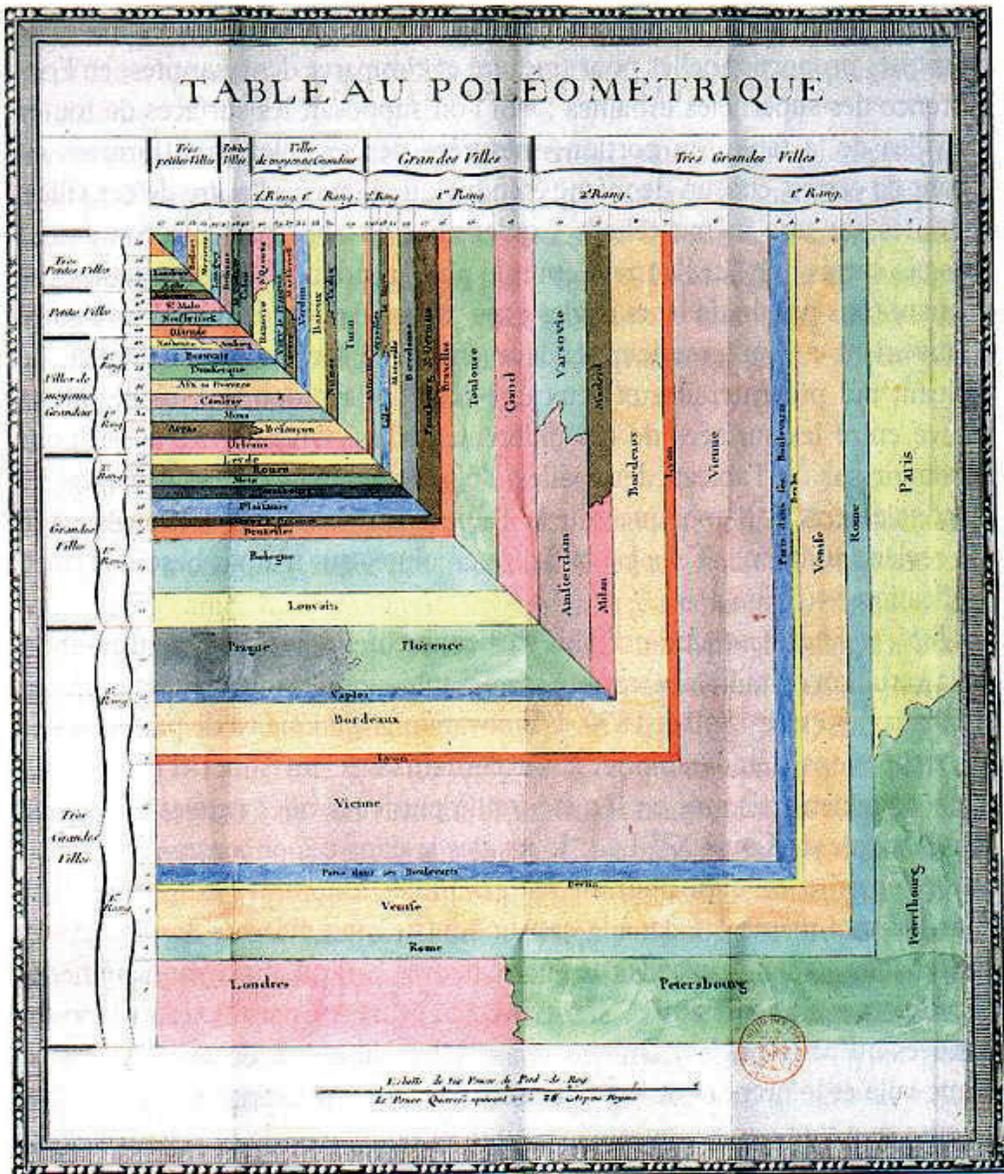


Figura 3. Tableau Poléométrique_Charles de Fourcroy_1782

2 Approccio Metodologico

DIFFUSIONE E RIVENDICAZIONE

È tra la fine del diciottesimo e l'inizio del diciannovesimo secolo che la rappresentazione di dati subisce l'influenza del processo di trasformazione industriale che agisce sulla tutta la società del tempo sotto il punto di vista tecnologico, economico e sociale.

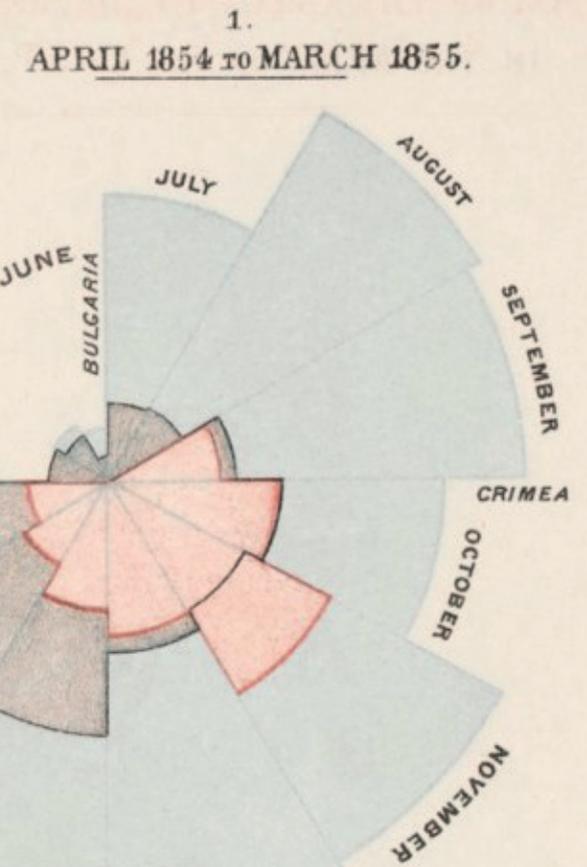
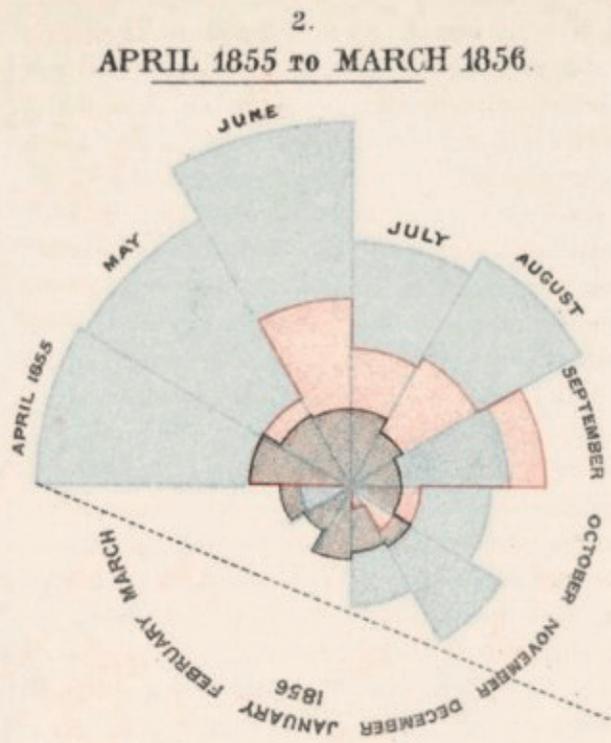
Se già le prime tecniche di stampa avevano permesso di ampliare il pubblico al quale rivolgersi, l'avvento della **litografia** e della successiva stampa a colori amplia ulteriormente le capacità e le potenzialità della rappresentazione di dati che non si limita più alla rappresentazione cartografica e geografica, ma inizia a **contaminare settori** che inizialmente si pensava non necessitassero della raccolta di dati empirici. Il dato grafico rappresentato non è più identificabile esclusivamente da una grande mappa o un grande diagramma, ma può essere costituito da un singolo grafico di **dimensioni minori**, ma ugualmente esplicativo delle informazioni che racchiude. E proprio in questo periodo che esplode la produzione di grafici che hanno come obiettivo quello di dimostrare la **correlazione di più fattori** all'interno di una problematica analizzata. Tali problematiche sono legate al contesto **economico**, al contesto **demografico** e **sociale** di un luogo, analizzandone ad esempio il tasso di criminalità o di prostituzione.

Interessante è anche l'utilizzo per ciò che riguarda le emergenze sanitarie. Due esempi concreti sono dati dal *"New Cases of Cholera during the Epidemic of 1854"* del **Doctor Henry Acland** e dal *"Diagram Representing the mortality in the hospitals"* della rivoluzionaria **Florence Nightingale**. (Rendgen, 2019, op. cit. p.292, p.298)

I due diagrammi mostrano nel primo caso la correlazione dei casi di Colera registrati ad Oxford durante l'epidemia del 1854 con la **qualità dell'aria** della città, nel secondo relazionano l'incidenza delle malattie infettive negli ospedali militari inglesi durante la **guerra in Crimea** in base alle **condizioni igienico-sanitarie delle strutture** e degli operatori. L'importanza di queste rappresentazioni risiede nel fatto che per la prima volta si fa uso di dati statistici raccolti per dimostrare la correlazione di più fattori nel verificarsi di un evento e per riuscire a definire **quali elementi possano essere modificati - o rimossi-** per contrastare la propagazione di una determinata problematica.

La rappresentazione di Florence Nightingale diventa quindi una potente arma di comunicazione che è stata determinante per il miglioramento delle condizioni sanitarie negli ospedali.

DIAGRAM OF THE CAUSES OF MORTALITY
IN THE ARMY IN THE EAST.



The Areas of the blue, red, & black wedges are each measured from the centre as the common vertex.
The blue wedges measured from the centre of the circle represent area for area the deaths from Preventable or Mitigable Zymotic diseases, the red wedges measured from the centre the deaths from wounds, & the black wedges measured from the centre the deaths from all other causes.
The black line across the red triangle in Nov^r 1854 marks the boundary of the deaths from all other causes during the month.
In October 1854, & April 1855, the black area coincides with the red, in January & February 1855, the blue coincides with the black.
The entire areas may be compared by following the blue, the red & the black lines enclosing them.

Harrison & Sons, St. Martins Lane.

Fig.5: Diagram of the Causes of Mortality_Florence Nightingale

2 Approccio Metodologico

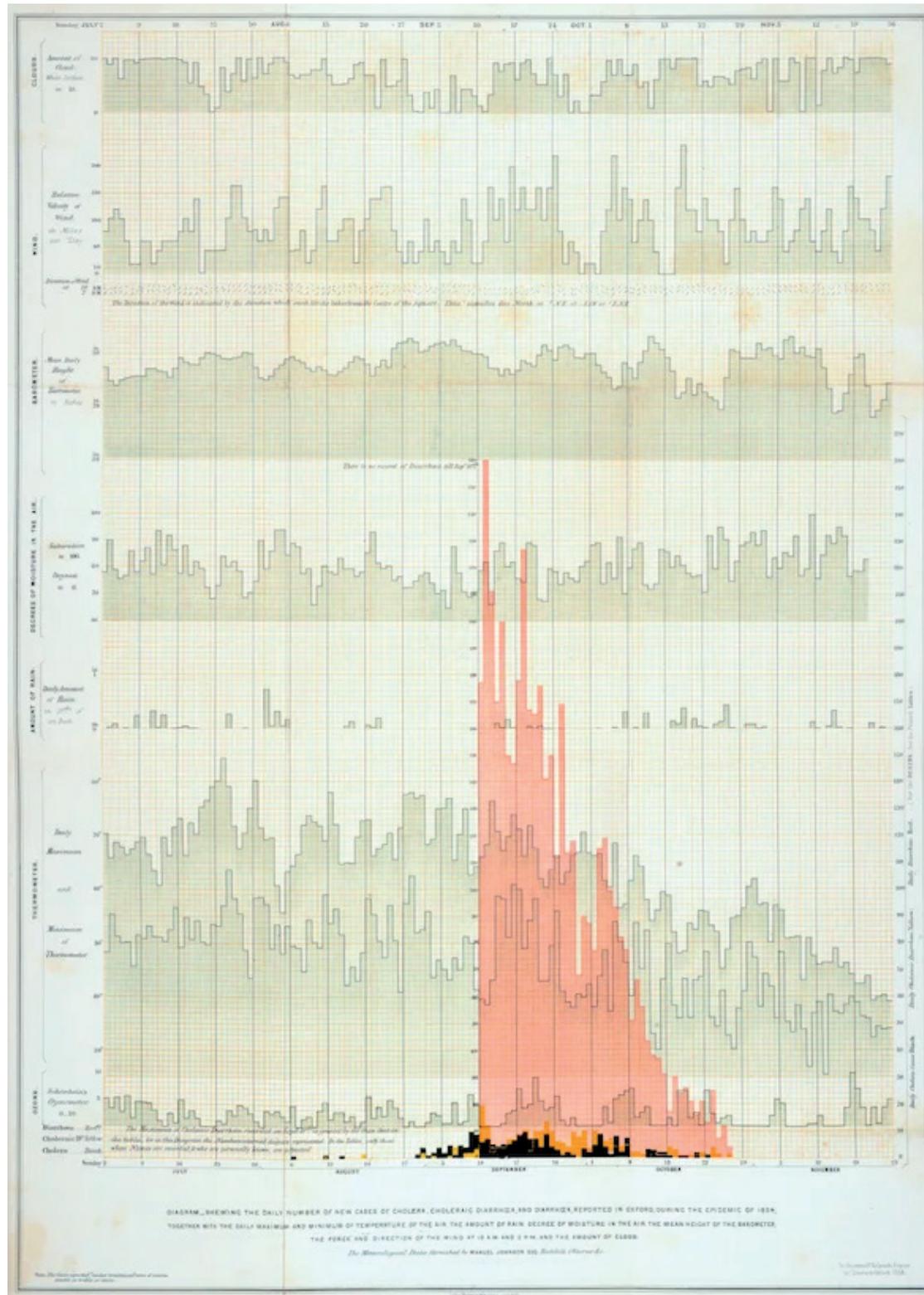


Figura 5. New Cases of Cholera during the Epidemic of 1854_ Henry Acland Credit: Princeton University Library

Un uguale discorso vale per la rappresentazione di Harry Acland, che ha permesso di definire come uno degli elementi determinanti per la diffusione del Colera fosse la diversa presenza di ozono, vento e umidità nell'aria della città.

La rappresentazione di dati viene quindi finalmente **riconosciuta come la disciplina scientifica nel mondo accademico** e dopo innumerevoli sforzi ed evoluzioni, si riconosce il suo ruolo determinante all'interno dell'amministrazione pubblica, della pubblicità, della public relation e della retorica politica. (Rendgen, 2019)

IL VERO AVVENTO DELLA DIGITALIZZAZIONE

E' nel ventesimo secolo che si verifica la digitalizzazione del **Information Graphics** che all'inizio capito era stata definita come evento che comunemente per gli inesperti ne indicava la nascita.

In questo secolo la rappresentazione dati va a coprire non più soltanto le discipline accademiche, scientifiche e sociali, ma va ad arricchire diversi canali di comunicazione, caratterizzando lo sviluppo Science Book, la realizzazione di mappe e diagrammi come poster per l'**utilizzo scolastico**, le pagine di **magazines illustrati**.

All'ampliarsi dei settori in cui si applica la rappresentazione dei dati si sussegue un ampliarsi delle figure di riferimento che entrano nel contesto di produzione di una rappresentazione grafica. Se prima gli attori erano principalmente scienziati e studenti, ora si aggiungono giornalisti e designers che hanno come obiettivo quello di lavorare sulla rappresentazione affidabile, ma anche studiare la **percezione** e la **comprensione della rappresentazione del dato**. (Rendgen, 2019)

Il tentativo di **automatizzare** il processo di data collection e di trascrizione dei dati in mappe statistiche avvenuto intorno al 1960 e lo sviluppo della **computer Science** nei primi anni '90 dimostra come la tematica affrontata non è più esclusivamente la rappresentazione, ma si è estesa concentrandosi anche sulla ricezione, percezione e leggibilità delle visualizzazioni.

"This is not just about the correct representation of facts and data, it is also about about navigation and accessibility of large amounts of data, and supporting human-compute interaction. This process began in the late 20th Century and has continued to expand in the present day."

(Rendgen, 2019, p.368)

Metodologia

THE VISUALIZATION WHEEL

“no matter how creative and innovative you wish to be in your graphics and visualizations, the first thing you must do, before you put a finger on the computer keyboard, is ask yourself what users are likely to try to do with your tool.”
(Cairo, 2013 op. cit. p.49)

È così che quello che viene considerato uno degli esponenti di maggior impatto per quanto riguarda l'information design, Alberto Cairo, conclude il suo secondo capitolo del libro ***The functional Art An Introduction to Information Graphics and Visualization***. All'interno del libro Cairo spazia spesso da un esperto all'altro, riportando le teorie che si applicano al mondo del design visivo come a quello design in generale e al mondo scientifico, esplicitando come più volte segua i principi proposti, ma non definisce una metodologia specifica e circoscritta per quanto riguarda le scelte progettuali per la realizzazione di un grafico.

Egli piuttosto sceglie di spiegare la metodologia che applica analizzando la frase ***“form follows function”*** che l'architetto **Louis Sullivan** nel **1896** scrisse per la prima volta nell'articolo ***“The Tall Office Building Artistically Considered.”*** e proponendo un'alternativa che, secondo Cairo, risulta più propriamente corretta e adatta al lavoro del graphic e information designer.

L'espressione di Sullivan non risulta scorretta, solo riduttiva e non comprensiva di alcune eccezioni. Dichiarando che la forma derivi dalla funzione che essa svolge, Sullivan indirettamente dichiara anche che il processo sia unidirezionale e che in natura non esista la possibilità che, invece, la forma sia un risultato di un processo bidirezionale in cui forma e funzione si influenzano vicendevolmente. (Cairo, 2013)

È vero che la funzione non determina necessariamente la forma, ma è anche vero che la forma di un oggetto tecnologico deve dipendere dai compiti che deve assolvere. (Cairo, 2013)

È per questo che Cairo propone la sua alternativa ***“Functions Constrain Forms”***, ovvero la funzione vincola la forma.

2 Approccio Metodologico

Potrebbe esserci più di una forma che un set di dati può adottare in modo che i lettori possano eseguire operazioni con esso ed estrarre significati, ma i dati non possono adottare qualsiasi forma. La scelta delle forme visive per codificare le informazioni non dovrebbe essere basata solo sull'estetica e sui gusti personali. (Cairo, 2013, op. cit. p.42)

Non definendo quindi una rappresentazione specifica di un certo dato con una certa forma, Cairo vuole proporre più uno strumento che aiuti alla progettazione, un **“exercise in meta-visualization: a visualization for planning visualizations”** (2013, op. cit. p.53):

The visualization wheel.

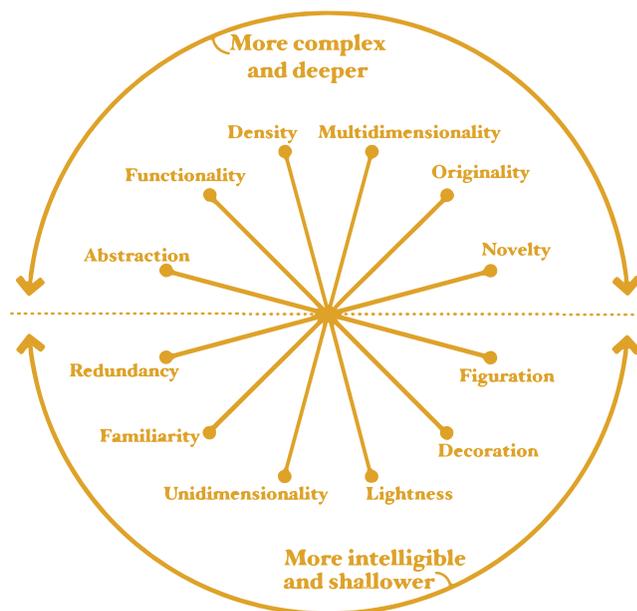


Figura 6. The visualization wheel

Il contenuto è suddiviso in due emisferi con sei caratteristiche interne. Quello superiore definisce le grafiche più **profonde** (numero di strati di informazioni incluse nel grafico) e **complesse** (sforzo richiesto al lettore per decifrare un file), mentre quello inferiore racchiude delle rappresentazioni più **semplici** e **comprensibili**.

Le due coppie di caratteristiche sono in generale correlate, ma non obbligatoriamente coesistenti.

I sei assi interni rappresentano i sei aspetti principali da bilanciare quando si progetta un'infografica o una visualizzazione dati.

- ✎ **Abstraction-Figuration:** la scelta progettuale di rappresentare i dati in modo affidabile e figurativo, o astratto. "the more distant the representation and its referent are, the more abstract the infographic will be"
- ✎ **Functionality-Decoration:** la scelta di inserire o meno elementi che non vengono direttamente utilizzati per aiutare la comprensione dei dati, ma per puro scopo decorativo.
- ✎ **Density-Lightness:** questo asse racchiude le scelte che riguardano la quantità di dati distribuiti in base allo spazio che occupano. Una rappresentazione può risultare altamente densa o leggera in termini di dati, ma ugualmente esplicativa.
- ✎ **Multidimensionality-Unidimensionality:** Questo asse è una misura di due variabili correlate: i livelli di informazione che un grafico consente ai lettori di navigare e le diverse forme che utilizza per codificare i dati.
- ✎ **Originality-Familiarity:** Sebbene le forme grafiche già esistenti (classici diagrammi a torta, a barre, di flusso ecc.) siano già familiari e funzionali, il designer può optare per l'innovazione e progettare nuove forme grafiche.
- ✎ **Novelty-Redundancy:** Lungo quest'asse il progettista può trovare un equilibrio tra novità, intesa come presentazione di dati per una sola volta che attira l'attenzione del lettore, e ridondanza, la spiegazione degli stessi dati più volte, fondamentale per una maggiore comprensione.

2 Approccio Metodologico

THE NON-LINEAR STORYTELLING

Un'interessante metodologia proposta anche da **Giorgia Lupi**, co-founder di **Accurate**, studio di data-driven design con sedi a Milano e New York di cui è direttore, è di sicuro costituita dal **Non-linear storytelling**¹⁵, il processo spiegato nel medesimo articolo *“Non-linear Storytelling: Journalism through “Info-spatial” Compositions.”* pubblicato da **The Parsons Journal for Information Mapping (PJIM)**, **Volume IV(Issue 4)**.

Come scrive la stessa autrice per raccontare il processo messo in atto tramite Accurat per lo sviluppo delle rappresentazioni di dati pubblicate da **La Lettura**, l'inserto domenicale del **Corriere della Sera** dedicato al mondo della cultura,

“People can get lost in singular elements, minor tales, and “last-mile” textual elements within the greater visualization. Everything folds within the concept of layering, establishing hierarchies and making these hierarchies clear: this is the case for both the data analysis (the stories we desire to tell), and the visual composition (the main architecture and the aesthetic value we desire to present).”(Lupi, 2012, p.3)

Per raccontare un'unica storia costituita più o da più livelli, Lupi sceglie di applicare la sequenza di **sviluppo editoriale** alla progettazione grafica, suddividendo il processo in otto step.

- **Composing the main architecture:** Il primo step consiste nella formalizzazione della base su cui si vuole lavorare. Si tratta di realizzare una matrice o un pattern di base che serva da organizzatore per i contenuti.
- **Positioning singular elements (essentially dots) within the main framework.** Questo secondo step consiste nel posizionamento dei primi elementi essenziali all'interno della mappa, verificare debolezze e punti di forza del framework di partenza e, conseguentemente, scegliere se effettuare o meno modifiche al primo framework.
- **Constructing shaped elements:** conferire parametri quantitativi e qualitativi ai dati, attribuendo valori in termini di dimensionalità, forma, colore ai dati, in modo da stabilire categorizzazioni, rendere più chiare la rappresentazione e le relazioni tra essi.

- **Elucidating internal relationships between elements.** Esplicitare le relazioni interne tra gli elementi attraverso collegamenti che stabiliscono una trama completa della narrazione.
- **Labeling and Identifying:** in questo step vengono inserite tutte le etichette esplicative e i piccoli paragrafi di testo che rendono la narrazione ancora più completa.
- **Supplementing the greater story through the addition of “minor or tangential tales” elements.** Una volta che la storia principale è stata definita, è possibile fare riferimento ad altre fonti ed inserire, in una posizione interna alla rappresentazione che non distraiga dalla storia principale, una serie di piccole immagini, componenti testuali, simboli grafici, ecc. in modo da contestualizzare i fenomeni raccontati in un mondo più ampio.
- **Providing small visual explanations:** inserire una legenda che aiuti i lettori alla comprensione della visualizzazione. Rivolta a chi non ha familiarità con le norme di visualizzazioni di dati, ma in generale per tutto il pubblico, la legenda di solito è costituita da una rappresentazione semplificata degli elementi e dell’architettura generale, esplicitando il significato di forme, colori e dimensioni dei singoli elementi.
- **Fine-tuning and styling :** l’ultimo step consiste nell’ottimizzazione e stilizzazione di forme, colori e pesi degli elementi per far risaltare le gerarchie.

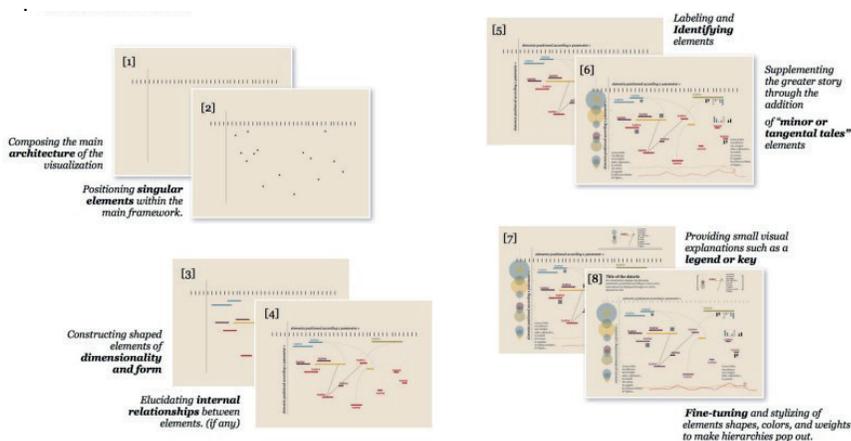


Fig.7 The Non-linear visual storytelling

Verso una data visualization più umana

Così presentata, la rappresentazione di dati appare come una disciplina che si concentra esclusivamente su numeri, tabelle, Excel e grafici e che richiede uno sforzo cognitivo ed un background di competenze tale da renderla accessibile solo a pochi esperti.

Fortunatamente però, esperti e non di data visualization si sono spesso cimentati in progetti stimolanti che dimostrano come tale disciplina possa essere **alla portata di tutti** e possa trasmettere messaggi di qualsiasi tipologia, dai più semplici ai più **critici** come la questione climatica o quella legata alla **salute mentale**.

DEAR DATA

Il primo esempio che si vuole presentare all'interno di questo volume è Dear Data, progetto realizzato dalla precedentemente citata **Giorgia Lupi** in collaborazione con **Stefanie Posavec**.

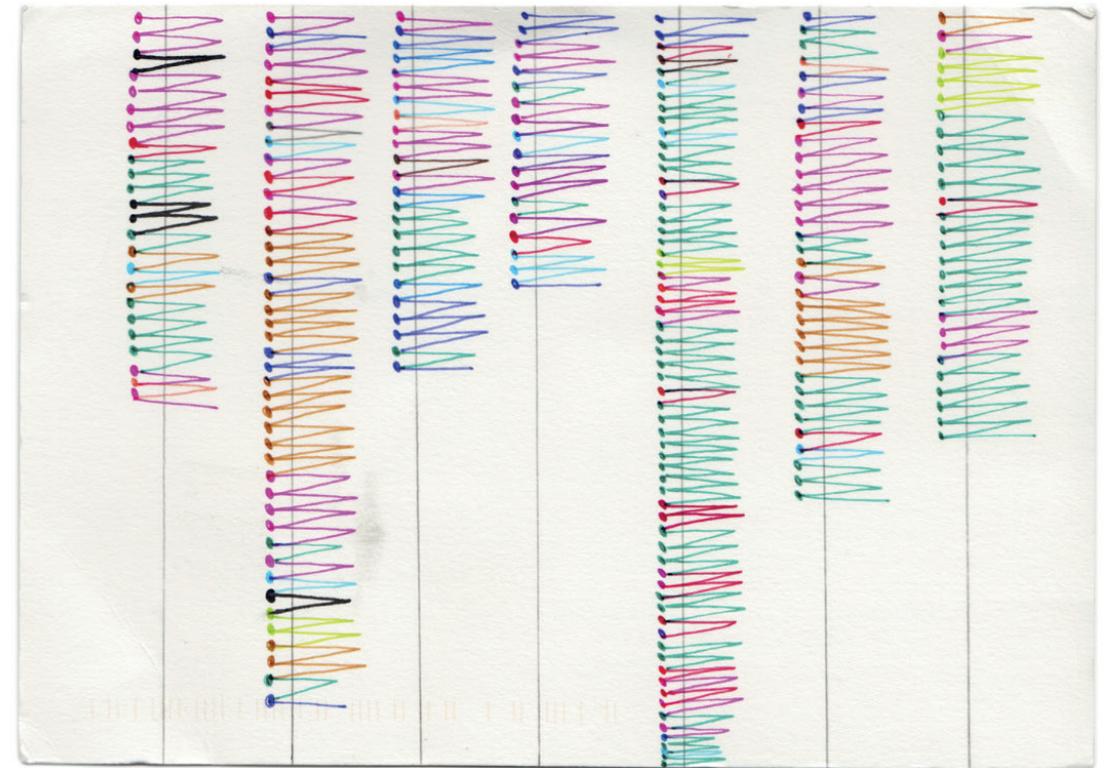
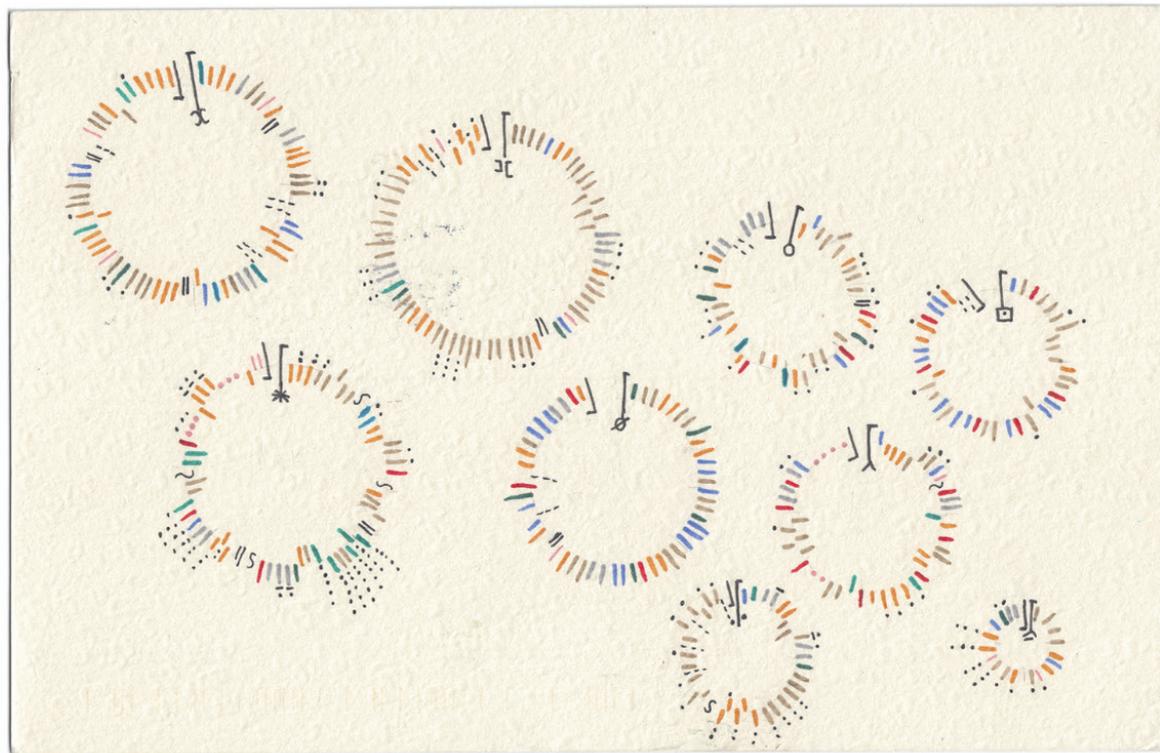
Il libro che racchiude il progetto lo definisce fin dalla copertina come *"a friendship in 52 weeks of postcards"* (Lupi & Posavec, 2016, cover).

Con il fine di mostrare come la Data visualization possa descrivere pattern nascosti in ogni aspetto della propria vita, le due information designers si sono prefissate una routine durata un anno intero: **Osservare, Contare, Disegnare/Spiegare e Inviare**.

Ogni settimana infatti, si è verificato uno scambio postale reciproco nel quale entrambe le due professioniste raccontavano all'altra cosa fosse successo durante la settimana definendo una **tematica specifica** da osservare nei sette giorni. Ogni lunedì veniva definito un topic (compliments, schedules, clothes, clocks ecc.) sul quale raccogliere i propri dati personali e, ogni domenica, tramite posta entrambe le designer inviavano una **cartolina** in cui veniva racchiusa la raccolta dei dati, la rappresentazione e una **legenda** che aiutasse la decifrazione del messaggio.

Molti sono gli elementi innovativi che risiedono nel progetto.

Il primo in assoluto scardina il preconetto secondo il quale la data visualization sia una disciplina esclusivamente digitale, stimolando entrambe le autrici a utilizzare solo **carta, penna e la propria creatività** per rappresentare le tematiche analizzate. La data visualization non diventa più una disciplina elitaria ma qualcosa che **chiunque**, se accompagnato dall'interesse e dalla volontà di crearsi il proprio "database analogico", può essere in grado di fare.



66 DEAR DATA
WEEK 08: PHONE ADDICTION!

HOW TO READ IT: Every circle represents a PLACE or SITUATION where I checked my phone, somehow ordered from left to right according to how many times I did it in that place. Every single LINE is a SINGLE TIME I interacted with my phone, ordered chronologically per each place.

PLACES/SIT:
 x while walking
 * while working
 II while waiting for sthng or s.body
 o in the Bathroom
 o on the couch
 □ on the bed
 ^ other places at home
 % cafe/restaurants shops....
 ^ public transportation

COLORS: the reason why I picked it:
 - text / email
 - social media
 - other APPS
 - check the time
 - check the weather
 - phone call
 - text with somebody who was in the room
 - to charge it
 - text / email with YOU
 - take pictures of our postcards!
 ... dots = while with others (staying)
 • = used others' phone

ATTRIBUTES:
 - outside = I picked it PURPOSELY
 - inside = Because of an alert
 ~ = turned the phone facing the table not to see it
 --- didn't pick it because I didn't want to report
 = thought it was ringing but wasn't!

NEW YORK 100 FROM: GEORGIA LUPI
 US NOV 2 11249 BROOKLYN - NY - USA

SEND TO:
 STEFANIE POSAVEC
 LONDON
 - UK -
 ENGLAND

DEAR DATA - WEEK 08

A WEEK OF PHONE ADDICTION

THE DATA: I TRACKED EVERY TIME I PICKED UP MY PHONE IN THE FIRST INSTANCE. (MULTIPLE INTERACTIONS NOT TRACKED)

HOW TO READ IT:

REASONS FOR PICKING UP PHONE:

- DOING WORK
- LOOKING @ MAP
- CHECK/SEND MESSAGES
- CHECK THE TIME
- PLAY MUSIC
- TURN ON/OFF ALARM
- CHECK/SEND EMAIL
- FORCE OF HABIT, NO REAL REASON
- CHECK SOCIAL MEDIA
- TAKE NOTES
- CHECK TO SEE IF PHONE IS SAFE
- TO LOOK BUSY
- TO CALL SOMEONE: ONLY FOUR TIMES!
- TO TAKE PHOTO

DRAWING NOTES:
 THIS IS A WEEK WHERE I SPENT LOADS OF TIME + WASTED MULTIPLE POSTCARDS AND I STILL AM NOT TOTALLY HAPPY W/ MY DRAWING! OH WELL, YOU WIN SOME, YOU LOSE SOME.
 STEF

FROM: S. POSAVEC
 LONDON
 UK

TO: GEORGIA LUPI
 BROOKLYN, NY 11249
 USA

BY AIR MAIL par avion
 Royal Mail®

Fig.8.1 Dear Data_ Week 08_Giorgia Lupi

Fig.8.2 Dear Data_ Week 08_Stefania Posavec

2 Approccio Metodologico

Il secondo concetto che vale la pena far emergere è la narrazione di fondo di tutto il progetto. La data visualization diventa strumento che aiuta a raccontare non solo ed esclusivamente un dato oggettivo, razionale e scientifico, ma può diventare il **mezzo per conoscere** le personalità, le abitudini, gli interessi, le preoccupazioni del singolo individuo. Nella stessa introduzione del libro, le autrici scrivono come

“Instead of using data just to become more efficient, we argue we can use data to become more humane and to connect with ourselves and others at a deeper level.” (Lupi & Posavec, 2016, xi)

EXPLORING ANXIETY WITH EMBROIDERY

Circa un anno dopo la pubblicazione di Dear Data, ecco che arriva il progetto di **Jane Zhang** che raccoglie tutto il coraggio e lo sforzo necessario per realizzare un progetto di data visualization innovativo non tanto nella realizzazione in sé, operando in modo analogico rappresentando i dati tramite il **ricamo**, ma per la tematica affrontata e la scelta di trasmissione del messaggio.

Il tema affrontato da Zhang ruota attorno al **disturbo ansioso**. Non un disturbo d'ansia generico, ma il suo personale, unico ed individuale, per quanto condivisibile e riconoscibile da tutti coloro che si identificano nelle stesse dinamiche, e lo fa collezionando per **21 giorni** tutti i pensieri effettuati durante il giorno e gli eventi **“triggering”** che hanno urtato il suo umore e la sua stabilità emotiva.

In seguito, la designer raggruppa tutti i pensieri in cinque categorie rappresentate da cinque domande:

- 1) **“What if I fail?” E se fallissi?**
- 2) **“What if I’m not liked?” E se non piacessi?**
- 3) **What if I die from this? E se morissi per questo?**
- 4) **“What if things never get better?”
E se le cose non dovessero mai migliorare?**
- 5) **“Unidentified.” Non identificato**

Dopo una fase digitale di organizzazione dei dati e progettazione degli stessi, Zhan avvia il processo di realizzazione in sé della rappresentazione di dati, cucendo il trend di pensieri in una matrice concreta di stoffa bianca, distinguendo i cinque colori del filo per le cinque categorie. La rappresentazione risultante è molto semplice e chiara, quasi necessita di una legenda molto scarna per essere comprensibile. Ma Zhan sceglie di raccontare il progetto in modo innovativo, pubblicando una serie di post su **Instagram** (Zhang, 2018) che documentano ogni fase del progetto, dal ricamo della matrice di base, allo sviluppo delle singole linee colorate.

Ad ogni post affianca una descrizione a parole, che in questo caso svolge la funzione delle “*minor or tangential tales*” precedentemente suggerite da Lupi: una **descrizione estesa** di cosa la designer intende con le cinque paure espresse, una messa a nudo della propria salute mentale esponendo pensieri che difficilmente si esternano agli altri nel quotidiano.

La potenzialità che risiede nel progetto sta in due elementi principali. In primo luogo il grande sforzo, emotivo e non, compiuto dalla progettista nel lavorare con certi dati sensibili personali ed essere in grado di prenderne **consapevolezza** con il fine ultimo di **rappresentarli** e in qualche modo **affrontarli**. In secondo luogo la condivisione degli stessi permette di **esporsi al mondo esterno** e far conoscere anche gli aspetti più reconditi di sé e, talvolta, purtroppo o per fortuna, scoprire come **non si è soli** nell'affrontare le stesse paure e le stesse preoccupazioni.

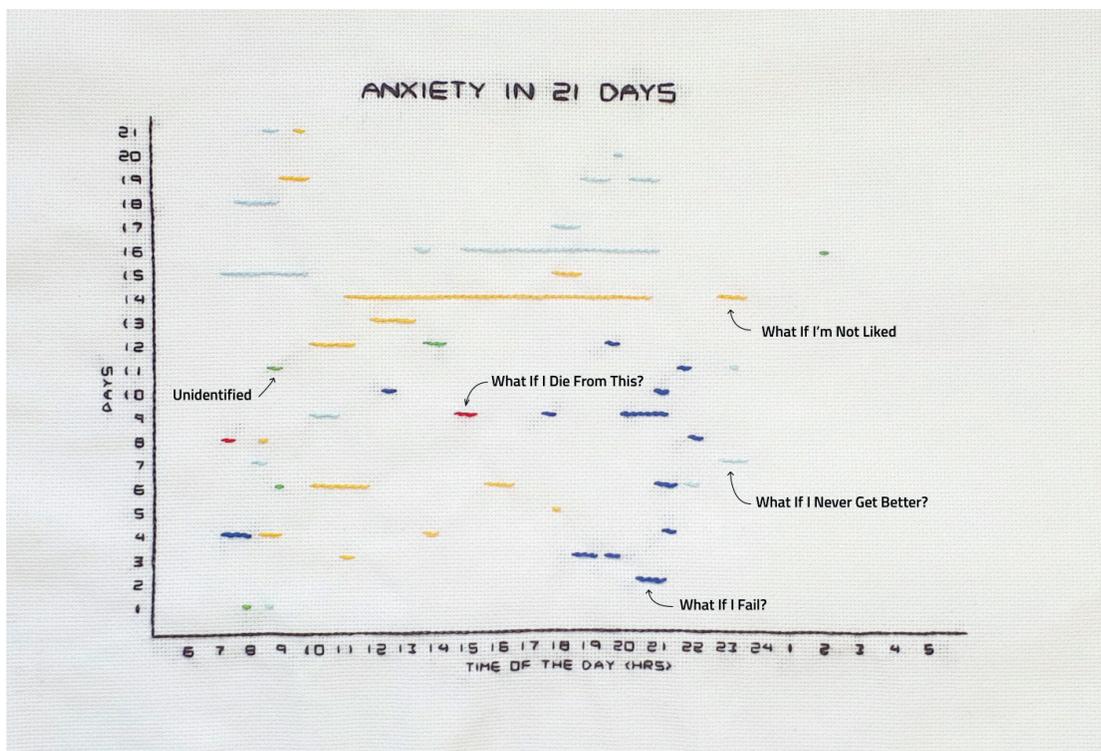


Fig.9 Anxiety in 21 days_ Jane Zhang

Riferimenti Bibliografici

- ↘ Arthur, W. B. (2009). *The nature of technology: what it is and how it evolves*. Penguin Books Limited.
- ↘ Cairo, A. (2013). *The functional art: an introduction to information graphics and visualization*. New Riders.
- ↘ Fragapane, F. (n.d.). *Data visualization and information design: create a visual model*. In *Introduction*. Domestika. Retrieved Novembre 15, 2022, from https://www.domestika.org/en/courses/2495-data-visualization-and-information-design-create-a-visual-model/units/9249-introduction#course_lesson_27061
- ↘ Kirk, A. (2016). *Data Visualisation: A Handbook for Data Driven Design*. SAGE Publications.
- ↘ Krämer, S. (2016). *Figuration, Anschauung, Erkenntnis: Grundlagen einer Diagrammatologie*. Berlin: Suhrkamp.
- ↘ Lupi, G. (2012, October). *Non-linear Storytelling: Journalism through "Info-spatial" Compositions*. The Parsons Journal for Information Mapping (PJIM), Volume IV(Issue 4). http://piim.newschool.edu/journal/issues/2012/04/pdfs/ParsonsJournalForInformationMapping_Lupi_Giorgia.pdf
- ↘ Lupi, G. & Posavec, S., (2016). *Dear Data*. Princeton Architectural Press.
- ↘ TEDx Talks. (2022, 20 aprile). *The evolution of data visualization* | Dustin Cabral | TEDxBryantU [Video]. TEDx. https://www.ted.com/talks/dustin_cabral_the_evolution_of_data_visualization
- ↘ Rendgen, S. (2019). *History of Information Graphics* (J. Wiedemann, Ed.). Taschen.
- ↘ Zhang, J. (2018, January 1). *Hacking Social Media to Tell Meaningful Data Visualization Stories: Exploring Anxiety with....*Medium. Retrieved November 13, 2022, from <https://janezhgw.medium.com/hacking-social-media-to-tell-meaningful-data-visualization-stories-exploring-anxiety-with-4ff29a8d79e>

Il Design Sociale

Una definizione grazie ad Ezio Manzini

Seppure il primo che affronta la progettazione in un senso sociale sia **Dreyfuss** con *Designing for People* (1955), seguito da **Ken Garland** con *First Thing Firsts Manifesto* (1964), una dichiarazione di intenti firmata da note figure della grafica e della comunicazione visiva nordamericana, in cui si proponeva di ridiscutere le priorità della professione, proponendo forme più utili e durevoli di comunicazione, è in **Victor J. Papanek** che si ritrova la figura chiave che introduce il concetto di design sociale, prima nella sua pubblicazione *Design for the Real World* (1971) in cui evidenzia più volte la multidisciplinarietà del Design, poi in generale nella sua progettazione, incoraggiando i designer a concentrarsi sulle **implicazioni sociali** delle loro creazioni, iniziando a richiamare l'attenzione su questioni quali le **considerazioni ecologiche, l'inclusione sociale e la progettazione per il terzo mondo** e al contempo criticando fortemente la **cultura dell'obsolescenza**, dello spreco di risorse e della persuasione subliminale del consumatore caratteristiche della progettazione influenzata dal capitalismo.

Oggi, quando si parla di design sociale

“Non si intende un nuovo tipo di design: è uno dei campi di cui la progettazione contemporanea già si occupa [...]. In pratica sono un insieme di conversazioni volte all'azione che [...] si svolgono fra vari attori sociali, tutti interessati a raggiungere lo stesso risultato (per esempio risolvere un problema o aprire una nuova possibilità), e che seguono un percorso innovativo per ottenerlo.” (De Biase, 2015)

Sempre più frequentemente si utilizza la locuzione social design a livello globale per classificare differenti tipi di progettazione, comprendendo sia l'accezione legata al design industriale, che rimanda alla progettazione di **prodotti o servizi per l'uomo**, sia un tipo di progettazione sociale che si occupa di ideare e realizzare nuove realtà pensate per l'individuo e la sua **comunità**. Si tratta, quindi, di affidare ai progettisti e ai creativi una responsabilità sociale che possa portare un **cambiamento nel mondo**, in larga scala (a livello globale o nazionale) o in piccola scala (a livello cittadino, **di quartiere**).

“Change doesn't happen by chance, it happens by design.”(citato in Barriello, 2011)

2 Approccio Metodologico

La frase-motto dei **Social designer** sintetizza la loro mission: il cambiamento non avviene per caso, ma avviene grazie al design.

(Barriello, 2011)

Il contributo dei designer è dato proprio al prodotto della progettazione che, per essere considerato responsabile, deve essere ecologico e ideato tenendo in considerazione le **esigenze** e i **bisogni** delle persone, piuttosto che i loro desideri.

Per distinguerlo da quello che viene chiamato design tradizionale (avendo in mente il design industriale del secolo scorso), citando sempre **Ezio Manzini** (2015), occorre fare due mosse: la prima comporta il riconoscere che l'innovazione sociale è, di fatto, il risultato di attività progettuali più o meno diffuse ed esplicite. La seconda, riconoscere che il design del XXI secolo è assai lontano da quello del secolo precedente e, in quest'evoluzione, ha perso il suo legame privilegiato con i prodotti fisici e con le industrie manifatturiere (Sadarch Editore, 2017): il design che è emerso si propone come un **insieme di competenze**, una **cultura** ed un **approccio** applicabili praticamente ad ogni ambito problematico.

Il prodotto del design di oggi, dunque, non è più un oggetto fisico, ma un sistema di **relazioni**, e poiché i legami in quanto tali non sono progettabili, ciò che si può fare è intervenire sul loro ambiente: progettare dei sistemi di prodotti, servizi e comunicazione che rendano una data maniera di essere e di fare più semplice ed interessante, adottando un atteggiamento dialogico, ovvero creando interazione e conversazione con i diretti interessati e tutti gli stakeholder coinvolti. (Manzini, E. citato in Sadarch Editore, 2017)

Fino a questo punto si potrebbe dire che il design sociale non è altro che un design sostenibile unito al design for all, ma non è solo questo. L'intento del design sociale è quello di **buttare giù i muri** che, fisicamente, metaforicamente o idealmente, vengono costruiti dalle persone e di farlo in maniera intelligente, tenendo conto della **complessità** del mondo sia in piccola scala, affrontando fenomeni di **esclusione** o mancata **cooperazione sociale**, che in grande scala, andando incontro a **problematiche relazionali**, come quelle che scaturiscono dal fenomeno migratorio.

Gli approcci progettuali

INCLUSIVE DESIGN

The British Standards Institute definisce il design inclusivo come

“The design of mainstream products and/or services that are accessible to, and usable by, as many people as reasonably possible [...] without the need for special adaptation or specialised design.”(Blair, n.d.)

ovvero la progettazione di prodotti e/o servizi di uso comune accessibili e utilizzabili dal maggior numero di persone ragionevolmente possibile [...] senza la necessità di adattamenti speciali o di design specializzato.

La finalità dell'inclusive Design, a primo impatto, sembra non risaltare particolarmente dal ruolo del designer sociale: lavorare su un progetto che possa essere funzionale, utilizzabile, desiderabile e fattibile da e per tutti. L'Inclusive Design, però, vuole ribaltare il concetto di utente medio e vuole puntare a tutta la gamma delle diversità, passare dal 20% all'80% del proprio target.

La disabilità è una **mancata corrispondenza tra aspettative delle capacità e realtà**; può essere quindi associata a contesti, stili di vita, aspirazioni, genere ed esperienze passate. In virtù del riconoscimento della disabilità, l'Inclusive designer si considera responsabile del disallineamento e della separazione tra individuo abile e disabile e non si propone come promotore di una soluzione progettuale che possa sempre soddisfare le esigenze dell'intera popolazione.

La progettazione inclusiva (Clarkson et al., 2015, p. 297-303) si pone come obiettivo:

- ✚ **Lo sviluppo di una famiglia di prodotti destinata a tutte le categorie di popolazione.**
- ✚ **La garanzia che ogni singolo prodotto abbia target chiari e distinti.**
- ✚ **La riduzione del livello di capacità richiesto per utilizzare ciascun prodotto, al fine di migliorare l'esperienza per un'ampia gamma di clienti.**

2 Approccio Metodologico

I tre principi sembrano essere condivisi anche da altre filosofie di pensiero, come quella del **Design for All** e dell'**Universal Design**, ma mentre le ultime due filosofie di pensiero riconoscono che, per quanto tutti i prodotti tradizionali dovrebbero essere accessibili a **quante più persone tecnicamente possibili** (Preiser, Ostroff, 2001), non sia sempre possibile che un prodotto soddisfi le esigenze dell'intera popolazione, l'**Inclusive Design** si pone come obiettivo quello di ampliare il target di riferimento, comprendendo parte di quella sezione di target che viene considerata con grandi difficoltà.

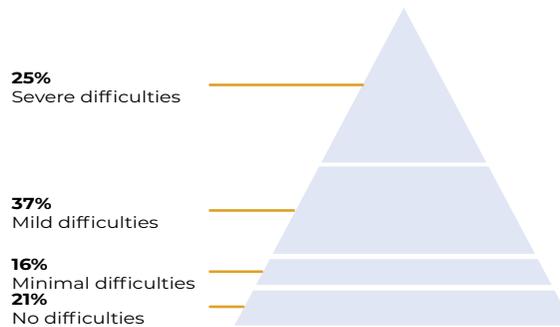


Figura 8. A segmented 'Population Pyramid' showing a breakdown of vision, hearing, cognitive, speech and dexterity difficulties for American adults of working age (16e64) from the Microsoft (2003) survey. Reproduced from Hosking et al. (2010), which also contains definitions of the different difficulty levels and further details of the survey

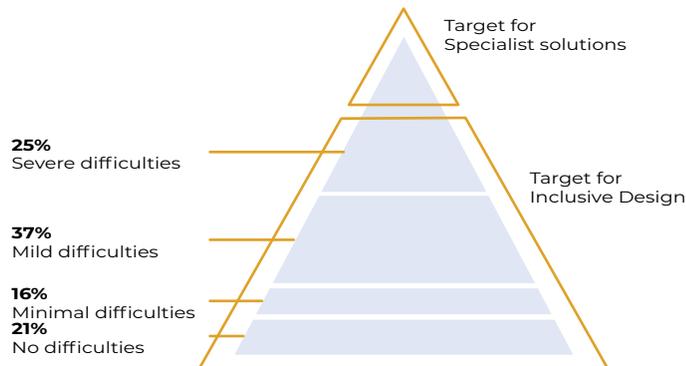


Figura 9. Inclusive design is defined using the 'Population Pyramid' from Fig. 1 to represent an appropriate design response to diversity. Reproduced from Hosking et al. (2010). Hosking, I.M., Waller, S.D., Clarkson, P.J., 2010. It is normal to be different: applying inclusive design in industry. Interacting with Computers.

CO-DESIGN

Nell'articolo *Co-creation and the new landscapes of design*, **Elizabeth B.N. Sanders** (2008, p.3) fa una distinzione e definisce come co-creation

“any act of collective creativity, i.e. creativity that is shared by two or more people”

e invece con co-design indica

“Co-design refers, for some people, to the collective creativity of collaborating designers. We use co-design in a broader sense to refer to the creativity of designers and people not trained in design working together in the design development process.”

La componente innovativa dell'approccio è costituita dal coinvolgimento effettivo delle persone all'interno del progetto, senza dimenticare gli insegnamenti pregressi della progettazione partecipata e dell'**User Centered Design**. I tre approcci hanno in comune l'idea di **coinvolgere** le persone nel processo di progettazione, comprendendo come la creatività insita negli utenti coinvolti è una potenzialità utile per la progettazione, al fine di progettare qualcosa che sia **più funzionale per l'utente**.

In questo caso gli utenti diventano non più esclusivamente il target di riferimento, ma **co-progettisti**, mentre il designer, da custodi della creatività e della competenza progettuale, ricoprono un nuovo ruolo di **mediatore**.

È possibile infatti individuare quattro livelli di creatività:

DOING

ADAPTING

MAKING

CREATING

Per indurre le persone partecipanti ad usare la loro creatività ai fini della progettazione sono stati elaborati diversi metodi, che spaziano dall'utilizzo della componente del gioco per uniformare il livello dei partecipanti e metterli nella posizione di focalizzarsi meglio sul problema, all'utilizzo di workshop e mock-up, alla creazione di veri e propri scenari con utenti potenziali per testare idee e collezionare nuovi suggerimenti.

2 Approccio Metodologico

PARTICIPATORY DESIGN

Più comunemente progettazione partecipata, vede la sua nascita intorno ai primi anni '70 nel contesto scandinavo, che, per la sua tradizione socialdemocratica, costituiva un terreno particolarmente propizio per il fiorire di approcci collaborativi.

Il principio del design partecipativo si distacca leggermente da quello del co-design, in quanto se nel Co-design la collaborazione ha la duplice finalità quella di a) **sviluppare una soluzione di progetto più adatta al proprio utente** e b) **insegnare e trasmettere le competenze progettuali di base a chi non è addetto ai lavori**, nel caso della progettazione partecipata la collaborazione ha come obiettivo quello di coinvolgere e integrare all'interno del processo progettuale quelle competenze tecniche caratteristiche del singolo partecipante che, diversamente, la figura del progettista non riuscirebbe mai a ricoprire. Si tratta di una metodologia che permette di tenere conto della **pluralità degli interessi** presenti in un territorio e della normale conflittualità che si innesca nei processi di cambiamento.

La progettazione partecipata permette di identificare la realtà sociale per la quale si sta progettando e consente alla stessa di esprimersi liberamente e di **risolvere una problematica a modo proprio, con le proprie competenze e senza dover far riferimento a quelle di una persona esterna**.

I processi partecipativi si possono distinguere in processi innescati dall'alto (o **top-down**) e dal basso (**bottom up**). Nei primi sono le amministrazioni o gli enti pubblici a promuovere la partecipazione **interrogando i cittadini** o definendo insieme a loro i problemi da affrontare o infine attuando i progetti con i destinatari. Queste azioni sono facilitate dal fatto che i grandi enti hanno le risorse necessarie per innescare processi di ascolto e di consultazione.

Invece, quando i processi partono dal basso sono i cittadini che, attraverso forme di associazione, interrogano il territorio, fanno pressione sull'Amministrazione e perseguono attivamente obiettivi comuni con fini solidaristici e di sviluppo del territorio. Le risorse in questo caso sono rintracciate nella comunità stessa o richieste ad organizzazioni che condividono obiettivi simili o all'amministrazione che governa il territorio.

A livello di coinvolgimento della comunità cittadina esistono quattro livelli di partecipazione:

↳ **COMUNICAZIONE UNIDIREZIONALE**

Il livello di partecipazione della comunità è minimo e il ruolo del cittadino risiede in quello di “spettatore” sensibilizzato e informato riguardo un progetto predisposto dall’ente pubblico o privato

↳ **COMUNICAZIONE BIDIREZIONALE**

La partecipazione consiste nell’adesione ad assemblee pubbliche che diventino occasione di discussione di un problema o progetto in atto, generalmente moderate dal progettista stesso, da un rappresentante dell’amministrazione o, talvolta, dai rappresentanti dei diversi comitati di quartiere.

↳ **ANIMAZIONE**

In questo livello di coinvolgimento la partecipazione attiva attraverso azioni, autoindotte o indotte da un terzo, evidenzia problemi finora nascosti, mobilita la comunità alla ricerca di una soluzione e rafforza il suo senso di identità.

↳ **CONSULTAZIONE E PARTECIPAZIONE**

La comunità interviene sia in una fase preliminare di raccolta dati qualitativi, sia nella fase di progettazione e realizzazione attraverso un continuo confronto coi tecnici.

Richiedendo la presenza di realtà sociali che arricchiscano il background culturale per raggiungere la soluzione più funzionale, all’interno della progettazione partecipata la scelta di chi coinvolgere, quindi, non è olistica a priori, ma principalmente ruota attorno a figure che abbiano interesse per la questione, quali istituzioni pubbliche, gruppi organizzati, cittadini non organizzati e comitati.

Tramite l’analisi dei diversi approcci, quindi, risulta evidente come il ruolo dell’utente finale stesso si è evoluto in una condizione ormai attiva, che esprime la necessità reciproca di interazione con la componente progettuale, al fine di esprimere al meglio le proprie necessità e i propri bisogni.

Riferimenti Bibliografici

- ↘ Barriello, V. (2011, Luglio 19). **Facciamolo social**. Artribune Magazine, #1. <https://www.artribune.com/attualita/2011/07/facciamolo-social/>
- ↘ Blair, T. (n.d.). **What is inclusive design?** Inclusive Design Toolkit. Retrieved November 5, 2022, from <https://www.inclusivedesigntoolkit.com/whatis/whatis.html>
- ↘ Clarkson, J. P., Sam Waller, Mike Bradley, Ian Hosking,, I., Bradley,, M., & Waller, S. (2015). **Making the case for inclusive design**. *Applied ergonomics*, **46(Part B)**, 297-303. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2013.03.012>.
- ↘ De Biase, L. (2015, June 14). **Design per l'innovazione sociale**. Luca De Biase. Retrieved November 19, 2022, from <https://blog.debiase.com/2015/06/14/design-per-linnovazione-sociale/>
- ↘ Dreyfuss, H. (2012). **Designing for People**. Allworth Press.
- ↘ Garland, K., Wright, E., et al. (1964). **First Things First Manifesto**. Goodwin Press.
- ↘ Manzini, E. (2015). **Design - An Introduction to Design for Social Innovation**. The MIT press.
- ↘ Papanek, V. (1971). **Design for the Real World**. Thames and Hudson.
- ↘ Preiser, W., Ostroff, E., 2001. **Universal Design Handbook**. McGraw Hill, New York, USA.
- ↘ Sadarch Editore. (2017, Marzo 21). **DESIGN PER L'INNOVAZIONE SOCIALE. INTERVISTA A EZIO MANZINI**. Sadarch Magazine. <http://mag.sardarch.it/2017/design-per-linnovazione-sociale-intervista-a-ezio-manzini/>
- ↘ Sanders, E. B.-N., & Stappers, P. J. (2008, March). **Co-creation and the New Landscapes of Design**. *CoDesign*, Vol. 4(No. 1). 10.1080/15710880701875068

Un approccio sistemico

Il design sistemico al Politecnico

All'interno di questo capitolo è sembrato opportuno inserire una sezione relativa alla visione progettuale promossa dal Politecnico di Torino e alla metodologia messa in atto durante i moduli del corso di studi in Design Sistemico, come per la realizzazione del progetto di tesi stesso.

L'idea che risiede dietro il Design Sistemico, in linea con il proposito del 2012 dell'European Commission

“we should to define new solutions (products, services, processes and models) able to meet, in a better way of today, the social, economic and environmental needs of a community”

È quella di costruire soluzioni innovative sostenibili, che siano socialmente eque, economicamente attuabili e rispettose dal punto di vista ambientale per quanto riguarda il contesto in cui è avvenuta l'innovazione. Tale innovazione avviene seguendo il principio secondo cui tutto il contesto viene concepito come un sistema aperto autopoietico, che si autosostiene e si sviluppa grazie alla rete delle sue relazioni interne ed esterne.

I principi e la metodologia

PUNTI CARDINE

Alla base della metodologia sistemica, vi sono principi semplici ma efficaci, sintetizzabili in cinque linee guida:

- ↘ Gli **output** di un sistema devono essere **input** per un altro, generando profonde interconnessioni tra i due e creando nuove opportunità economiche e lavorative. Ogni scarto di un qualsiasi processo deve costituire la risorsa che attiva un secondo processo.
- ↘ Il sistema è generato dalle **relazioni** e queste hanno tutte eguale importanza perché tutte possibili generatrici di nuove connessioni per un sistema sostenibile. Si va a definire una rete di attori che partecipano al processo e ne costituiscono il valore aggiunto.
- ↘ Il sistema deve muoversi in un'ottica di **autopoiesi**: devono essere in grado di auto-generarsi, definire e preservare il proprio equilibrio, in modo da stabilire una distribuzione equa di flussi materici ed energetici, e un campo d'azione per ogni parte del sistema.
- ↘ Il sistema deve dialogare con l'**ambiente** in cui è inserito, valorizzando le risorse locali (materiali, culturali e umane) e creando nuove opportunità economiche e partecipative per il territorio. Utilizzare materie prime locali e tutto quell'insieme di competenze che vanno a costituire un know-how territoriale, permette di creare e diffondere una cultura condivisa legata alle esperienze tradizionali e insite del luogo e, in più, le valorizza e le sfrutta al meglio, creando un risultato del sistema che sia in grado di generare maggiore attrattività e, conseguentemente, maggior competizione economica.
- ↘ **L'uomo è il centro del progetto**: l'approccio progettuale si distingue da quello odierno, che pone il prodotto come fulcro della progettazione e stimola il desiderio di possesso e consumismo insostenibile, e, al contrario, si basa sui valori sociali, culturali, etici e biologici che sono condivisi da ogni uomo, seppur nella sua specificità cultura.

L'APPROCCIO SEGUITO

Anche se l'innovazione sistemica non tratta di toolkit, per la sua complessità e il suo processo sfaccettato, questo non significa che non possa essere guidata dalla consapevolezza per ottenere il miglior risultato possibile. Questo è lo scopo del processo di innovazione sistemica. Partendo dall'analisi del complesso rapporto di interazione tra i diversi attori (individui, società, impresa, cultura, territorio, ecc.) e il relativo ambito o territorio culturale, economico e comunitario, l'obiettivo è quello di sbloccare e valorizzare il valore innato del contesto come punto di partenza. (Gaiardi & Tamborrini, 2015)

Di seguito viene proposto lo schema presentato dall'**Innovation Design Lab di Torino**, hub dedicato al confronto, allo studio, alla ricerca e alla progettazione di processi di innovazione con una particolare attenzione al contesto territoriale e alla sostenibilità ambientale (L'Innovation Design Lab: Dove Il Design Orienta L'innovazione a Favore Di Imprenditorialità E Sostenibilità, 2022), che si allontana dalla visione tecnocentrica a favore di quella sistemica, portando il focus del progetto sulle relazioni tra gli utenti e il contesto in cui vivono.

La metodologia si concentra su:

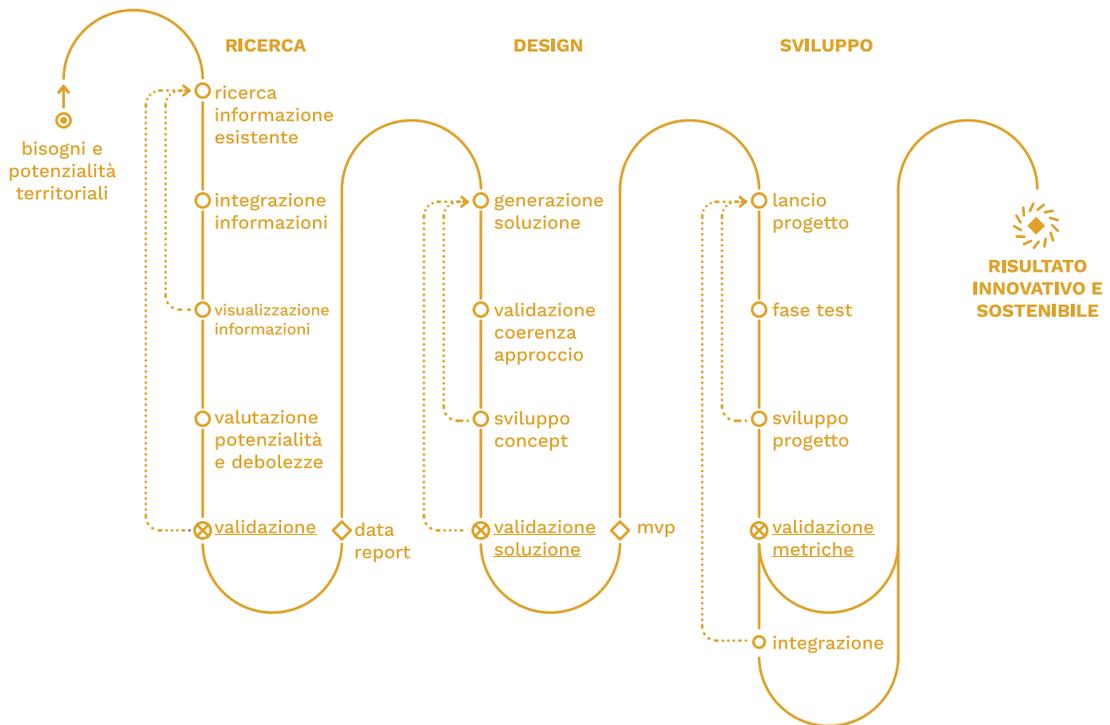
- ✚ **DESIDERABILITÀ:** Questo fattore mette l'utente e le persone al centro del progetto, orientando la ricerca e la progettazione verso una soluzione che risulti necessaria e volta all'appagamento delle loro necessità, diventando cuore del tema progettuale.

- ✚ **SOSTENIBILITÀ:** Il concetto di sostenibilità qui presentato racchiude l'emblema del design sistemico, invitando ad una progettazione che si relazioni con le risorse del territorio e che garantisca l'equilibrio tra la sfera sociale, economica e ambientale che l'innovazione sostenibile deve perseguire.

- ✚ **FATTIBILITÀ:** Un'ulteriore sfaccettatura della progettazione si declina nella reale possibilità di sviluppo del progetto, andando a verificarne la fattibilità, tecnologica, produttiva e del design prendendo in prestito l'approccio e gli strumenti tipici del campo imprenditoriale.

2 Approccio Metodologico

L'approccio seguito si avvicina a quello proposto dall'Innovation Design Lab, che viene suddiviso nei tre principali step di **Ricerca**, ovvero la fase di raccolta delle informazioni e la valutazione di potenzialità e debolezze di un contesto, la fase di **Design**, in cui si sviluppa la prima soluzione e il concept di riferimento, e la terza ed ultima fase di **Sviluppo**, in cui vengono strutturate tutte le componenti necessarie al lancio e realizzazione del progetto.



L'applicazione nel mondo dell'informazione

“Il design sistemico, applicando le linee guida al processo di comunicazione può contribuire alla costruzione di una rete in cui la conoscenza è generata e gestita da soggetti attivi connessi attraverso una rete di relazioni che li rende interdipendenti. Un soggetto consapevole a cui viene data la possibilità di scelta, a cui vengono forniti gli strumenti per informarsi autonomamente e che diventa un nuovo punto di riferimento per una progettazione creativa e stimolante che considera l’Uomo come punto di partenza e punto di arrivo del proprio lavoro.”
(Petrini et al., 2009, p.177)

Applicare il design sistemico nei processi comunicativi e dell'informazione risulta conseguentemente una pratica indispensabile e decisamente attuale rispetto al periodo storico che si sta affrontando. Ad una progressiva de-responsabilizzazione della società e ad un Modus operandi generale che mira ad un **beneficio sempre meno collettivo e sempre più destinato a pochi**, si sta evidentemente effettuando un cambio di rotta verso una maggiore voglia di agire individuale, in cui il soggetto è caricato di responsabilità, diventa parte attiva della società e, sempre più spesso, viene coinvolto nella progettazione e nel dibattito grazie alla sua volontà di informarsi e prendere parte alle decisioni. (Petrini et al., 2009, 177)

“La comunicazione si trasforma in un sistema nel momento in cui il ricevente è in grado (attraverso lo stesso mezzo, o con altre tipologie di strumenti) di fornire un feedback su quanto ha ricevuto e tutte le parti in oggetto sono relazionate tra loro. In questo caso ciascun ricevente ha le possibilità culturali e tecnologiche per dare una propria interpretazione del messaggio ricevuto, rielaborarlo e diventare a sua volta un mittente per la rete nella sua complessità. [...] Secondo i modelli delle discipline che studiano il comportamento delle reti permane una dominanza di alcuni mittenti rispetto ad altri ma, diversamente da quanto può accadere in una società dominata dai mass media, la gerarchia si definisce in base alla credibilità dei messaggi, alla loro attendibilità e alla lealtà di chi li invia, rafforzando i valori di identità e condivisione. I parametri di valutazione non sono più di tipo economico e di potere ma di tipo etico, di verità e credibilità.”
(Petrini et al., 2009, 177)

Riferimenti Bibliografici

- ↘ L'Innovation Design Lab: dove il design orienta l'innovazione a favore di imprenditorialità e sostenibilità. (2022, May 10). *Innovation Design Lab*. Retrieved November 17, 2022, from <http://www.innovationdesignlab.it/>
- ↘ Gaiardi, A., & Tamborrini, P. M. (2015). *SYSTEMIC INNOVATION DESIGN METHODOLOGY: THE COMPARISON OF TWO CASES STUDIES* [Intervento presentato al convegno 11th EAD Conference Proceedings: The Value Of Design Research tenutosi a Parigi nel 22-24 aprile 2015.]. <https://hdl.handle.net/11583/2645873>
- ↘ Petrini, C., Bistagnino, L., & Bastioli, con S. Barbero, C. Campagnaro, C. Ceppa, F. Fassio A. Balbo, S. Corsaro, A. Marchiò, L. Signori, D. Toso (2009). *Comunicare il Design Sistemico. In Design sistemico. Progettare la sostenibilità produttiva e ambientale* (2nd ed., p. 177). Slow Food.

33

LO SCENARIO

3 Lo Scenario

Gli approfondimenti tematici sul Social design, sulla Data Visualization e il Design Sistemico effettuati nel capitolo precedente sono stati fondamentali per la definizione del progetto, poiché hanno permesso la comprensione delle strategie di approccio, degli ambiti di intervento e degli strumenti necessari per entrare in contatto con il target di riferimento.

Alla fase di ricerca effettuata nel capitolo precedente, si sussegue quindi una fase **meta-progettuale** all'interno della quale è stato definito uno scenario di intervento e una relativa ricerca a riguardo.

Il seguente capitolo descrive la problematica affrontata, che ruota attorno alla malattia da **Coronavirus (COVID-19)** e causata dal virus SARS-CoV-2 e i suoi effetti a livello psicologico sulla salute mentale della popolazione.

Alla ricerca teorica sono affiancati grafici e mappe, sia di produzione della candidata, che derivanti dalle risorse raccolte durante il processo di **Literature Review** svolto, che mirano ad una maggiore comprensione della problematica analizzata, avvalendosi dell'insegnamento tratto dallo studio sulla Data Visualization.

Alla ricerca scientifica è stato ulteriormente affiancato un **sondaggio**, distribuito uniformemente ad un campione di 100 persone, rappresentante la popolazione tra 18 e i 35 anni; in più, nella sezione 3.4, si mostra come sono state effettuate una serie di **interviste** legate alla comprensione della problematica dal punto di vista di chi lavora direttamente nel campo del sostegno psicologico, grazie alla partecipazione al ciclo di incontri **"Robe da matt"** e alle conversazioni con la **dott. Eleonora Lucci**.

Il capitolo termina con le **conclusioni** tratte dalla ricerca, i primi **spunti progettuali** e la definizione delle **Personas** di riferimento che costituiranno una pietra miliare per lo sviluppo successivo del progetto.

Charting Coronavirus Infections

Per provare a fare un poco di chiarezza, il **New York Times** il 5 Ottobre 2020 ha pubblicato una guida illustrata con le informazioni essenziali da sapere, accompagnate da alcuni grafici che aiutano a farsi meglio un'idea di termini e circostanze che sentiamo ormai ripetere da mesi. Per quanto le rappresentazioni grafiche siano molto astratte e non quantificabili, costituiscono un metodo efficace per rendere in modo più immediato i diversi concetti relativi alla malattia.

ESPOSIZIONE E INCUBAZIONE

Con **“esposizione”** si intende l'evento che porta una persona sana a entrare in contatto con un individuo contagioso. Nel caso in cui avvenga il contagio, inizia il cosiddetto **“periodo di incubazione”** che prosegue fino alla comparsa dei sintomi della malattia, la COVID-19. (Un'infezione Da Coronavirus Raccontata Coi Grafici, 2020)



Figura 10. Esposizione e incubazione

SINTOMI E RECUPERO

La maggior parte delle persone che si ammala di COVID-19 si riprende completamente dopo circa un paio di settimane.

La durata del **tempo di recupero** è comunque soggettiva e dipende non solo dal grado di infezione, ma anche dalla capacità del proprio organismo di contrastare la malattia. Alcuni casi però, si presenta una condizione che comporta costante affaticamento, problemi cardiaci e altre difficoltà che possono durare a lungo prima di risolversi.

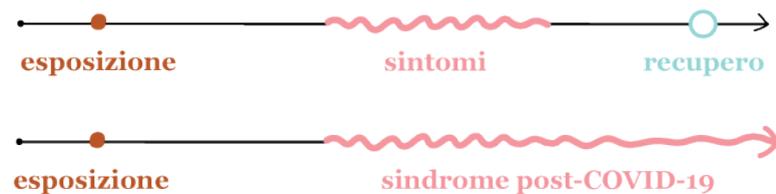


Figura 11. Sintomi e recupero

CARICA VIRALE

Dopo che si è contratto il coronavirus, la **carica virale** tende a raggiungere il proprio picco poco prima della comparsa dei sintomi, poi inizia a ridursi e continua a farlo fino alla convalescenza.

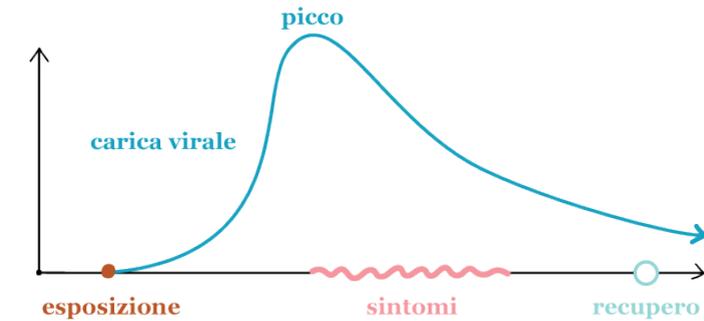


Figura 12. Carica virale

Si può ipotizzare che il periodo in cui si è contagiosi sia di pochi giorni: inizia un paio di giorni prima della comparsa dei sintomi e finisce dopo circa una settimana.

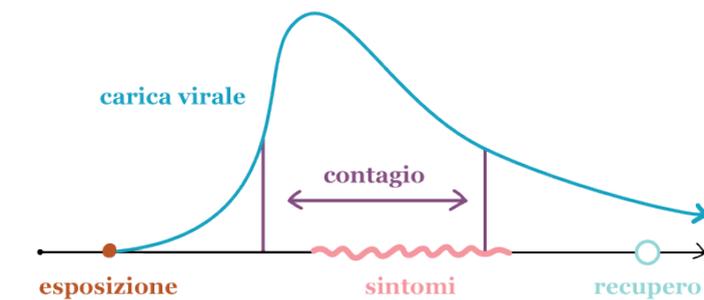


Figura 13. Contagiosità

DISPOSITIVI DI SICUREZZA E DISTANZIAMENTO

Infine, un ulteriore grafico di particolare importanza rappresenta l'evoluzione della curva di contagio in **tre possibili scenari**.

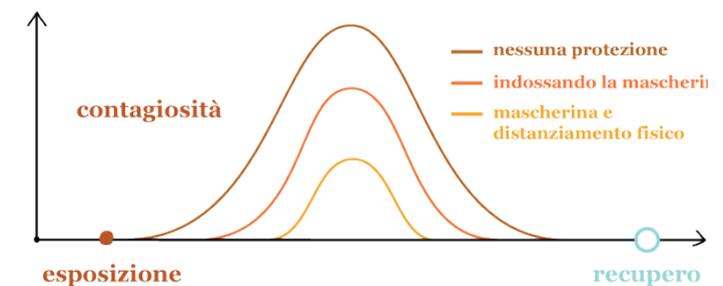


Figura 14. Dispositivi di sicurezza e distanziamento

La pandemia di Covid19

Una nuova minaccia

IL COVID

La malattia da coronavirus (COVID-19) è una malattia infettiva causata dal virus SARS-CoV-2 (World Health Organization) protagonista della Pandemia che ha condizionato il mondo intero a partire dal 2020.

Nello specifico, il 31 Gennaio 2020 in Italia il **Governo Conte** dichiara lo stato di emergenza in conseguenza del rischio sanitario connesso all'insorgenza di patologie derivanti da agenti virali trasmissibili (del. 31 Gennaio 2020, 20A007379) della durata di 6 mesi, ma che permarrà fino al 31 Maggio 2022, più di due anni dopo, caratterizzando tutti quei **cambiamenti sociali, economici e logistici** di tutta la popolazione italiana e, per quanto la scelta fosse stata effettuata con il fine ultimo di contenere l'emergenza sanitaria, generando **ricadute** a livello psicologico e sociale mai affrontate prima.

Ad oggi, la malattia da Coronavirus, quando sintomatica, si esprime tramite tre categorie di sintomi:

📌 SINTOMI COMUNI

- Febbre
- Tosse
- Stanchezza
- Perdita percezione di odori e sapori

📌 SINTOMI MENO COMUNI

- Mal di gola
- Mal di testa
- Dolori muscolari e affaticamento
- Diarrea
- Eruzione cutanea o scolorimento delle dita delle mani o dei piedi
- Occhi arrossati o irritati

📌 SINTOMI GRAVI

- Difficoltà a respirare o mancanza di respiro
- Perdita di parola o mobilità
- Confusione
- Dolore al petto

La maggior parte delle persone infette dal virus sperimenta malattie respiratorie da lievi a moderate e guarirà senza richiedere cure speciali. Tuttavia, alcuni soggetti come persone anziane e quelle con condizioni mediche di base come malattie cardiovascolari, diabete, malattie respiratorie croniche o cancro hanno maggiori probabilità di sviluppare malattie gravi.

Il virus può diffondersi dalla bocca o dal naso di una persona infetta in piccole particelle liquide quando tossisce, starnutisce, parla, canta o respira. Queste particelle vanno da goccioline respiratorie più grandi ad aerosol più piccoli. (World Health Organization)

Dopo l'esposizione iniziale, i pazienti in genere sviluppano sintomi entro 5-6 giorni (periodo di incubazione). SARS-CoV-2 genera una vasta gamma di manifestazioni cliniche, che vanno da un'infezione lieve a una malattia grave accompagnata da un'elevata mortalità.

Nei pazienti con infezione lieve, la risposta immunitaria iniziale dell'ospite è in grado di controllare l'infezione. Nella malattia grave, una risposta immunitaria eccessiva porta a danni agli organi, ricovero in terapia intensiva o morte. La carica virale raggiunge il picco nella prima settimana di infezione, successivamente diminuisce gradualmente, mentre la risposta anticorpale aumenta gradualmente ed è spesso rilevabile entro il giorno 14 (Oberfeld et al., 2020)

Secondo Cevik et al. (2021) la motivazione dietro la quale il virus del Covid (SARS-CoV-2) si sia diffuso così velocemente a macchia d'olio risiede in due fattori.

Mettendo a paragone il virus SARS-CoV-2 e SARS-CoV-1 è stato riscontrato come (in figura) il carico massimo di SARS-CoV-2 si può osservare al momento dell'insorgenza dei sintomi o nella prima settimana di malattia, con successivo declino successivo, che indica il più alto potenziale di infettività appena prima o entro i primi cinque giorni dall'insorgenza dei sintomi. (Cevik et al., 2021)

Al contrario, nella SARS-CoV-1 le più alte cariche virali sono state rilevate nel tratto respiratorio superiore nella seconda settimana di malattia, il che spiega la sua minima contagiosità nella prima settimana dopo l'insorgenza dei sintomi, consentendo il rilevamento precoce dei casi nella comunità. (Cevik et al., 2021)

Analogamente a qualsiasi altro virus, anche SARS-CoV-2 presenta una tendenza alla mutazione dando origine a varianti diverse, che possono portare a cambiamenti nelle caratteristiche del virus, come la trasmissione o la gravità (ad esempio, può causare una malattia più grave). Finora sono state identificate in tutto il mondo centinaia di varianti di questo virus.

Nel corso dell'evolversi della Pandemia la tipologia e la gravità dei sintomi della malattia sono variati molto in base alla risposta individuale dei contagiati, in base alle varianti riscontrate ma grazie, soprattutto, all'introduzione della campagna di vaccinazione il 27 Dicembre 2020 in tutta Europa (conosciuto come il "Vaccine day") per quanto in Italia la campagna di vaccinazione sia iniziata il 31 Dicembre 2020. (Piano Nazionale Di Vaccinazione COVID-19, n.d.)

Oltre alla copertura vaccinale il modo migliore per prevenire e rallentare la trasmissione è essere ben informati sulla malattia e sulla sua modalità di diffusione. Numerose sono state le comunicazioni, infatti, rivolte a tutta la popolazione affinché venisse promossa e instaurata una corretta aderenza alle norme sanitarie, mantenendo il distanziamento di almeno 1 metro dagli altri, indossando i dispositivi di protezione quali mascherine chirurgiche, mascherine non chirurgiche, guanti, occhiali, schermi facciali, camici e maschere N95, lavando spesso le mani ed evitando di toccare occhi, naso e bocca.

IL LONG COVID

“Il Long COVID è una condizione che si verifica in individui con una storia di infezione da SARS-CoV-2 probabile o confermata, di solito 3 mesi dall’insorgenza di COVID-19 con sintomi che durano da almeno 2 mesi e non possono essere spiegati da una diagnosi alternativa. [...]I sintomi possono essere di nuova insorgenza, dopo il recupero iniziale da un episodio acuto di COVID19, o persistere dalla malattia iniziale. I sintomi possono anche fluttuare o ricadere nel tempo.” (World Health Organization (WHO), n.d.)

Una delle prime conseguenze fisiche che di sicuro ha destato più scalpore riguarda proprio il Long Covid, l’evenienza secondo la quale, se una grossa percentuale di persone affette dalla malattia recupera completamente entro due mesi dopo l’infezione iniziale, circa il 70% dei contagiati, i cosiddetti Long-Haulers, dopo 5 mesi non si è ancora ripreso. (Il Messaggero, 2021)

I sintomi del Long COVID possono essere nuovi, ricorrenti o persistenti; i comuni sono:

- ↘ Indolenzimento muscolare
- ↘ Spossatezza
- ↘ Difficoltà di concentrazione
- ↘ Fame d’aria
- ↘ Nebbia cognitiva

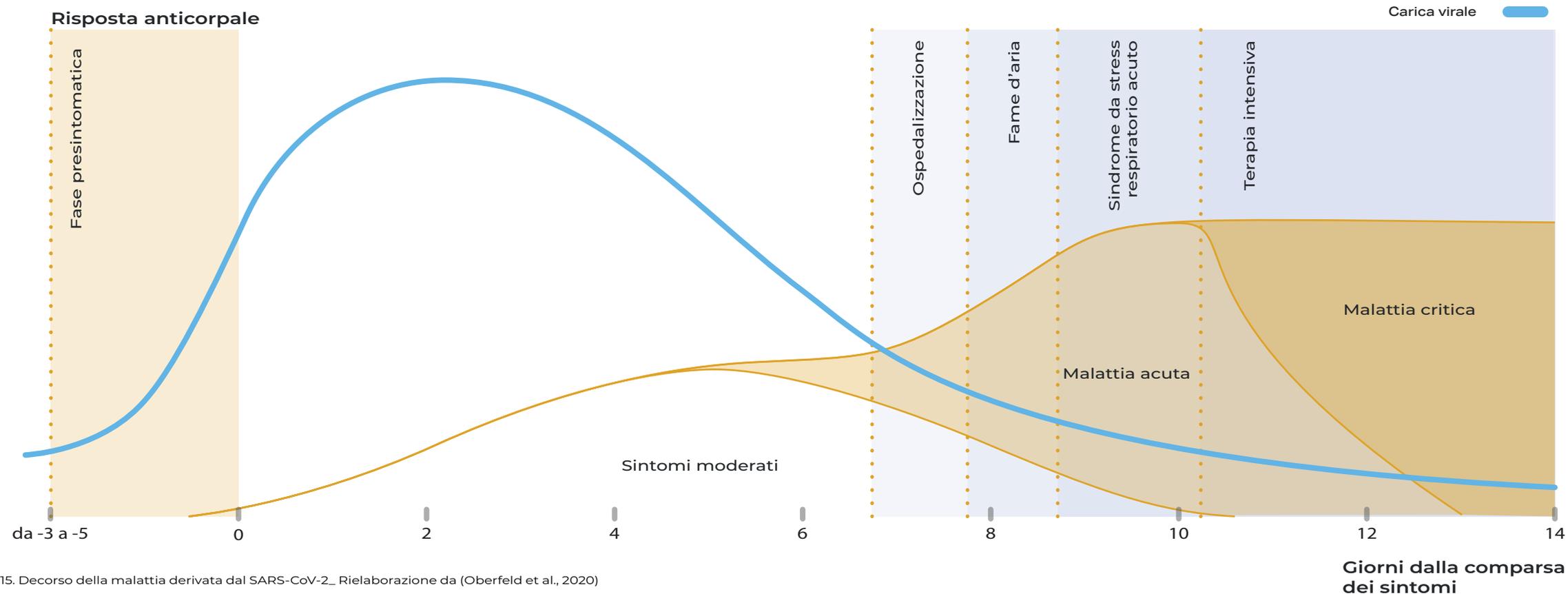


Figura 15. Decorso della malattia derivata dal SARS-CoV-2_ Rielaborazione da (Oberfeld et al., 2020)

Riferimenti Bibliografici

- ▼ SI Cevik, M., Kuppalli, K., Kindrachuk, J., & Peiris, M. (2020, October 23). *Virology, transmission, and pathogenesis of SARS-CoV-2*. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.m3862>
- ▼ NO Cevik, M., Tate, M., Lloyd, O., Maraolo, A. E., Schafers, J., & Ho, A. (2021, January). *SARS-CoV-1 and MERS-CoV viral load dynamics, duration of viral shedding and infectiousness: a living systematic review and meta-analysis*. *The Lancet Microbe*, Vol.2(Issue 1), Pages e13-e22. [https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30172-5](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30172-5)
- ▼ SI Corum, J. (2020, October 2). *Charting a Coronavirus Infection*. *The New York Times*. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.nytimes.com/interactive/2020/10/02/science/charting-a-coronavirus-infection.html>
- ▼ Delibera 31 Gennaio 2020, 20A00737 *Dichiarazione dello stato di emergenza in conseguenza del rischio sanitario connesso all'insorgenza di patologie derivanti da agenti virali trasmissibili*.
- ▼ *Long Covid, «dopo 5 mesi il 70% dei pazienti non si è ripreso, colpita la psiche con ansia e depressione. Donne con più sintomi»*. (2021, Marzo 27). *Il Messaggero*. https://www.ilmessaggero.it/salute/focus/long_covid_ansia_depressione_donne_colpite_cosa_succede_ultima_ora_27_marzo_2021-5859525.html?refresh_ce
- ▼ Oberfeld, B., Achanta, A., Carpenter, K., Chen, P., Gillette, N. M., Langat, P., Said, J. T., Schiff, A. E., Zhou, A. S., Barczak, A. K., & Pillai, S. (2020, May 14). *SnapShot: COVID-19*. *Cell*, Volume 181(Issue 4), Pages 954-954.e1. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.04.013>
- ▼ *Piano nazionale di vaccinazione COVID-19. (n.d.)*. EpiCentro. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.epicentro.iss.it/vaccini/covid-19-piano-vaccinazione>
- ▼ *SI Un'infezione da coronavirus raccontata coi grafici*. (2020, October 9). *Il Post*. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.ilpost.it/2020/10/09/infezione-coronavirus-tempi/>
- ▼ *World Health Organization (WHO). (n.d.). Health topics - Coronavirus disease (COVID-19)*. World Health Organization (WHO). Retrieved November 19, 2022, from https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

LE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELLA MALATTIA

Oltre le inevitabili conseguenze a livello fisico, è stato più volte verificato da molti studi come la malattia provocata dal Covid19 abbia delle conseguenze sui contagiati anche a livello psicologico e cognitivo.

La disfunzione cognitiva, ad esempio, è stata oggetto di studio in un campione di 76 pazienti (età tra i 22 e i 74 anni) e ricoverati per il Covid19, dopo il recupero dalla malattia. L'obiettivo era quello di valutare il funzionamento cognitivo a 1 anno dalla dimissione dall'ospedale, e le eventuali associazioni con specifiche variabili cliniche. (Ferrucci et al., 2022)

Oltre la metà (63,2%) dei pazienti presentava deficit cognitivo in almeno un test a distanza di 5 mesi. Rispetto alla valutazione a 5 mesi, la memoria verbale, l'attenzione e la velocità di elaborazione sono migliorate significativamente dopo 1 anno, diversamente alla memoria visuospatiale. I campi più colpiti a distanza di un anno sono risultati la velocità di elaborazione (28,3%) e la memoria visuospatiale (18,1%) e verbale (15,1%) a lungo termine. Questo potrebbe generare delle implicazioni sociali e occupazionali. (Ferrucci et al., 2022)



Un ulteriore studio retrospettivo pubblicato su **Lancet Psychiatry** (Harrison et al., 2022) ha preso in analisi le cartelle cliniche di quasi 1,3 milioni di persone - per lo più negli Stati Uniti - e ha dimostrato l'aumento dei rischi di deficit cognitivo (nebbia cerebrale), demenza, disturbi psicotici ed epilessia o convulsioni erano aumentati ad un follow-up di 2 anni negli adulti che avevano affrontato la malattia del Covid19. (Pharmastar, 2022)

I pazienti analizzati, che presentavano una diagnosi di Covid19 effettuata da gennaio 2020 ad aprile 2022, sono stati abbinati a un numero uguale di persone che avevano un'altra infezione respiratoria generica in base ai dati demografici, ai fattori di rischio per Covid19, alla malattia Covid19 grave e allo stato di vaccinazione. (Pharmastar, 2022)

3.1 La Pandemia di Covid19

Entrambe le coorti includevano 185.748 bambini, 856.588 adulti di età compresa tra 18 e 64 anni e 242.101 adulti di età pari o superiore a 65 anni. Il campione di studio aveva un'età media di 42,5 anni e il 57,8% erano donne. I sottogruppi **Alfa**, **Delta** e **Omicron** sono stati identificati come pazienti con una prima diagnosi di COVID-19 quando una particolare variante era dominante negli Stati Uniti. (Pharmastar, 2022)

I ricercatori hanno valutato i rischi di 14 diagnosi neurologiche e psichiatriche dopo l'infezione da SARS-CoV-2, confrontando questi risultati con la coorte abbinata.

Per quanto sia stato verificato che per quanto riguarda i disturbi d'ansia e dell'umore il fattore di rischio sia rientrato nel giro di 2 o 3 mesi,

«Una notizia più preoccupante, tuttavia, è che il rischio di altri disturbi - tra cui nebbia cerebrale, demenza, disturbi psicotici, epilessia e convulsioni - è rimasto elevato per tutti i 2 anni, con un maggior numero di nuovi casi ancora diagnosticati 2 anni dopo l'infezione» (Harrison et al., 2022)

Per comprendere meglio l'entità della ricerca sono stati selezionati, tra i disturbi analizzati nello studio, quelli maggiormente rilevanti al fine della ricerca di tesi (Nebbia cerebrale, disturbo d'ansia, demenza, disturbi psicotici).

Le pagine a seguire presentano una breve descrizione relativa al disturbo analizzato e una serie di grafici che presentano le diverse evoluzioni del rischio di esordio dei diversi disturbi durante i due anni di follow-up. Nello specifico i grafici mostrano:

↳ **Curva di Kaplan Mayer** che relaziona la probabilità di incidenza della malattia per soggetti che hanno contratto il Covid19 (linea COLORE????) e soggetti guariti da una generica infiammazione respiratoria comune (linea colore????). All'interno del grafico, quando si presenta, viene definito anche il tempo necessario affinché si eguagliano le due incidenze di esordio del disturbo relative ai due casi analizzati.

↳ **L'evoluzione del rischio** per quanto riguarda la malattia legata al Covid19. Tale rappresentazione viene definita tramite valori di HR (Hazard Ratio) costanti fino ai primi 6 mesi, orizzonti di rischio per ciascun risultato (il punto in cui un HR ritorna a 1) dopo 6 mesi dall'infezione. Lo studio, per quanto comportasse

diverse limitazioni - non è detto che i casi inclusi nello studio comprendessero anche quelli asintomatici e non è stata valutata la gravità o la durata di ciascuna condizione dopo la diagnosi o confrontato questi elementi con altre infezioni respiratorie-, suggerisce come le condizioni neurologiche legate al Covid19 possano verificarsi per un tempo considerevole anche dopo l'attenuazione della pandemia.

Cos'è l'HR?

Il Rapporto di rischio (HR) è il rapporto tra i tassi di rischio istantanei di un evento in due condizioni che si vuole paragonare (es. uso di un farmaco rispetto ad un altro in un trial clinico) e rappresenta quindi l'effetto di una variabile esplicativa (es: l'uso o no del farmaco) a proposito del pericolo o del rischio di un evento (es: decesso o recidiva). Se l'HR ha un valore maggiore di 1, il rischio è più alto.

NEBBIA COGNITIVA

Con l'espressione "*nebbia cognitiva*", o *brain fog*, ci si riferisce ad un complesso di sintomi cognitivi, deficit di attenzione, difficoltà di concentrazione, rallentamento psichico, che possono essere associati a diverse patologie: depressione, malattie neuro-degenerative, disturbi psicologici o essere causati da trattamenti eccessivamente invalidanti come la chemioterapia.

Al momento, per quanto riguarda la Nebbia cognitiva legata al Covid19, non è stato definito un tempo approssimativo di durata del sintomo. Per contrastare tale disturbo è possibile effettuare percorsi di riabilitazione cognitiva strutturata e "costruita" insieme al paziente, a cui affiancare il trattamento dei sintomi legati al tono dell'umore e del sonno. (Morrone, 2022)

CHI COLPISCE

Soggetti tra 18 e 49 anni, anche se lievemente sintomatici o senza ricovero ospedaliero

SINTOMI

- Confusione mentale, difficoltà di concentrazione, amnesie ricorrenti, perdite di memoria prolungate o a breve termine, disturbi dell'apprendimento, stanchezza cronica, senso di smarrimento.
- Sensazione di essere sopraffatti e/o disorientati nel portare a termine le solite pratiche e a svolgere le consuete mansioni.

Lo studio (Harrison et al., 2022) ha dimostrato come a sei mesi dal contagio vi è il **36%** di probabilità in più soffrire di disturbi cognitivi dopo aver contratto il Covid19, mentre non è stato possibile verificare il momento in cui si eguagliano l'incidenza legata al Covid19 e quella legata ad una qualsiasi infiammazione respiratoria. Lo stesso discorso vale per il **Risk Horizon**, per quanto la curva dell'HR indichi una tendenza al valore 1 intorno allo scadere dei due anni di follow-up.

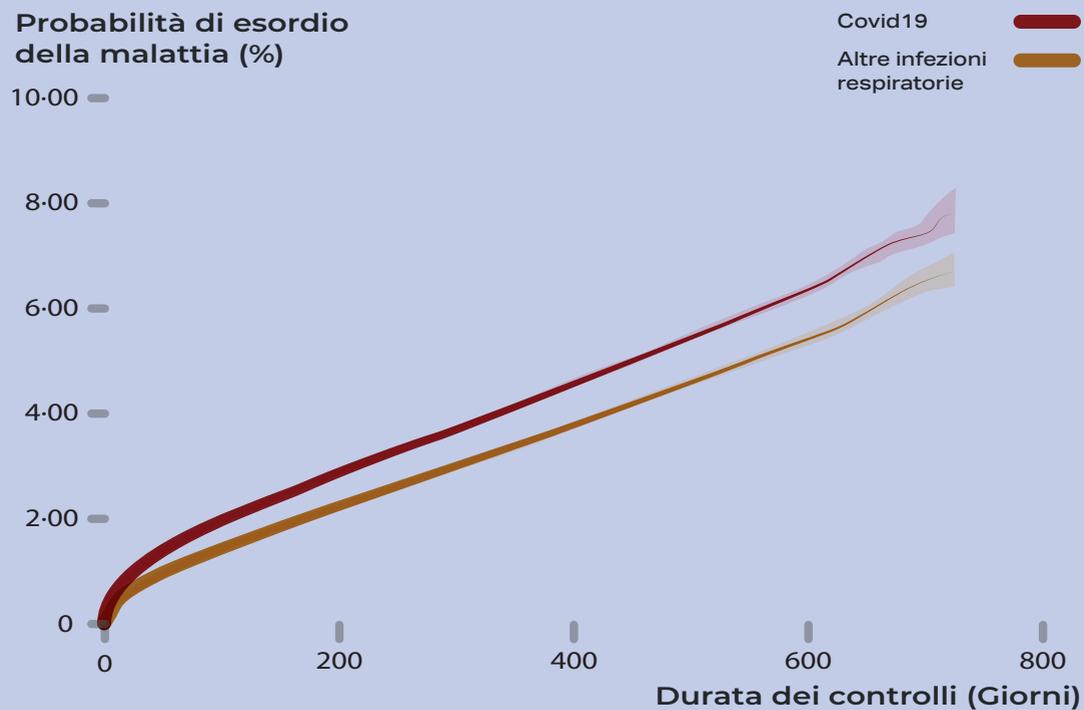


Figura 16: Curva Kaplan Mayer, probabilità di incidenza del disturbo della nebbia cognitiva

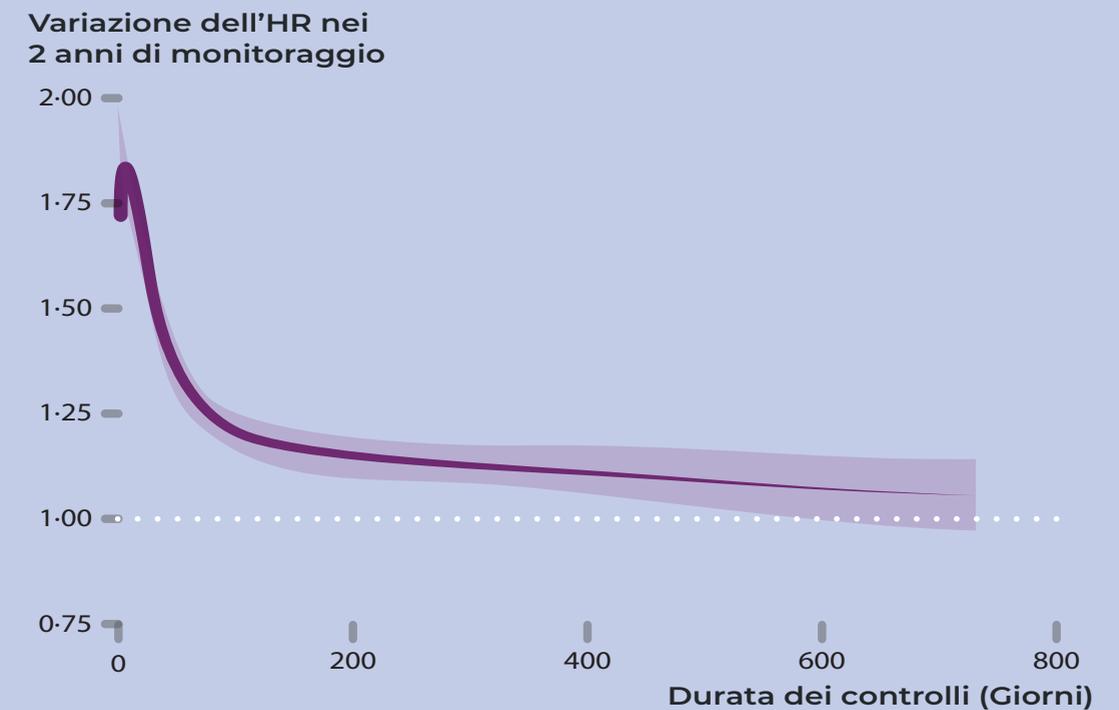


Figura 17: Valutazione della curva di rischio di sviluppo di nebbia cognitiva nei 2 anni di monitoraggio

DISTURBO D'ANSIA

L'ansia è quella sensazione di nervosismo, paura, tensione, torpore, preoccupazione o sensazione che stia per accadere qualcosa di brutto. Viene associata a sintomi come respiro affannoso, battito accelerato, sudorazione, mani fredde, tremori, problemi di concentrazione e difficoltà a dormire.

Occorre fare una distinzione tra una reazione ad eventi stressanti che costituisce una normale esperienza umana, contro l'ansia generata dalla pandemia, che diventa angosciante e invalidante.

Alla tradizionale preoccupazione generalizzata, nel caso dell'ansia da Covid19 (Inter-Agency Standing Committee (IASC), 2020) ai sintomi si aggiungono:

- 👉 Timore di essere contagiati e contagiare gli altri
- 👉 Paura del contagio, alimentato da sintomi comuni ad altre patologie
- 👉 Rischio per la salute mentale e fisica degli individui vulnerabili
- 👉 Crescente preoccupazione tra i caregiver per i figli soli a casa

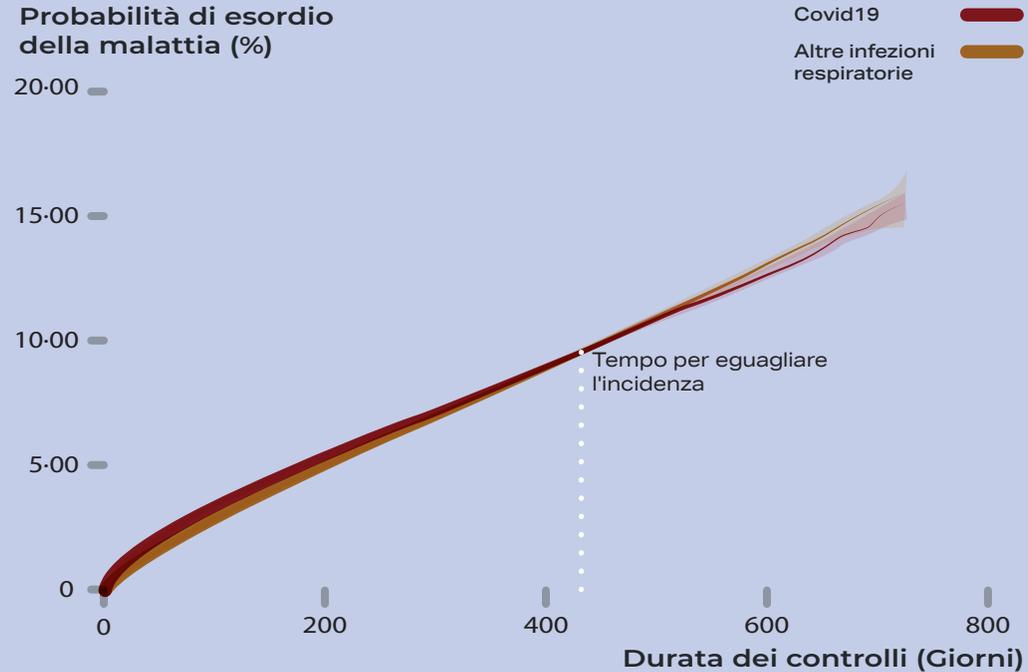


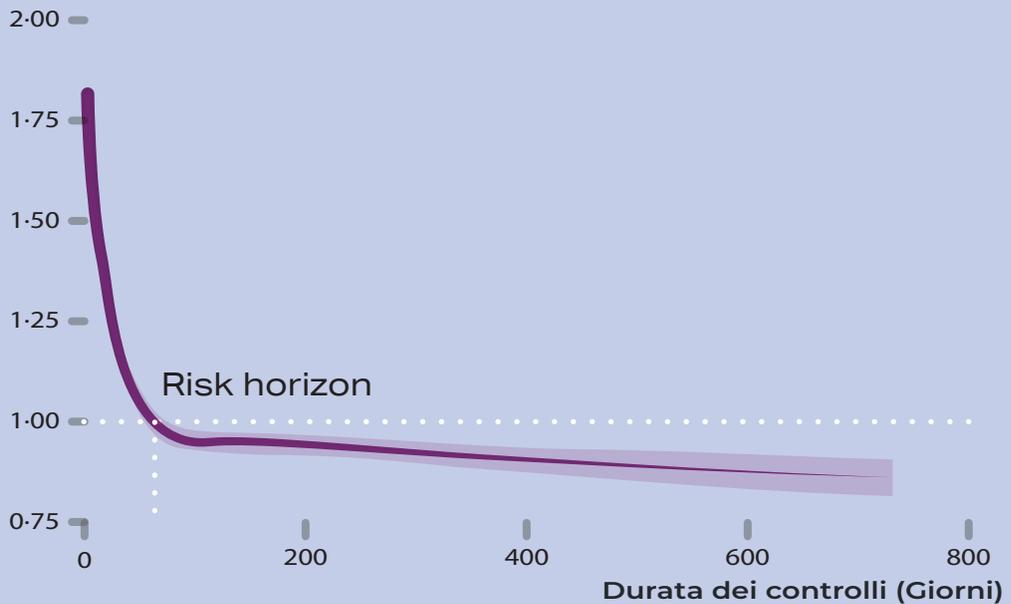
Figura 18: Curva Kaplan Mayer per rappresentare la probabilità di incidenza del disturbo d'ansia

3 Lo Scenario

Lo studio (Harrison et al., 2022) ha dimostrato come si verifichi il 13% di probabilità in più di soffrire di disturbi d'ansia nei primi mesi dopo aver contratto il Covid19, probabilità che rientra nel valore standard a 58 giorni dalla guarigione.

Per quanto riguarda l'incidenza del disturbo, invece, l'andamento della curva legata al Covid19 segue un percorso molto simile a quello di un'infezione respiratoria generica, per quanto presenti un'incidenza leggermente maggiore nei primi mesi, che si eguaglia a 417 giorni dall'infezione.

Variatione dell'HR nei 2 anni di monitoraggio



DISTURBI DEL SONNO

Un disturbo che presenta un rapporto bidirezionale con altre patologie come l'ansia e al depressione è di sicuro quello legato al ciclo del sonno.

«In particolare l'isolamento forzato che ha rotto i ritmi di vita, del sonno, e dell'alimentazione. L'insonnia si manifesta con ritardo nell'addormentarsi, molti risvegli durante la notte, l'esperienza di sogni terrifici, quelli che spesso sono chiamati incubi. E più l'ansia è importante, più accentuati sono questi fenomeni. A consolidare queste informazioni ci sono anche quelle relative alle vendite di alcuni sonniferi, cresciute fino al 40 per cento.

Appare oramai certo che il Covid ha creato più insonnie di quante ce n'erano prima della pandemia. E si sono raccolti anche sintomi del disturbo da stress post-traumatico».
 (Giuseppe Plazzi, citato in Zoli, 2020)

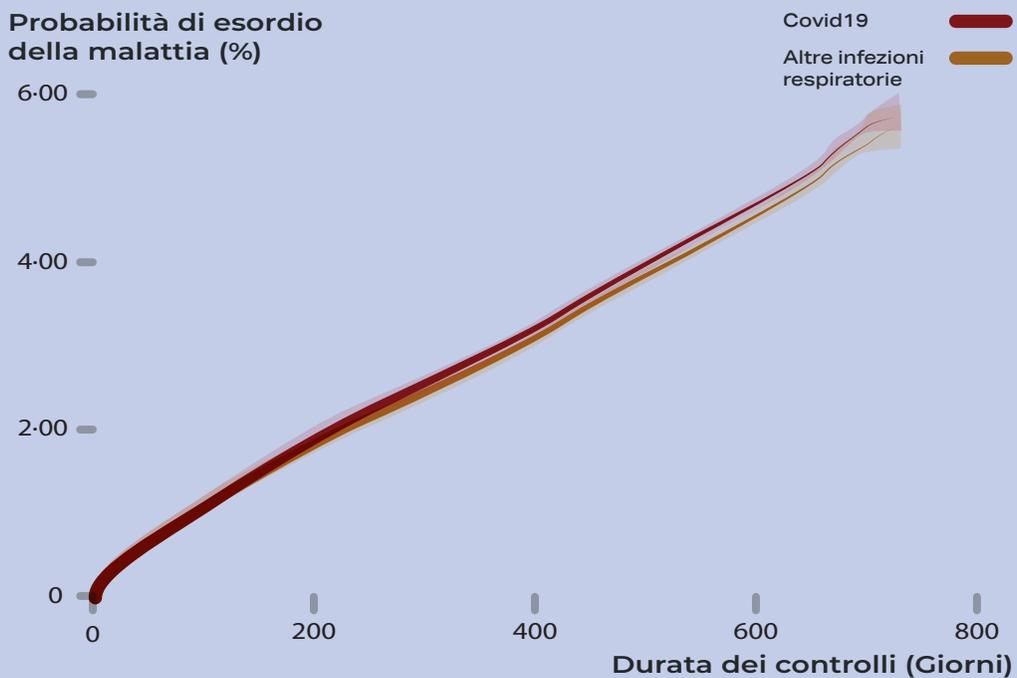


Figura 20: Curva Kaplan Mayer per rappresentare la probabilità di incidenza del disturbo

3 Lo Scenario

Inoltre, nel suo studio effettuato nel 2020, Charles Morin et al. hanno ricostruito che l'insonnia, una volta comparsa (a prescindere dalla causa), tende a diventare permanente.

Lo studio (Harrison et al., 2022) ha dimostrato come si verifichi il 13% di probabilità in più di soffrire di disturbi del sonno. Tale valore successivamente si abbassa per poi risollevarsi e stabilizzarsi intorno al valore 1.

Per quanto riguarda l'incidenza del disturbo, invece, l'andamento della curva legata al Covid19 segue un percorso molto simile a quello di un'infezione respiratoria generica, generando due traiettorie di rischio persistenti senza andare a definire un punto specifico nel quale le due incidenze si eguagliano.

Variatione dell'HR nei 2 anni di monitoraggio

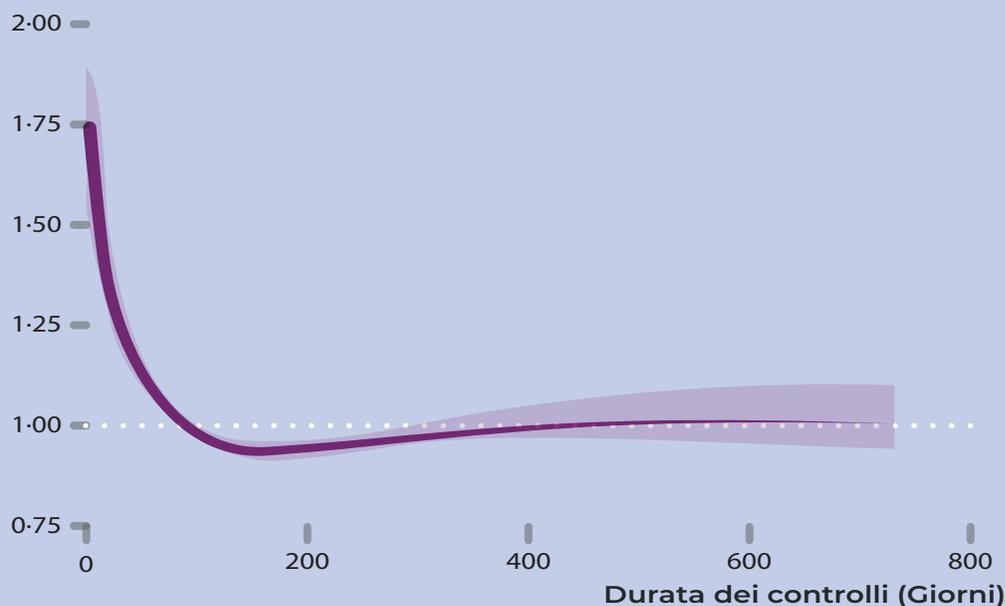


Figura 21. Valutazione della curva di rischio nei 2 anni di monitoraggio

DISTURBI PSICHICI

Con il termine psicosi si definisce un tipo di disturbo psichiatrico che causa alterazioni nella percezione o nell'interpretazione della realtà.

La psicosi si manifesta con gravi disturbi della memoria, dell'attenzione, del ragionamento (le cosiddette funzioni cognitive), dell'affettività e del comportamento.

I principali disturbi (sintomi) causati dalla psicosi sono:

- ▾ allucinazioni, principalmente visive, uditive o olfattive
- ▾ delirio, la persona ha forti convinzioni in contrasto col senso comune.

La comparsa dei disturbi (sintomi) della psicosi viene spesso definita episodio psicotico.

La psicosi può emergere a causa di numerosi fattori come la presenza di una condizione psichiatrica dei disturbi dello spettro della Schizofrenia, dei disturbi bipolari e correlati, da abuso di sostanze, da patologie di

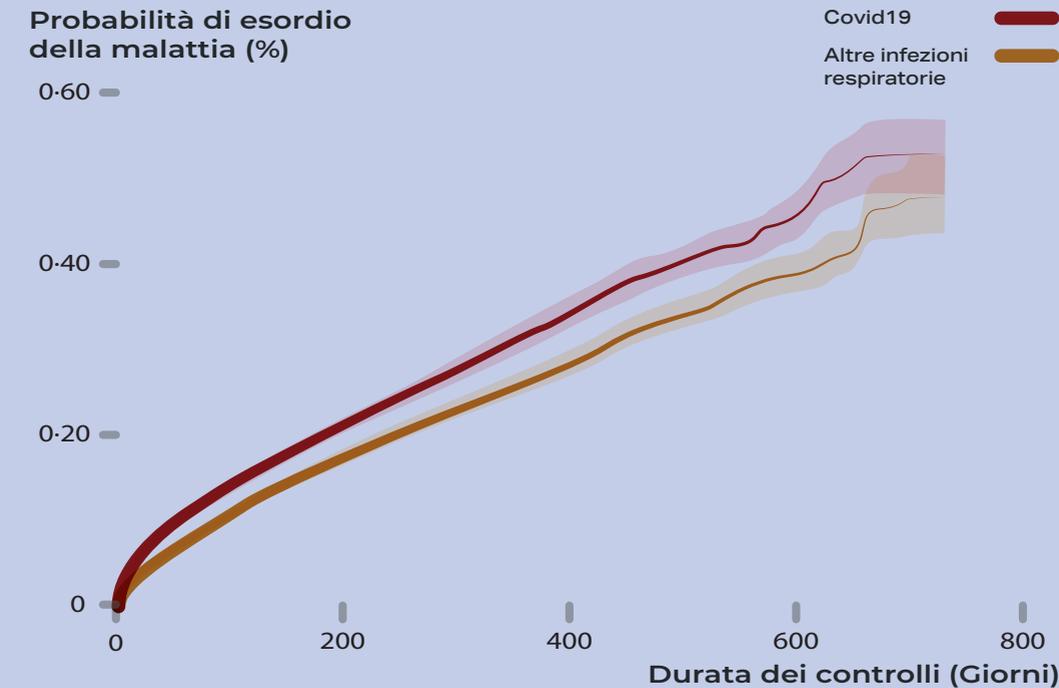


Figura 21: Curva Kaplan Mayer per rappresentare la probabilità di incidenza del disturbo

carattere organiche o da traumi fisici e psicologici.

In quest'ultimo caso si parla di "psicosi reattiva" e combina un insieme di insorgenza acuta e condizioni psicotiche di breve durata innescate da un trauma psicologico.

L'associazione tra la psicosi e una serie di fattori psicosociali, inclusi eventi di vita stressanti, è stata ampiamente esplorata, suggerendo che si tratti di un importante fattore di rischio sia per l'insorgenza che per l'esacerbazione dei sintomi psicotici (Fusar-Poli et al., 2017). A tal proposito, l'isolamento sociale, la disoccupazione, la rottura della relazione (divorzio/separazione), la violenza domestica e il peggioramento della salute fisica, sono fattori che possono verificarsi durante la pandemia e di conseguenza favorire l'insorgenza di psicosi o influenzare le persone con psicosi data la loro vulnerabilità ai determinanti sociali della salute (Deindre, 2016).

Lo studio (Harrison et al., 2022) ha dimostrato come chi ha sofferto di Covid19 presenta una probabilità di insorgenza più elevata rispetto ad una comune infiammazione respiratoria. In più, per quanto il range di valori di HR sia abbastanza ampio, si verifica un incremento del 27% di rischio in più soffrire di disturbi psicotici in seguito all'infezione da Covid19.

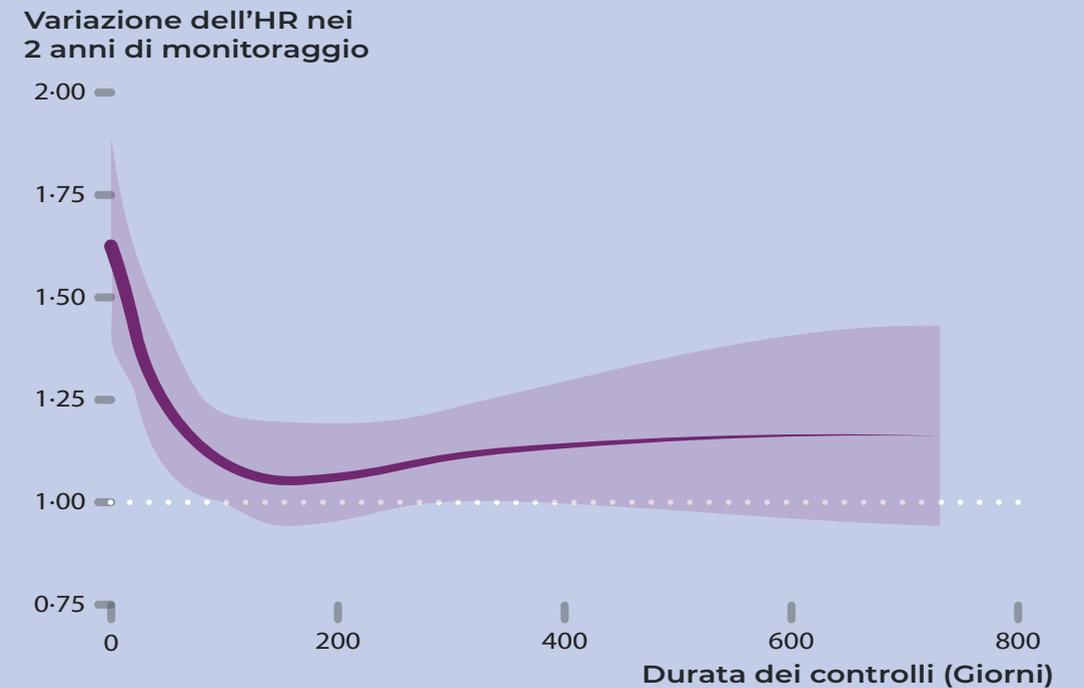


Figura 22. Valutazione della curva di rischio nei 2 anni di monitoraggio

LE VARIANTI

Lo studio (Harrison et al., 2022) ha inoltre effettuato un'analisi dei dati in relazione alle varianti più o meno dominanti di SARS_CoV-2.

Si verifica infatti come il rischio di sviluppare malattie neurologiche e psichiatriche in seguito al contagio con il Covid19 è risultato simile a quello legato ad una qualsiasi altra infezione delle vie respiratorie prima che emergesse la variante Alpha.

Subito dopo l'emergere di Delta, si è verificato un incremento di rischio di ictus ischemico, epilessia o convulsioni, deficit cognitivo, insonnia e disturbi d'ansia sono aumentati così come il tasso di mortalità.

Con Omicron, si è verificato un tasso di mortalità inferiore rispetto a poco prima dell'emergere della variante, ma i rischi di esiti neurologici e psichiatrici sono rimasti simili.

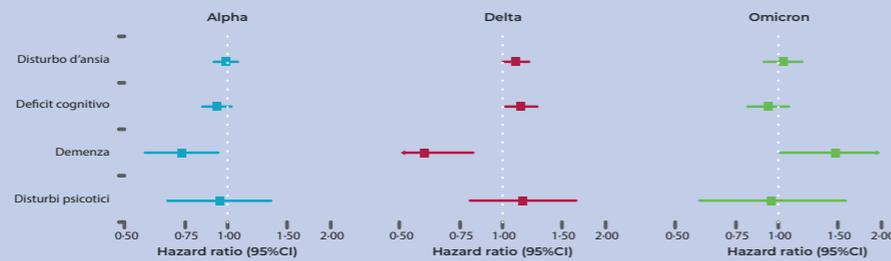


Figura 23. Hazard ratio a 6 mesi di comparsa di disturbi neurologici e psichiatrici per variante di Covid19

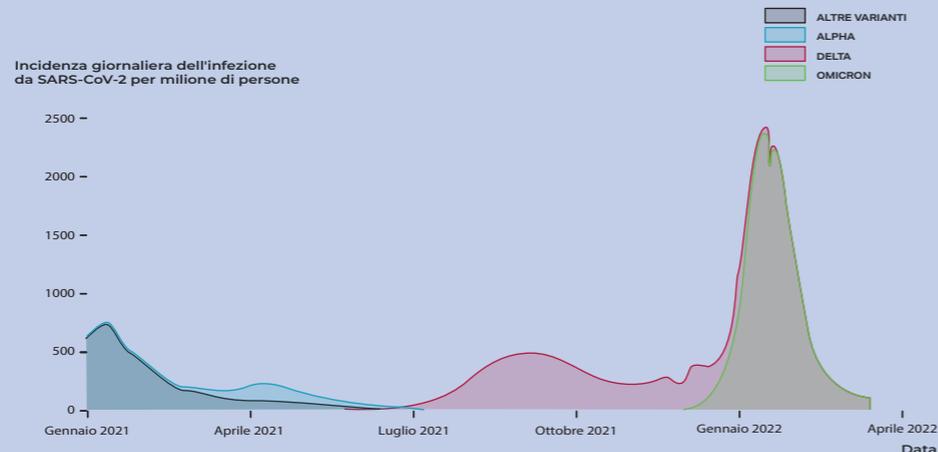


Figura 24. Incidenza giornaliera dell'infezione da Covid19 per predominanza delle varianti per milione di persone negli Stati Uniti

Riferimenti Bibliografici

- Ferrucci, R., Dini, M., & Rosci, C. et al. (2022, March 14). **One-year cognitive follow-up of COVID-19 hospitalized patients.** Eur J Neurol. 2022; 29: 2006– 2014. European Journal of neurology, 29. <https://doi.org/10.1111/ene.15324>
- **Post-COVID, maggiore rischio di sequele neurologiche e psichiatriche fino a due anni dopo l'infezione.** (2022, Agosto 26). Pharmastar. <https://www.pharmastar.it/news/neuro/post-covid-maggiore-rischio-di-sequele-neurologiche-e-psichiatriche-fino-a-due-anni-dopo-linfezione-39149>
- Harrison, P. J., Dercon, Q., Camplisson, I., Mendel, J., Zhu, L., Sillett, R., & Taquet, M. (2022, August 17). **Neurological and psychiatric risk trajectories after SARS-CoV-2 infection: an analysis of 2-year retrospective cohort studies including 1284437 patients.** The Lancet Psychiatry, VOLUME 9(ISSUE 10), P815-827. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00260-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00260-7)
- Morrone, E. (2022, May 17). **Nebbia cognitiva: cos'è, quanto dura e quali sono i sintomi?** Humanitas Medical Care. Retrieved November 21, 2022, from <https://www.humanitas-care.it/news/nebbia-cognitiva-cose-quanto-dura-e-quali-sono-i-sintomi/>
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2020, Marzo 17). **Gestire La Salute Mentale E Gli Aspetti Psicosociali Dell'epidemia Di Covid-19. Reference Group On Mhpss In Emergency Settings (1,5).** <https://www.auslromagna.it/organizzazione/reti-programmi/psicologia/psicologia-emergenza/1615-gestire-salute-mentale-aspetti-psicosociali-epidemia-covid-19-ver-1-5/file>
- Zoli, S. (2020, November 27). **Covid-19 ha lasciato il segno anche sul nostro sonno.** Fondazione Umberto Veronesi. Retrieved November 21, 2022, from <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/covid-19-ha-lasciato-il-segno-anche-sul-nostro-sonno>
- Morin CM, Jarrin DC, Ivers H, Mérette C, LeBlanc M, Savard J. **Incidence, Persistence, and Remission Rates of Insomnia Over 5 Years.** (2020). JAMA Netw Open. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772563>
- Fusar-Poli P, Tantardini M, De Simone S, Ramella-Cravaro V, Oliver D, Kingdon J, et al. **Deconstructing vulnerability for psychosis: Meta-analysis of environmental risk factors for psychosis in subjects at ultra high-risk.** European Psychiatry. 2017;40:65-75.
- Deidre M. **Going Upstream to Advance Psychosis Prevention and Improve Public Health.** Psychol Rev. 2016;2016(49):92-105.

La gestione della pandemia

Sembrava una minaccia tanto lontana e dalla quanto mai remota potenzialità di condizionare totalmente le nostre vite. Poi, passando quasi in sordina, i primi contagi, le prime tensioni, gli allarmismi, le chiusure temporanee di università, scuole e centri di aggregazione sociale

Nel giro di qualche settimana, il 10 Marzo 2020, il Presidente del Consiglio Giuseppe Conte dà inizio al lockdown, la totale reclusione in casa per il contenimento dei contagi. E da lì le foto degli infermieri stremati dai turni di lavoro, le strade deserte, i mezzi dell'esercito mentre portano decine di bare dal cimitero di Bergamo, gli striscioni e le bandiere sui balconi, #andràtuttobene, le mascherine, il green pass, le restrizioni, le accortezze, le tantissime vittime: il Covid19 ha cambiato tutto e ha segnato una sorta di spartiacque tra il prima e il dopo tra la vita prima del Covid19 e tutto ciò che è e sarà dopo lo scoppio della pandemia.

In questa sezione l'obiettivo della ricerca ruota attorno alla definizione di tutti quegli elementi, in cui rientrano fenomeni sociali, disposizioni messe in atto per la salute pubblica, nuovi provvedimenti per la gestione della quotidianità durante lo stato di emergenza, che hanno in qualche modo contribuito al peggioramento della condizione mentale attuale della popolazione italiana.

Ma riassumere tutti gli eventi a partire dai primi contagi fino alla conclusione dello stato di emergenza richiederebbe uno studio talmente approfondito e dettagliato che si è preferito cercare di raggruppare i principali fattori che hanno influenzato il periodo storico analizzato in tre principali e ampi gruppi, accuratamente approfonditi in base alle conseguenze psicologiche che hanno generato:

📌 Il lockdown e il distanziamento sociale

📌 Le nuove abitudini legate alla DAD e allo smartworking

📌 La Campagna vaccinale

Un sottocapitolo a parte va dedicato esclusivamente alla comunicazione nel periodo pandemico, analizzando le problematiche legate ai mezzi di comunicazione come ai messaggi trasmessi e alle modalità di trasmissione.

IL LOCKDOWN E IL DISTANZIAMENTO SOCIALE

Consultando l'enciclopedia Treccani, al termine *"lockdown"* corrisponde la descrizione

"Isolamento, chiusura, blocco d'emergenza; usato anche come agg., separato e isolato dall'esterno al fine di essere protetto."

A partire dal 2020 questo termine ha allargato la sua applicazione, prevalentemente sviluppata negli Stati Uniti, dal solo contesto di emergenza temporaneo ed è stato largamente utilizzato, in primis per definire le prime imitazioni molto rigide imposte nella città di Wuhan, dove si era verificata la prima epidemia da Covid19, e successivamente per rappresentare le scelte di più paesi di limitare gli spostamenti dei cittadini e lo svolgimento delle attività lavorative e/o ricreative al fine di ridurre l'impennata dei contagi.

Nel corso della pandemia, però, tale termine è stato largamente usato anche per definire quelle successive limitazioni anche meno rigide che si sono susseguite al vero e proprio lockdown, in Italia verificatosi tra il 10 Marzo e il 18 Maggio 2020. Talvolta è stato anche ampiamente associato al termine "quarantena", usato per descrivere l'isolamento sociale relativo esclusivamente a coloro che sono risultati positivi al virus.

Per tale motivo si è scelto di utilizzare la definizione "distanziamento sociale" come termine ombrello che racchiudesse tutti quei fattori, derivanti da scelte governative di *"chiusure"*, sospensione di attività, reclusione in casa, ma anche semplicemente le nuove abitudini relazionali, che si sono venute a creare durante l'emergenza pandemica e che hanno generato ricadute sul benessere mentale individuale.

Si pensi all'impossibilità di vedere i propri cari o l'improvvisa assenza di contatto fisico per esprimere affetto come nelle tradizionali interazioni tra più persone.

Si pensi alla convivenza forzata alla quale gran parte della popolazione è stata costretta, comprendendo si aspetti positivi come l'occasione di creare un legame più solido con i conviventi (che siano la famiglia, amici, o coinquilini) sia l'esposizione ad un maggiore rischio per ciò che riguarda la violenza domestica, la limitazione della propria privacy.

Dal lato contrario, si pensi all'isolamento totale di chi aveva contratto la malattia, o chi si è ritrovato da solo in casa a dover fare affidamento esclusivamente a se stesso nella gestione di uno stress di tale portata.

Secondo uno studio (Serafini et al.) effettuato subito dopo il primo lockdown, infatti, si è potuto verificare come le scelte relative alle chiusure abbiano generato conseguenze a livello psicologico come paura, rabbia, ansia e insonnia, confusione, ma anche depressione, insonnia, irritabilità e alterazioni dell'umore.

Se, come si può dedurre, le conseguenze psicologiche sono state più evidenti per quei soggetti che hanno dovuto passare un periodo più o meno lungo in quarantena in quanto positivi, meno attenzione è stata rivolta alle condizioni di tutti i cittadini sani. Lo stesso studio infatti prende in esempio la situazione verificatasi in Italia ed in Spagna come esempio di nazioni in cui le chiusure molto rigide sono state applicate repentinamente dall'inizio della pandemia e anche a distanza di tempo le stesse istituzioni hanno avuto difficoltà a riconoscere la problematica sotto il punto di vista psicologico. (Serafini et al.)

Serafini et al. spiega come il malessere psicologico e i disturbi venutasi a creare in questo contesto sono raggruppabili in quattro categorie. (2020)

La prima è costituita dalla **paura aspecifica** e incontrollata del virus. Ci si trova davanti ad una nuova minaccia di cui si conosce ben poco e ciò rende difficile per gli individui definire cosa realmente generi paura. Questo porta allo svilupparsi di atteggiamenti paranoici relativi all'igiene o al distanziamento sociale.

Numerosi studi hanno dimostrato come coloro che sono stati esposti al rischio di infezione possono sviluppare ansia pervasiva riguardo la propria salute e paura di infettare gli altri. (Serafini et al., 2020)

La seconda categoria, invece, viene definita dal termine **ansia pervasiva**, ovvero quella condizione nella quale la grande quantità di informazioni che ognuno si ritrova ad affrontare genera una paralisi, una difficoltà a capire come agire. L'ansia pervasiva viene collegata alla privazione sensoriale (legata all'insonnia) e alla solitudine (legata alla depressione e allo stress post-traumatico), alle incertezze per il futuro e alla paura legata alla presenza di nuovi agenti infettivi sconosciuti. (Khan et al., 2020)

La terza categoria è costituita dalla **solitudine debilitante**, che si sfaccetta su più punti di vista intendendo una solitudine in primo luogo fisica, ma che si evolve anche in una solitudine percepita. Ciò è spesso associato a depressione e comportamenti suicidari.

3 Lo Scenario

Infine, **noia e frustrazione** direttamente collegati al problema del confinamento in casa, la riduzione dei contatti con gli altri, il cambio di abitudini. (Serafini et al., 2020)

Cambiano le abitudini, le dinamiche quotidiane, si ha molto più tempo libero e allo stesso tempo mai abbastanza tempo né occasione per svolgere attività ricreative, non vi è uno scandire dei tempi destinati allo svago e quelli destinati ai doveri. Sia la frustrazione che la solitudine sembrano derivare dall'inibizione delle attività quotidiane, interruzione delle necessità sociali, impossibilità di prendere parte all'attività sociale attività di networking che aumentano il rischio di disperazione e comportamento suicidario in questo contesto specifico. (Orsolini et al. 2020)

A queste quattro categorie che condizionano il benessere soggettivo della popolazione Serafini et al. aggiungono **rischi e fattori protettivi**. Tra i rischi troviamo l'**alessitimia**, quel fenomeno per il quale gli individui trovano difficoltà ad esprimersi, ad esternare le proprie sensazioni ed emozioni, che esse siano positive o negative. letteralmente "no words for mood", riduce la resilienza psicologica in alcuni sottogruppi di individui. (De Berardis et al., 2020) (De Berardis et al., 2017)

Il benessere soggettivo viene anche ulteriormente condizionato dal verificarsi di una **fornitura di beni inadeguata** - si pensi alle difficoltà riscontrate nel procurarsi beni di prima necessità, o dispositivi di sicurezza individuale- anche dopo 4-6 mesi dall'isolamento (Jeong et al., 2016) e da un'**informazione inadeguata e caotica** - la quale verrà affrontata nel sottocapitolo successivo come comunicato precedentemente-.

La condizione del distanziamento sociale non è stata però solo una combinazione di elementi negativi. Tra i fattori protettivi sono stati definiti elementi come la resilienza e il supporto sociale.

Per quanto riguarda la **resilienza**, ci si appoggia alla capacità di sostenere o recuperare il benessere psicologico durante o dopo aver affrontato condizioni stressanti e invalidanti (Serafini et al., 2020), ma si è verificato come negli ultimi decenni all'incremento della vulnerabilità di miliardi di individui in tutto il mondo ad agenti patogeni esistenti o nuovi non si è affiancato un corrispondente miglioramento delle capacità di coping. (Wang J, Wang JX, Yang GS, 2020)

È doveroso, però, ricordare gli avvenimenti che hanno dimostrato la grande resilienza della popolazione italiana e i tentativi da parte di istituzioni e da parte dei singoli, di creare un tipo di supporto sociale reciproco che faceva leva in primis sul rapporto di vicinanza di quartiere.

Il termine **supporto sociale**, invece, racchiude la sensazione di poter ricevere del supporto da parte di altri durante l'isolamento in sé per la malattia, ma anche tutte quelle azioni volte a facilitare modifiche dello stile di vita e attività di riadattamento necessarie dopo la comparsa di focolai invalidanti. (Wang J, Wang JX, Yang GS, 2020)

La combinazione di tali fattori precedentemente descritti ha in generale generato due principali output: la definizione di **nuove abitudini**, cambiamenti significativi nello stile di vita volti all'adattamento in una situazione diversa da quella alla quale si è abituati (che, a loro volta, destabilizzano gli individui) e lo **sviluppo di condizioni psichiatriche**. Lo studio conclude riferendo come sia indispensabile l'implementazione di strategie basate sulla comunità per supportare la resilienza di comunità e individuale (Amerio et al., 2020) e riconoscere come priorità sanitaria l'impatto della paura e dell'ansia indotte dalla rapida diffusione della pandemia.

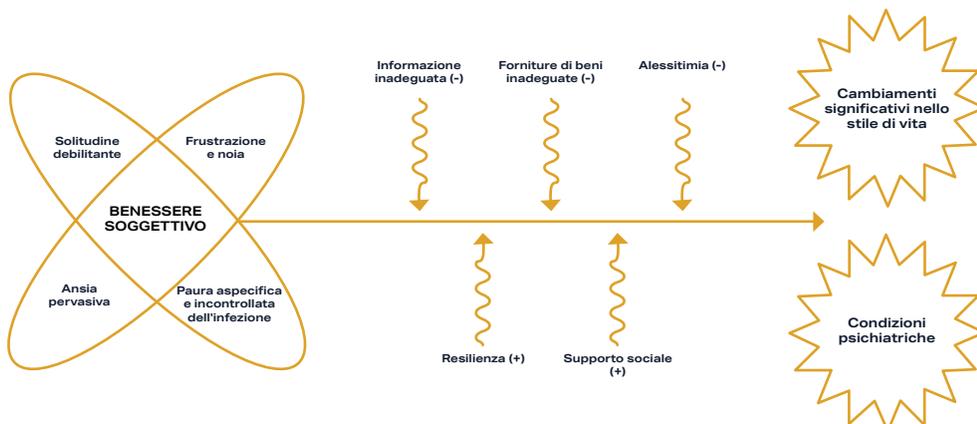


Figura 25. Rielaborazione di Summary of the most relevant psychological reactions in the general population related to COVID-19 infection. (Serafini et al. 2020)

3 Lo Scenario

SMARTWORK, DAD E DID

Con le restrizioni e il vincolo di vivere il più della propria giornata in casa, il cambiamento più evidente che si è verificato fin dal primo periodo del lockdown è stato di sicuro la nuova gestione delle attività lavorative e didattiche a distanza, tramite quello che è stato definito “**smartwoking**” (o più correttamente telelavoro) e tramite la **DAD**, didattica a distanza per la continuazione dello svolgimento di lezioni scolastiche e universitarie.

Se l'impatto dello smartworking ha lasciato segni su più ambiti, dalla difficoltà nel definire gli orari di lavoro alla scarsa competenza e disponibilità tecnologica di dipendenti e datori di lavoro, dalle videocchiamate di durata spropositata ai meeting in pigiama, che hanno generato una difficoltà e insofferenza generale nel vivere le ore lavorative, le conseguenze relative alla didattica sono state molto più devastanti.

Come comunica uno stesso articolo di **Rai News** “**CORONAVIRUS Scuola a distanza: la DAD un anno dopo, secondo gli italiani** “

*“appena 3 su 10 la valutano positivamente [la DAD].
Fra i genitori di figli in età scolare, il dato cresce al 34%, e
raggiunge il 48% fra gli insegnanti.
Pur essendo riconosciuta oggi una migliore organizzazione
rispetto alla fase emergenziale, un problema – sociale ancora
prima che scolastico – grava più di altri sul bilancio
della didattica a distanza: per il 51% dei genitori italiani,
a 12 mesi di distanza, in DAD non è ancora
garantito un accesso adeguato a tutti gli studenti.”*

La criticità della DAD risiede nel fatto che rappresentasse una **soluzione di emergenza** che, in quanto tale, non aveva avuto modo di prendere in considerazione una serie di limitazioni e vincoli individuali e dell'istituzione.

Infatti, se da un lato la DAD ha permesso di consentire l'**accesso all'educazione** più facilmente e senza limitazioni o condizioni geografiche, sfruttando la potenzialità delle tecnologie a disposizione e costituendo una sorta di simulazione per l'esperienza di lavoro in smartworking, allo stesso tempo non ha preso in considerazione elementi come la **reale disponibilità e accessibilità tecnologica di studenti ed insegnanti** (51%) - dati raccolti dall'indagine condotta

dall'*Istituto Demopolis per l'impresa sociale Con i Bambini, nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile* -, sia a livello di **dotazione di strumenti digitali** (il 41% dei genitori intervistati confessa di aver avuto difficoltà a supportare i figli in DAD proprio per connessioni o dispositivi insufficienti in casa) sia la **poca padronanza tecnica nell'utilizzo** di essi da parte degli insegnanti (41%).

“L'indagine – spiega il direttore dell'Istituto Demopolis Pietro Vento - conferma il costo sociale ed evolutivo imposto dall'emergenza e dalla chiusura prolungata delle scuole su bambini e ragazzi, con effetti consistenti sull'incremento delle disuguaglianze e della povertà educativa tra i minori nel nostro Paese. Nell'anno del Covid, un vastissimo orizzonte di normalità relazionale, di dinamiche sociali, di occasioni di apprendimento è stato precluso ai minori. L'83% dei genitori testimonia come l'aspetto maggiormente negativo nella didattica a distanza, per bambini e ragazzi, sia stata l'assenza di relazioni con i compagni”

(Scuola a Distanza: La DAD Un Anno Dopo, Secondo Gli Italiani, 2021)

Ad un anno di operatività è stata riscontrata una **maggiore distrazione** da parte degli studenti durante le lezioni (73%) e una sottovalutazione della **condizione emotiva** degli stessi (63%). Come comunica anche il report del *centro Cnop*, per quanto riguarda i ragazzi delle superiori ciò che è mancato maggiormente è stata l'**interazione con i compagni** (75%), il **confronto con gli insegnanti** (31%) e la **possibilità di fare attività in gruppo sia in aula** (38%) che con i compagni (45%). (Disturbi psicologici aumentati del 24%» - L'indagine. Open, 2021)

Tornando al sondaggio precedente dell'*Istituto Demopolis*, questo rileva come il 55% dei genitori intervistati ritenesse che i figli non avessero ricevuto più stimoli esterni provenienti da contesti al di fuori della scuola e il 61% riscontrasse la **tendenza all'isolamento** ed abbandono della vita sociale. Tali dati danno accesso ad un'ulteriore serie di proposte relative alla restituzione ai minori dell'accesso alla **pratica sportiva** (58%), al progettare **recuperi curriculari** (54%), al promuovere **attività ludiche** (53%) e progressi nelle **lingue straniere** (51%), favorire la **riscoperta delle città e della natura**.

3 Lo Scenario

“Si tratterebbe di aprire le scuole alla comunità ed ai territori, rammentando che la scuola non può essere l'unica istituzione deputata alla crescita dei ragazzi.

Si tratta del resto di una nuova consapevolezza che si afferma in seno all'opinione pubblica: oggi, per il 71% degli italiani la responsabilità della crescita dei minori è di tutta la comunità. E nelle analisi dell'Istituto Demopolis per l'impresa sociale Con i Bambini, il dato è in crescita costante: nel novembre 2019, la convinzione di una responsabilità collettiva della crescita dei minori raggiungeva il 46% degli italiani; lo scorso novembre il dato era cresciuto al 67%, per attestarsi oggi al 71%.” (Scuola a Distanza: La DAD Un Anno Dopo, Secondo Gli Italiani, 2021)

A partire dal Giugno 2020, con gli specifici adeguamenti nel periodo tra l'autunno 2020 e la primavera 2021 (durante la Seconda Fase caratterizzata da restrizioni più o meno rigide a livello regionale in base al numero di contagi), si è cercato di orientare la didattica da una DAD a una **DID (Didattica Integrata Digitale)** per porre le basi per la ripartenza della didattica in sicurezza, da applicare durante l'estate e il rientro a scuola dalla pausa estiva.

Stando alle linee guida per la **Didattica Digitale Integrata** emanate dal **Miur** il 26 giugno 2020, la DDI è definita tale in virtù del fatto che **“integra”** le metodologie d'insegnamento e valutazione tematiche tipiche della DAD e didattica in presenza, facendolo in maniera **flessibile** a seconda delle necessità di ogni singolo caso, integrando momenti di insegnamento a distanza (svolti su piattaforme digitali) ad attività svolte in presenza, che siano sincrone o asincrone. (Lanzarini, 2020)

La DID quindi risolve molti degli svantaggi legati alla DAD, ma rimane comunque parzialmente limitante per quanto riguarda l'interazione tra studenti e professori, la soglia di attenzione e le competenze tecnologiche richieste.

LA CAMPAGNA VACCINALE

“La creazione di un vaccino anti-Covid in tempi record ha permesso a tantissime persone di sopravvivere al virus nonostante il contagio e alle economie mondiali di trovare, in tempi relativamente brevi, una via d'uscita che permettesse a quasi tutti i cittadini di tornare ad avere quei rapporti sociali indispensabili al benessere psicosociale e a rimettere in moto l'economia delle nazioni.

***Un beneficio a tutti gli effetti innegabile che però non viene ancora apprezzato o riconosciuto all'unanimità.”
(Rossi, 2022)***

Se l'avversità verso la vaccinazione della popolazione è sempre stata una problematica da tenere parzialmente in considerazione anche prima della pandemia, il contesto storico in cui ci si è interfacciati con il Covid19 e tutto il sottofondo generatosi dall'incertezza della situazione dell'emergenza ha reso tale avversione un problema di grossa entità che ha condizionato gran parte della popolazione italiana.

Infatti da una ricerca effettuata dall'**EngageMinds Hub** dell'**Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza** emerge che il 56% dei cittadini italiani ritiene il Green Pass una misura efficace per ridurre i contagi. La percentuale crolla al 30% fra chi non ha **fiducia nella ricerca scientifica**, al 37% fra chi non ha **fiducia nella sanità** e al 46% in chi non ha **fiducia nelle istituzioni**. (Rossi, 2022)

In generale, molti sono i fattori che hanno condizionato l'adesione o meno alla campagna vaccinale: il primo elemento in assoluto risiede nell'**infodemia**, ovvero nell'incapacità di interpretare e assimilare correttamente l'enorme quantità elevata di informazioni ricevute da diversi enti come il **Ministero della Salute**, ma anche dalla stessa comunità scientifica che in periodo di emergenza e in quello successivo ha intensificato l'attività di pubblicazione di paper scientifici relativi al virus e alle soluzioni vaccinali. Ciò ha generato, in un contesto carico di **stress** e di **incertezza** generale, una condizione di sfiducia ed insicurezza rivolta a quegli enti che di norma costituiscono il punto di riferimento per un'informazione scientifica affidabile. Questo fattore ha amplificato sentimenti di sfiducia vaccinale tali da, insieme alla teoria del complotto, alimentare la **comunità no-vax**.

Nello specifico, uno studio effettuato nel 2021 (Giuliani et al.) ha intervistato un campione di oltre mille soggetti riguardo alle loro intenzioni a sottoporsi o meno al vaccino anti-Covid19, con l'obiettivo di identificare i principali **fattori psicologici e cognitivi** che le determinano e le motivazioni che le sorreggono. (Rossi, 2022)

Relativamente ai fattori cognitivi è stata osservata una propensione o meno alla vaccinazione correlata a numero di vaccinazioni ricevute nell'anno precedente per altre patologie, la fiducia nella scienza e nelle

3 Lo Scenario

istituzioni sanitarie, e la convinzione che il COVID-19 sia più pericoloso di una comune influenza, ma soprattutto una forte tendenza all'**omologazione sociale**, soprattutto nei no-vax (86% contro il 67.1% nei pro-vax). (Rossi, 2022)

Importante anche il ruolo dell'ansia, il 24.8% dei no-vax presenta sintomi d'**ansia** (Rossi, 2022), come possibile amplificatore di dubbi e paure relativi alle scelte sanitarie individuali.

Tra i soggetti con intenzioni negative e soggetti "*esitanti*" riguardo l'adesione alla campagna vaccinale, la motivazione citata più di frequente è stata un timore riguardo alla **sicurezza del vaccino** (43.1% nei no-vax), seguita da dubbi sulla sua **efficacia** (19.6%) e sulla sua **effettiva necessità** ("Non intendo/non sono sicuro di vaccinarmi perché a me il vaccino non serve, non sono un soggetto a rischio") (9.8%) – dato, quest'ultimo, spiegabile con il cosiddetto "*bias dell'ottimismo*" che porta ognuno di noi a pensare di essere meno a rischio degli altri. (Rossi, 2022)

Tra i fattori che insidiano la fiducia delle persone nei vaccini e la loro propensione a vaccinarsi vi sono anche tre macro-categorie di elementi che vengono più volte definite dagli esperti in ambito scientifico come:

↳ **Complacency**

↳ **Confidence**

↳ **Convenience**

Per **Complacency** (compiacenza, noncuranza) si intende quel fenomeno per cui i rischi percepiti per le malattie prevenibili con il vaccino sono bassi e il vaccino è considerato di conseguenza non necessario. Il problema risiede però nel fatto che il successo stesso dei vaccini porta alla riduzione stessa dei rischi della malattia.

Per **Confidence** (fiducia) si intende come la fiducia nell'efficacia e nella sicurezza dei vaccini, ma sia legata alla fiducia che si ripone nelle istituzioni che offrono la copertura vaccinale, negli istituti che producono i vaccini, nei medici e nel personale sanitario. È influenzata inoltre da ideologie politiche e religiose.

Infine, per **Convenience** (comodità) si intende l'accessibilità ai vaccini (orari degli ambulatori, lontananza degli stessi, eventuali costi a carico dell'utente).

Riferimenti Bibliografici

- ▼ Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020, Jun 22). *The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population*. QJM, 113(8):531–7. 10.1093/qjmed/hcaa201
- ▼ Khan S, Siddique R, Li H, Ali A, Shereen MA, Bashir N, et al. *Impact of coronavirus outbreak on psychological health*. J Glob Health 2020; 10:010331.
- ▼ Orsolini L, Latini R, Pompili M, Serafini G, Volpe U, Vellante F, et al. *Understanding the complex of suicide in depression: from research to clinics*. Psychiatry Investig 2020; 17:207–21.
- ▼ De Berardis D, Fornaro M, Valchera A, Rapini G, Di Natale S, De Lauretis I, et al. *Alexithymia, resilience, somatic sensations and their relationships with suicide ideation in drug naïve patients with first-episode major depression: an exploratory study in the “real world” everyday clinical practice*. Early Interv Psychiatry 2020; 14:336–42.
- ▼ De Berardis D, Fornaro M, Orsolini L, Valchera A, Carano A, Vellante F, et al. *Alexithymia and suicide risk in psychiatric disorders: a mini-review*. Front Psychiatry 2017; 8:148.
- ▼ Jeong H, Yim HW, Song Y-J, Ki M, Min JA, Cho J, et al. *Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome*. Epidemiol Health 2016; 38:e2016048.
- ▼ Wang J, Wang JX, Yang GS. *The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals*. Yonsei Med J 2020; 61:438–40.
- ▼ Amerio A, Bianchi D, Santi F, Costantini L, Odone A, Signorelli C, et al. *Covid-19 pandemic impact on mental health: a web-based cross-sectional survey on a sample of Italian general practitioners*. Acta Biomed 2020; 91:83–8.
- ▼ *Scuola a distanza: la DAD un anno dopo, secondo gli italiani*. (2021, March 29). RaiNews. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.rainews.it/archivio-rainews/media/Scuola-a-distanza-la-DAD-un-anno-dopo-secondo-gli-italiani-3ba65feb-bc50-4290-a-4e6-fefbc023a101.html#foto-8>
- ▼ Redazione. (2021, February 2). *Gli effetti della Dad sugli studenti arrivano al Senato. «Disturbi psicologici aumentati del 24%»* - L'indagine. Open. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.open.online/2021/02/02/covid-19-scuola-effetti-dad/>
- ▼ Lanzarini, L. (2020, October 27). *Didattica Digitale Integrata (DDI): cos'è, linee guida, idee ed esempi*. Innovation for Education. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.innovationforeducation.it/approfondimento/didattica-digitale-integrata-did-cose-e-come-realizzarla-al-meglio/>

3 Lo Scenario

- Rossi, S. (2022, February 15). **No-vax, i profili psicologici di chi rifiuta la vaccinazione** - PPHC.it. Policy and Procurement in Healthcare. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.pphc.it/no-vax-psicologia/>
- Giuliani, M., Ichino, A., Bonomi, A., Martoni, R., Cammino, S., & Gorini, A. (2021). **Who Is Willing to Get Vaccinated? A Study into the Psychological, Socio-Demographic, and Cultural Determinants of COVID-19 Vaccination Intentions**. *Vaccines*, 9(8), 810. <https://doi.org/10.3390/vaccines9080810>
- Gorini, A., & Ichino, A. (2021, August 3). **Studiare le cause psico-sociali delle intenzioni vaccinali per una comunicazione efficace** | La Statale News. La Statale News. Retrieved November 25, 2022, from <https://lastatalenews.unimi.it/studiare-cause-psico-sociali-intenzioni-vaccinali-per-comunicazione-efficace>
- Deidre M. **Going Upstream to Advance Psychosis Prevention and Improve Public Health**. *Psychol Rev.* 2016;2016(49):92-105.

La Comunicazione

Come esplicitato spesso all'interno di questo capitolo, la comunicazione delle informazioni in periodo pandemico ha assunto un ruolo determinante all'interno dell'evolversi delle condizioni del benessere psicologico individuale. Ciò riguarda sia un aspetto più tecnico scientifico per ciò che riguarda la divulgazione di informazioni relative alla malattia (ambito sanitario/scientifico), relative ai provvedimenti nazionali e regionali per il contenimento dei contagi, ma anche a livello individuale nei rapporti interpersonali.

L'impossibilità a vivere un dialogo faccia a faccia ha condizionato i mezzi di comunicazione personale, sviluppando nuove tendenze e nuovi metodi di condivisione, nuove minacce da affrontare e nuove coesioni tra individui. Nel sottocapitolo seguente viene quindi presentato un excursus della problematica legata all'infodemia in Italia.

L'INFODEMIA

“What exactly do I mean by the “infodemic”? A few facts, mixed with fear, speculation and rumor, amplified and relayed swiftly worldwide by modern information technologies, have affected national and international economies, politics and even security in ways that are utterly disproportionate with the root realities. It is a phenomenon we have seen with greater frequency in recent years -- not only in our reaction to SARS, for example, but also in our response to terrorism and even to relatively minor occurrences such as shark sightings.”

(Rothkopf, 2003)

È così che Rothkopf che definisce per la prima volta il termine **“infodemia”**, termine che verrà riproposto il 2 Febbraio 2020 dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS o, in inglese, WHO) con la pubblicazione del 13° rapporto sul **Novel Coronavirus**. (Torchia, 2021, p.1)

Con infodemia si intende un

“eccesso di informazioni – alcune accurate e altre no – che rende difficile alle persone trovare fonti affidabili e indicazioni attendibili quando ne hanno bisogno” [traduzione dell'originale: an overabundance of information – some accurate and some not – that makes it hard for people to find trustworthy sources and reliable guidance whenthey need it] (Torchia, 2021, p.1)

3 Lo Scenario

Interessante a riguardo è lo studio effettuato da Marco Centorrino (2020) sulla gestione della comunicazione con i cittadini e dell'informazione verso i media attuata in Italia durante l'emergenza da Covid19.

Centorrino effettua un excursus in cui descrive inizialmente la comunicazione istituzionale nell'era pre-Covid, evidenziando come in primo luogo la comunicazione pubblica si afferma quale strumento indispensabile per creare un dialogo con i cittadini e implementare la funzionalità della **Pubblica Amministrazione** e si verifica un passaggio da una funzione meramente **trasmissiva** ad una **inclusiva**, in cui l'interazione con l'utenza diviene sempre più centrale. (Centorrino, 2020, p.3)

Dopo una leggera dispersione in seguito alla digitalizzazione all'adeguamento agli standard Europei (Faccioli, 2016 citato in Centorrino, 2020) si verifica però una fase di **stasi** durante la crisi economica italiana (Sepe, 2010 citato in Centorrino, 2020), nonostante la sempre maggiore diffusione dei media digitali faccia crescere la richiesta di informazione della cittadinanza.

Più che concentrarsi sui contenuti la comunicazione della pubblica amministrazione si concentra a seguire logiche di mercato (Riforma Brunetta 2009) per **valorizzare la sua immagine**, coinvolgendo anche il settore sanitario e quello politico. Si giunge alla condizione per la quale i confini tra **comunicazione istituzionale e politica** e proprio quest'ultima cambia il legame di fiducia che instaura con i propri elettori, non più secondo una logica fare/amministrare dell'agire pubblico orientato allo scopo, ma seguendo quella dell'essere/apparire che suscita identificazione. (Parito, 2015 citato in Centorrino, 2020)

Successivamente Centorrino descrive il periodo immediatamente precedente alla pandemia, come un periodo storico caratterizzato già dalla presenza di una forma di **disinformazione**. Egli distingue tre categorie di fake news sotto la dimensione:

- **Ludica:** per quanto riguarda tutto il circolare di meme e contenuti umoristici dall'obiettivo comico, che però, con il moltiplicarsi delle condivisioni hanno generato disorientamento a causa della perdita del riconoscimento del rapporto realtà/finzione e del vero obiettivo del contenuto comunicativo;
- **Criminale:** la frequente ondata di "rimedi miracolosi al virus", per via telematica o tradizionale, che avevano come obiettivo quello di truffare i più deboli;

↳ **Politica:** la rappresentazione della competizione a livello politico e su un piano sia interno alla nazione che internazionale. Si parla di **teorie complottiste** sulle origini del virus, di critiche relative alle pratiche messe in atto nei diversi paesi per il contenimento dei contagi, di aiuti esterni.

Con l'avvio vero e proprio della pandemia la comunicazione affronta un ulteriore fenomeno, quello della **cultura della paura**, ovvero la ricerca spasmodica di informazioni per orientarsi nel ciclone dello stato di emergenza, generata da una percezione generale dei **fattori esterni non controllabili**, come lo è appunto un nuovo virus in circolazione, come problemi. (Centorrino, 2020, p.3)

Per contrastare il disorientamento di questa fase, la comunicazione pubblica si è quindi concentrata su un'azione di **Debunking**, ovvero quel processo per cui siti istituzionali e/o privati si sono occupati di segnalare, verificare i fatti e in certi casi rimuovere informazioni false e obsolete.

Un esempio di grande valore è costituito dalla campagna di comunicazione del **Ministero della Salute** che ha scelto di veicolare la lotta alla disinformazione tramite immagini ed infografiche esplicative. In uno studio effettuato da Lovari e Righetti (2020) sono stati analizzati i post sulla pagina di facebook del ministero della salute pubblicati tra il 30 Gennaio e il 3 Maggio 2020 e si è notato come il 12,3% dei contenuti avesse come tematica la questione legata alle **fake news**, mentre il 30,1 % dei post comprendeva un **video** e il 44,8% comprendeva un'**immagine o foto**.

Ciò che si verifica con l'entrata dell'Italia nello stato di emergenza si può quasi considerare un paradosso: al lockdown, emblema del concetto del distanziamento, si affianca un sentimento comune, condiviso quindi dalle istituzioni come dai singoli cittadini, di incontro, avvicinamento e **sostegno comune**. Ciò viene esplicitato dalla comunità cittadina tramite flashmob dal balcone, dalle innumerevoli **videochiamate** di gruppo, dalle campagne di sensibilizzazione comune (emblematici gli hashtag **#andràtuttobene**, **#restiamoacasa**, **#iorestoacasa**, **#celafaremo** e le nuove modalità comunicative attraverso le quali i nuovi influencer non diventano semplici promotori di prodotti da acquistare, ma mostrano contenuti più diretti, spontanei, umani).

3 Lo Scenario

A livello istituzionale si ritrova al centralità e la credibilità riaffidandosi a poche figure specifiche, principalmente il **Presidente del Consiglio Conte** e il **Presidente della Repubblica Mattarella**, che diventano il **punto di riferimento** per l'agire durante la chiusura. Ci si riaffida ai **media tradizionali** come la televisione come canali di comunicazione affidabile, ma soprattutto l'**approccio comunicativo** è prevalentemente **bellico**: il Covid19 diventa nemico comune da abbattere e a tale scopo, diventa molto più semplice accettare le forme di autoritarismo e le misure di controllo sociale. (Centorrino, 2020, p.3)

Ad un primo periodo di coesione succede però una **comdemia**, una condizione in cui si verifica una

“Sovrabbondanza di attori che vogliono accreditarsi all'interno dei meccanismi di comunicazione pubblica-istituzionale e contemporanea inadeguatezza di strumenti tradizionali a fronte di uno scenario di crisi inedito”.

I leader nazionali riconoscono come il ruolo informativo delle istituzioni *“capo”* possa generare consenso e alle comunicazioni ufficiali si affianca un'enorme quantità di **comunicazioni secondarie non ufficiali** che hanno come obiettivo quello di *“anticipare”* le scelte a livello di organizzazione del contenimento della pandemia, ma generando solo ulteriore **confusione** e comportando una graduale perdita di fiducia nelle istituzioni. (Centorrino, 2020, p.3)

Riferimenti Bibliografici

- ✚ Centorrino, M. (2020, Dicembre). **Infodemia e comdemia: la comunicazione istituzionale e la sfida del Covid-19**. *Humanities research*, 9(18). <https://www.semanticscholar.org/paper/Infodemia-e-comdemia%3A-la-comunicazione-e-la-sfida-Centorrino/c3c2f225842fab-5486b51d5aa98ce1f0da873603>
- ✚ Rothkopf, D. J. (2003, May 11). **When the Buzz Bites Back**. *washingtonpost.com*. <http://www1.udel.edu/globalagenda/2004/student/readings/infodemic.html>
- ✚ Torchia, M. C. (2021, (ottobre-dicembre)). **Su infodemia e sul suo significato**. *Italiano digitale La rivista della Crusca in Rete- Parole nuove*, XIX. 10.35948/2532-9006/2021.14653
- ✚ Lovari, A., & Righetti, N. (2020). **La comunicazione pubblica della salute tra infodemia e fake news: il ruolo della pagina Facebook del Ministero della Salute nella sfida social al Covid-19**. *Mediascapes Journal*, (15), 156–173. Recuperato da <https://rosa.uniroma1.it/rosa03/mediascapes/article/view/17079>

Conseguenze sui giovani

Avendo trattato le principali caratteristiche del periodo pandemico di emergenze, risulta ora semplice definire le principali cause e conseguenze dello stress della pandemia nello specifico per quanto riguarda la popolazione giovanile.

Alle principali cause quali:

- **L'isolamento dovuto al lockdown;**
- **Il senso di incertezza e l'angoscia da parte dei genitori;**
- **La mancanza di un centro di socializzazione importante con la Didattica a Distanza;**
- **La colpevolizzazione per l'aumento dei contagi;**
- **Il cambio repentino delle abitudini quotidiane;**

si sono susseguite conseguenze dall'impatto ampio, che variano su diversi settori.

Una prevalente conseguenza è quella della **sindrome della capanna**, quell'ansia generata dalla possibilità di ricominciare ad uscire e riprendere le normali attività quotidiane dopo un periodo di reclusione. Per citare **Valeria Locati** nell'intervista con Scienza in rete

“Un insieme di situazioni, sensazioni, percezioni che si sviluppano prevalentemente quando si è esposti a un evento traumatico come è stato quello del lockdown.” (Boscherini & Pulcinelli 2020)

Si è inoltre verificato un peggioramento della **qualità del sonno**, maggiori difficoltà di **concentrazione** nei più piccoli e maggior incidenza dei **sintomi depressivi** tra gli adolescenti, molto più a rischio rispetto ai bambini. Come riporta un articolo del **Sole 24 ore**

“Una meta analisi su 29 studi che nel complesso hanno incluso oltre 80mila ragazzi, pubblicata sul prestigioso Jama Pediatrics e spunto di riflessione e dibattito anche tra gli psichiatri Sinpf riuniti a congresso in questi giorni, dà la dimensione di un problema inevitabilmente mondiale: un adolescente su quattro presenta i sintomi clinici della depressione e uno su cinque dà segni di un disturbo d'ansia.” (Gobbi, 2022)

I soggetti più colpiti sono i preadolescenti e gli adolescenti che si trovano nelle fasi di **transizione scolastica** e quindi di cambiamento dell'ambiente relazionale di riferimento, i preadolescenti e adolescenti con disabilità, quelli provenienti da situazioni di svantaggio socio-culturale ed economico e quelli provenienti da percorsi migratori.

Una ricerca dell'**Università degli Studi di Siena** e riportata dal **Giornale digitale Open** mostra come il 40% degli adolescenti dichiara di uscire molto meno rispetto all'epoca pre-Covid, il 40 per cento di non praticare più, o meno frequentemente, i propri hobby o attività sportive. Segno, dunque, che gli **spazi di socialità** si sono ridotti sempre di più e che i giovani tendono a stare sempre più in isolamento (e non quello obbligatorio perché positivi al virus).

In aumento anche le **dipendenze** comportamentali, gioco d'azzardo, videogiochi e pornografia.

Determinante è stato lo studio, diffuso dall'**Istituto superiore di sanità**, dall'**Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza** e in collaborazione con il **Ministero dell'Istruzione**, dal titolo ***Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi***, il quale conferma il quadro che da mesi associazioni e famiglie hanno disegnato, nel tentativo di attirare l'attenzione su una vera e propria emergenza sanitaria.

Lo studio si è svolto su quattro specifiche fasi temporali:

- ✚ **Il lockdown totale**
- ✚ **L'estate 2020**
- ✚ **La seconda ondata autunnale di Covid-19**
- ✚ **Il periodo compreso tra gennaio e novembre 2021**

e va ad analizzare tre categorie di giovani:

- ✚ Coloro che prima della pandemia non soffrivano di problemi di salute mentale al fine di verificarne l'insorgenza
- ✚ Bambini e ragazzi con disturbi neuropsichici o vulnerabilità preesistenti che potrebbero averne sperimentato un peggioramento

3 Lo Scenario

- Bambini e ragazzi con disabilità o disturbi neuropsichici gravi che hanno subito l'interruzione o il parziale funzionamento delle attività e degli interventi terapeutici in fase pandemica

Il grafico seguente riassume l'incidenza dei principali disturbi riscontrati all'interno del campione analizzato in termini di frequenza e intensità. Al primo posto della piramide ci sono i disturbi del comportamento alimentare, seguiti da l'ideazione suicidaria (tentato suicidio e suicidio), gli episodi di autolesionismo, le alterazioni del ritmo sonno-veglia e il ritiro sociale. (Istituto Superiore di Sanità, 2021)

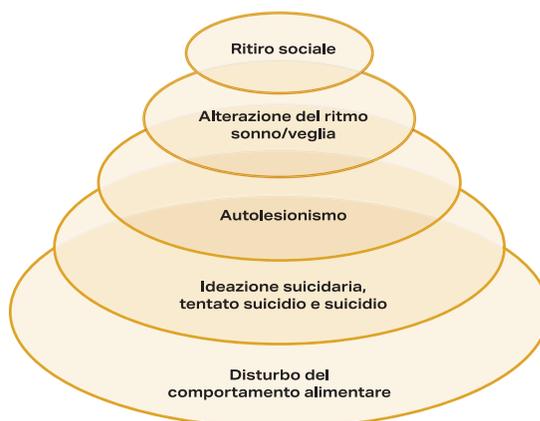


Figura 26. Rielaborazione di Principali disturbi, sintomi e condizioni di fragilità segnalati dai professionisti (Istituto Superiore di Sanità, 2021, p.28)

LE VIDEOCHIAMATE

Un elemento apparentemente trascurabile ma che ha evidentemente condizionato le condizioni psicologiche dei giovani è costituito dall'uso smodato e frequente delle videochiamate come mezzo di comunicazione interpersonale e come canale di accesso alla didattica.

Il **National Geographic** l'ha definito come **"Zoom fatigue"** (facendo riferimento a Zoom, una delle piattaforme più utilizzate per le riunioni da remoto, ma che si applica anche alle videochiamate fatte da qualsiasi altra interfaccia simile): un nuovo termine per definire la sensazione di eccessivo affaticamento mentale legato all'utilizzo delle videochiamate. (Zoom Fatigue, n.d.)

Secondo un articolo pubblicato su **Stanford University News** (Ramachandran, 2021) vi sono quattro elementi che generano la zoom fatigue:

- ✚ Il costante **stato di allerta** in cui si trovano i partecipanti della chiamata, dovuto ai contatti visivi troppo ravvicinati e prolungati con un'altra persona. Una soluzione proposta è quella di limitare il numero di videochiamate durante la giornata.
- ✚ Una maggiore **autocritica**, legata alla funzione delle videochiamate nelle quali si vede il riquadro con la propria immagine riflessa. Si pone attenzione ad elementi che normalmente in una conversazione non si potrebbe osservare, le proprie reazioni, i propri difetti a livello espressivo che finora erano quasi sempre nascosti al proprio cervello diventano concreti.
- ✚ **Mobilità ridotta** e vincolo di fronte al pc per lungo tempo. Questo genera ripercussioni sia a livello fisico che cognitivo riducendo le capacità cognitive in termini di risultati.
- ✚ **L'alto carico cognitivo** legato alla necessità di enfatizzare le proprie reazioni ed espressioni facciali per compensare l'incomunicabilità non verbale difficile da trasmettere per via telematica.

L'ABUSO DI INTERNET E DEI VIDEOGIOCHI

Oltre al rapporto legato sul neurosviluppo negli adolescenti e nei bambini, L'istituto superiore di Sanità si è occupato anche di realizzare un Rapporto sulle dipendenze da Internet, con l'obiettivo di fornire una panoramica sulle principali problematiche legate all'uso di Internet come contributo per la creazione di definizioni condivise e studi confrontabili.

Il report distingue tre principali cause che portano all'abuso di internet:

- ✚ L'utilizzo di Internet come **automedicazione** per un disturbo di salute mentale o per gestire l'ansia o altri disturbi sociali. L'offerta d'intrattenimento infinita disponibile su internet ha condizionato l'impulso all'uso compulsivo di Internet come strategia per **gestire sensazioni spiacevoli** come depressione, ansia, stress o solitudine o come occasione per **interagire più facilmente** rispetto a quanto non succeda nella vita reale.

3 Lo Scenario

- La **dipendenza dall'informazione** e la ricerca spasmodica alla quantità illimitata di informazioni presenti su internet
- Il bisogno di **trasportare una dipendenza** preesistente nella dimensione reale, come quella dal gioco d'azzardo o dalla pornografia o dallo shopping compulsivo, in quella digitale.

Come citato nell'articolo pubblicato da **GiocoNews** (Dipendenza Da Internet E Gaming, Iss: 'Ecco Come Identificarla', 2022)

“Possibili segni e sintomi della dipendenza da Internet che tra l'altro sono simili a quelli di altre dipendenze comportamentali. Coloro che soffrono di dipendenza da Internet tendono a dare la priorità all'uso di Internet rispetto a tutte le altre attività della vita quotidiana e possono evitare le interazioni sociali per poter rimanere più tempo online. Alcuni tratti che può essere utile individuare per ipotizzare la dipendenza da Internet sono:

- *Preoccuparsi per Internet, come pensare alle attività che saranno svolte la prossima volta che l'individuo sarà online;*
- *Preoccuparsi del tempo trascorso online;*
- *Sentire il bisogno di trascorrere più tempo online per raggiungere la stessa quantità di soddisfazione;*
- *Tentare ripetutamente e senza successo di ridurre l'uso di Internet;*
- *Provare sensazioni di irritabilità, depressione e malumore quando l'uso di Internet è limitato;*
- *Utilizzare Internet per periodi di tempo più lunghi del previsto;*
- *Mettere a rischio un lavoro o una relazione per poter utilizzare Internet;*
- *Mentire sulla quantità di tempo che trascorri online;*
- *Affidarsi a Internet per regolare o migliorare il proprio umore.*

Altre manifestazioni emotive possono includere: senso di colpa,

ansia, sbalzi di umore, paura, sensazione di solitudine, euforia quando si usa il computer.

Inoltre, possono presentarsi: incapacità di completare altre attività importanti a causa del troppo tempo trascorso online, incapacità di dare priorità o mantenere gli orari, isolamento, perdita di piacere o noia verso le altre attività, perdita del senso del tempo quando si utilizza Internet. “

Strettamente correlata alla dipendenza da internet si trova di sicuro la tematica dei videogiochi.

Per quanto l'utilizzo di questi durante il contesto pandemico abbia portato numerosi **vantaggi** - si pensi in primi alla promozione della socializzazione tra giocatori e all'occasione di divertimento e intrattenimento, alla riduzione dello stress e della solitudine, all'opportunità di familiarizzare con la tecnologia, di migliorare l'apprendimento e la creatività - il passaggio dall'uso all'abuso di console e videogiochi (Bozzola, 2021) può avere conseguenze su più aspetti. Si parla letteralmente di **Gaming Disorder**, una vera e propria dipendenza dal gioco nei bambini e adolescenti che, se non soddisfatta porta a maggiore irritabilità, nervosismo, e isolamento, ma anche casi gravi di depressione, difficoltà relazionali, talvolta anche disturbi dell'alimentazione e problemi fisici legati alla perdita del senso del tempo quando si utilizza Internet.

Riferimenti Bibliografici

- Gobbi, B. (2022, January 27). **La quinta ondata di Covid? È quella dei disturbi psichiatrici: casi raddoppiati tra gli adolescenti**. Il Sole 24 Ore. Retrieved November 26, 2022, from https://www.ilsole-24ore.com/art/la-quinta-ondata-covid-e-quella-disturbi-psichiatrici-casi-raddoppiati-gli-adolescenti-AEeorWAB?refresh_ce=1
- Boscherini, L., & Pulcinelli, C. (2020, August 7). **Salute mentale: effetti psicologici delle epidemie**. Scienza in rete. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.scienzainrete.it/articolo/salute-mentale-gli-effetti-psicologici-delle-epidemie/laura-boscherini/2020-08-07>
- Istituto Superiore di Sanità. (2021, June 14). **Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi**. Quotidiano Sanità. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato1652350071.pdf>
- Ramachandran, V. (2021, February 23). **Four causes for 'Zoom fatigue' and their solutions** | Stanford News. Stanford News. Retrieved November 26, 2022, from <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>
- **Zoom fatigue**. (n.d.). Havas Life. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.havaslife.it/blog/zoom-fatigue/>
- Bozzola, E. (2021, March 23). **Pandemia e 'gaming disorder', ecco i segnali a cui stare attenti**. Società Italiana di Pediatria. Retrieved November 26, 2022, from <https://sip.it/2021/03/23/pandemia-e-gaming-disorder-ecco-i-segnali-a-cui-stare-attenti/>
- **Dipendenza da internet e gaming, Iss: 'Ecco come identificarla'**. (2022, March 18). Gioconews. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.gioconews.it/news/attualita/dipendenze-da-internet-e-gaming-iss-ecco-come-identificarla.aspx>

Mappa Sistemica

Rappresentazione dei fattori che hanno caratterizzato il periodo di pandemia da Covid19 e delle relazioni tra di essi.

Legenda

Elementi determinanti durante il periodo pandemico



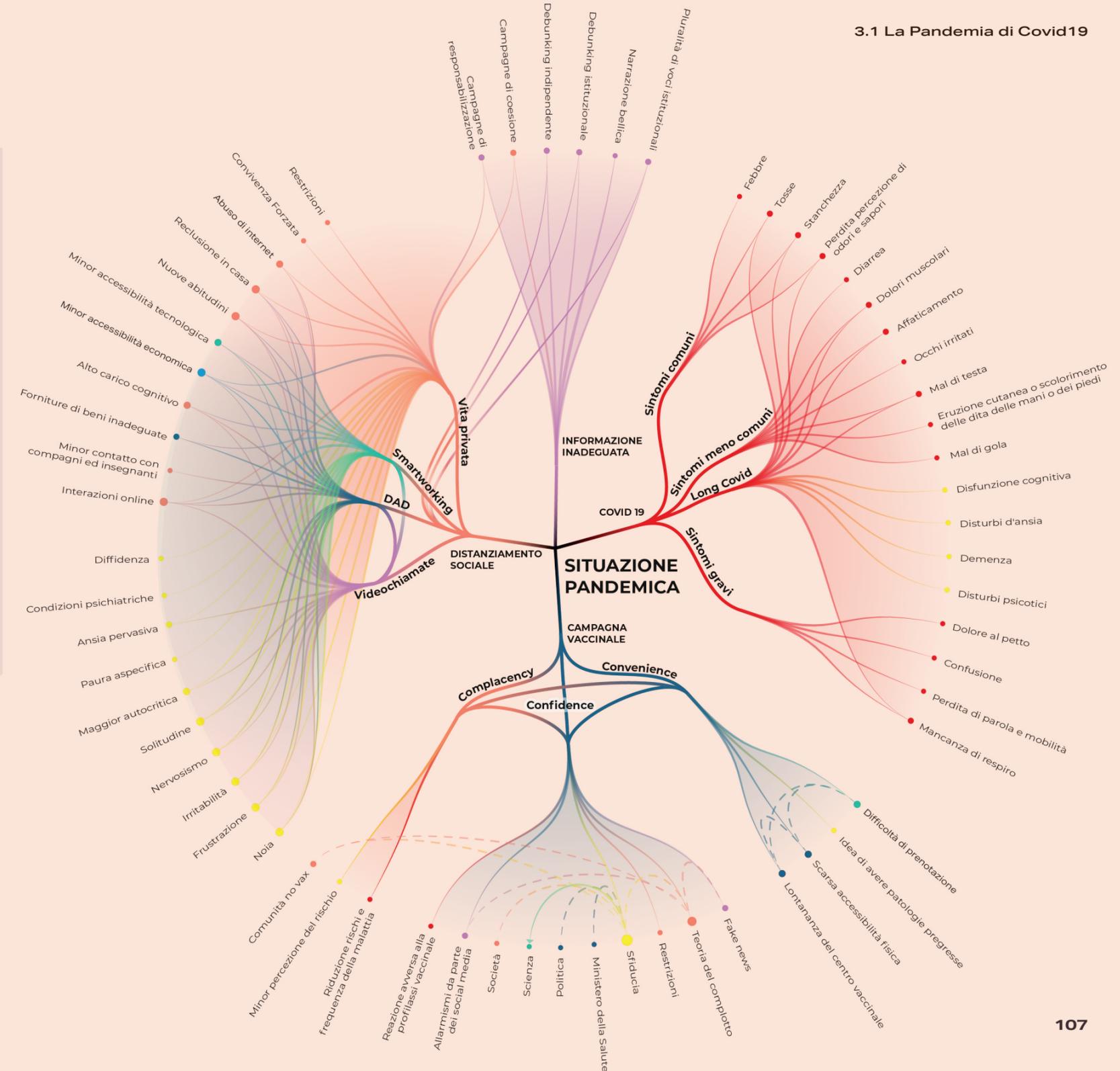
Mappa sistemica e Analisi delle ricerche

In seguito vengono proposte delle rappresentazioni grafiche realizzate dalla candidata al fine di rendere più immediatamente comprensibile la complessa analisi che è stata effettuata.

La prima tipologia di grafico presentata ha come obiettivo quello di riassumere sinteticamente li fattori che si sono verificati durante la pandemia e le relazioni tra di essi, definendo i rapporti che li caratterizzano in termini di dipendenza (la macro-categoria di cui fanno parte più fattori), di tipologia (se si tratta di fattori sociali, sanitari, economici, istituzionali, tecnologici, comunicativi, psicologici) e di flusso (se la relazione tra più fattori è unidirezionale o bidirezionale.) La mappa vuole fotografare la condizione pandemica nella sua totalità.

Le rappresentazioni successive invece nascono dalla ricerca effettuata tramite **Google Trends** che aveva come obiettivo quello di identificare nel periodo che va dall'inizio 2020 a Novembre 2022, l'entità della ricerca tramite Google, in tutto il contesto italiano, su determinate tematiche legate alla salute mentale. L'output aspettato era l'identificazione delle **query** e degli argomenti correlati alle problematiche come la depressione e il disturbo d'ansia, quantificare l'eventuale incremento delle ricerche e dimostrare così un aumento dell'interesse per quanto riguarda le tematiche.

Per la realizzazione delle rappresentazioni si è cercato di attenersi al modello proposto dal **Lupi** nell'approccio del **non-linear storytelling** e a quello proposto dall'information Designer **Federica Fragapane** all'interno del suo corso **Data Visualization and Information Design: Create a Visual Model** distribuito sulla piattaforma Domestika.



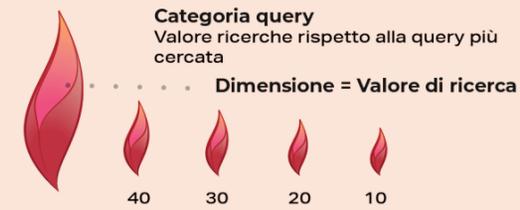
Evoluzione dell'interesse verso il disturbo depressivo espresso tramite ricerca su Google

Sono state rappresentate anche le diverse query correlate al tema della depressione più ricercate nell'arco di tempo dei singoli anni.

Fonte dei dati: Google Trends (<https://trends.google.com/trends/explore?date=2021-01-01%202021-12-31&geo=IT&q=depressione>) aggiornato al 13/11/2022

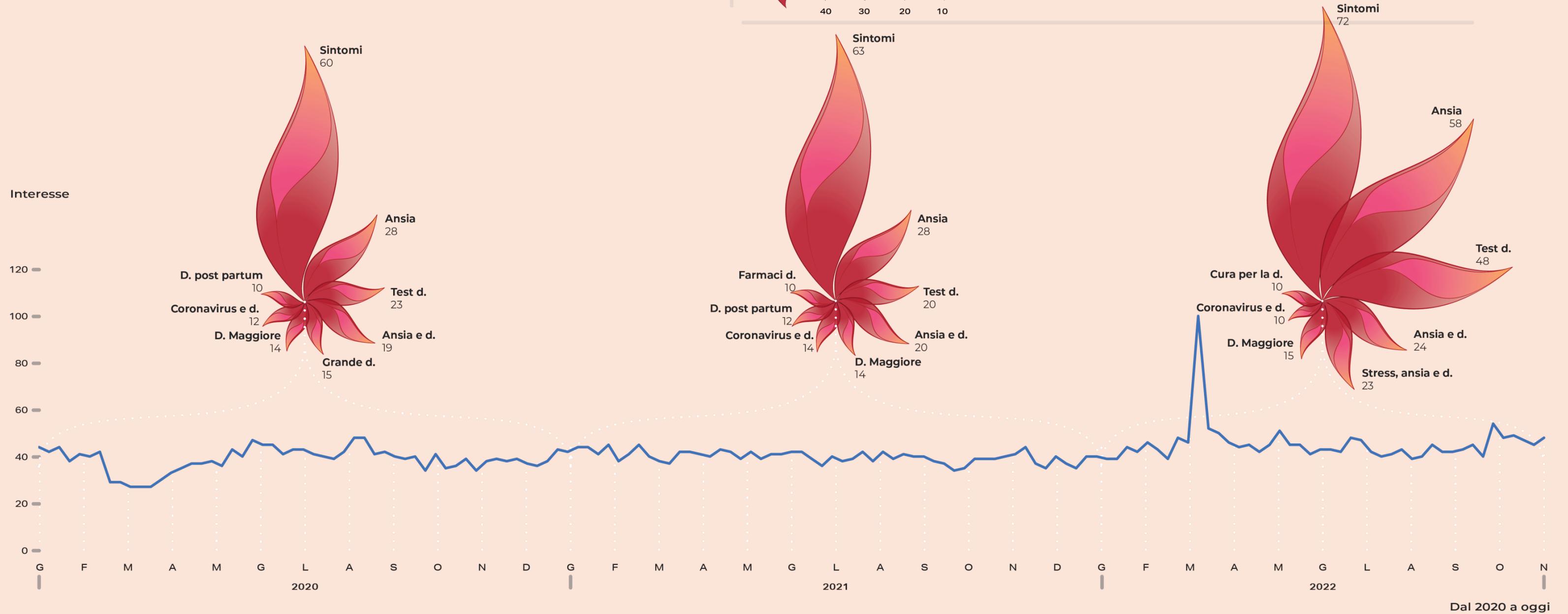
Legenda

Query associate



Evoluzione dell'interesse

— Valore dell'interesse di ricerca



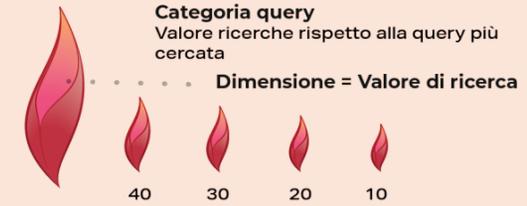
Evoluzione dell'interesse verso il disturbo d'ansia espresso tramite ricerca su Google

Sono state rappresentate anche le diverse query correlate al tema dell'ansia più ricercate nell'arco di tempo dei singoli anni.

Fonte dei dati: Google Trends (https://trends.google.com/trends/explore?date=2020-01-01%202022-11-13&geo=IT&q=%2Fm%2F0k_9) aggiornato al 13/11/2022

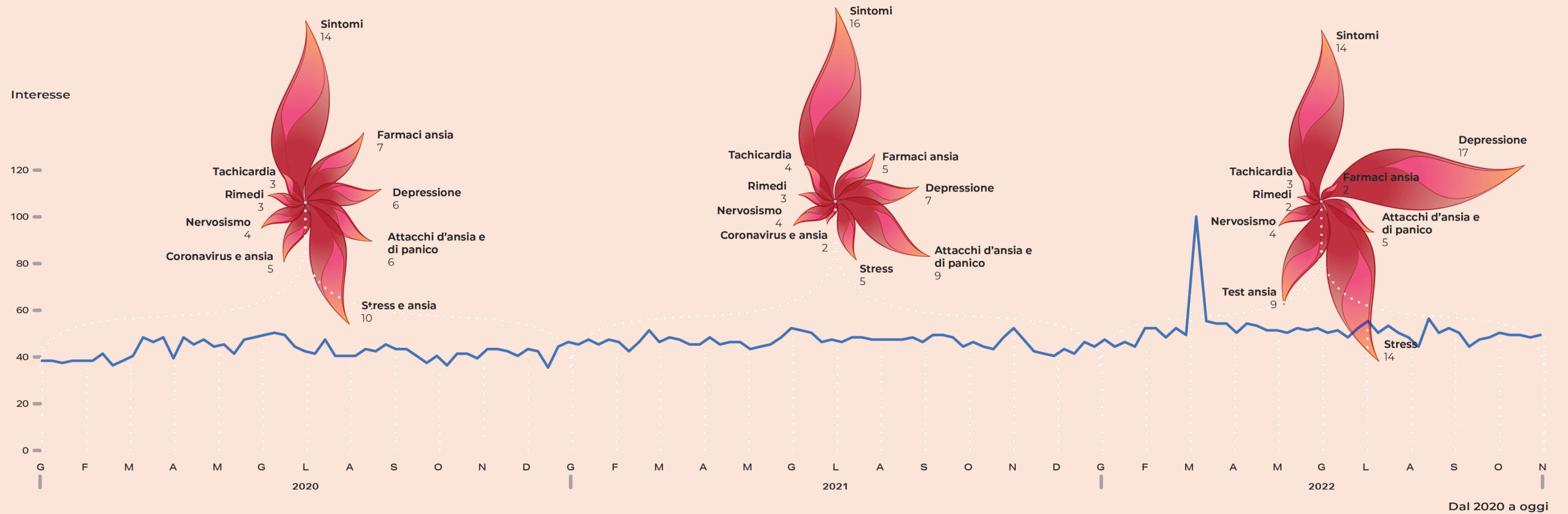
Legenda

Query associate



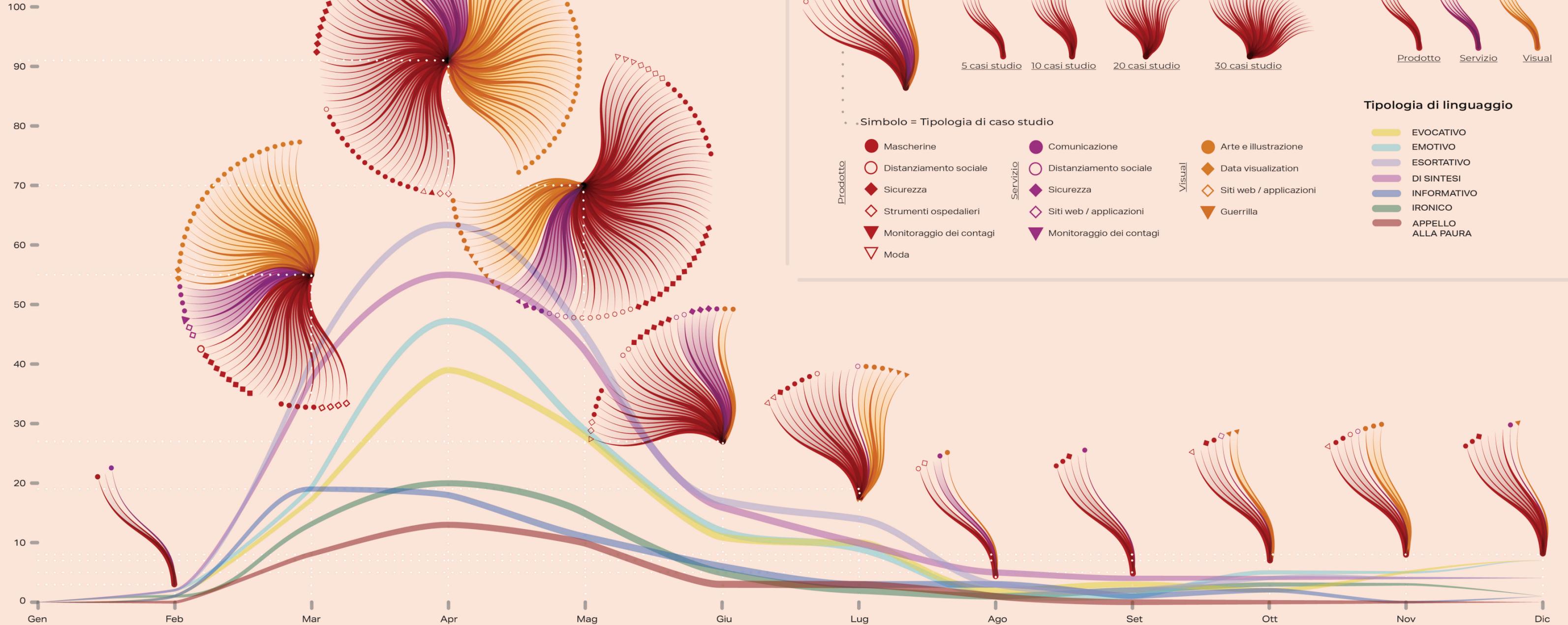
Evoluzione dell'interesse

— Valore dell'interesse di ricerca



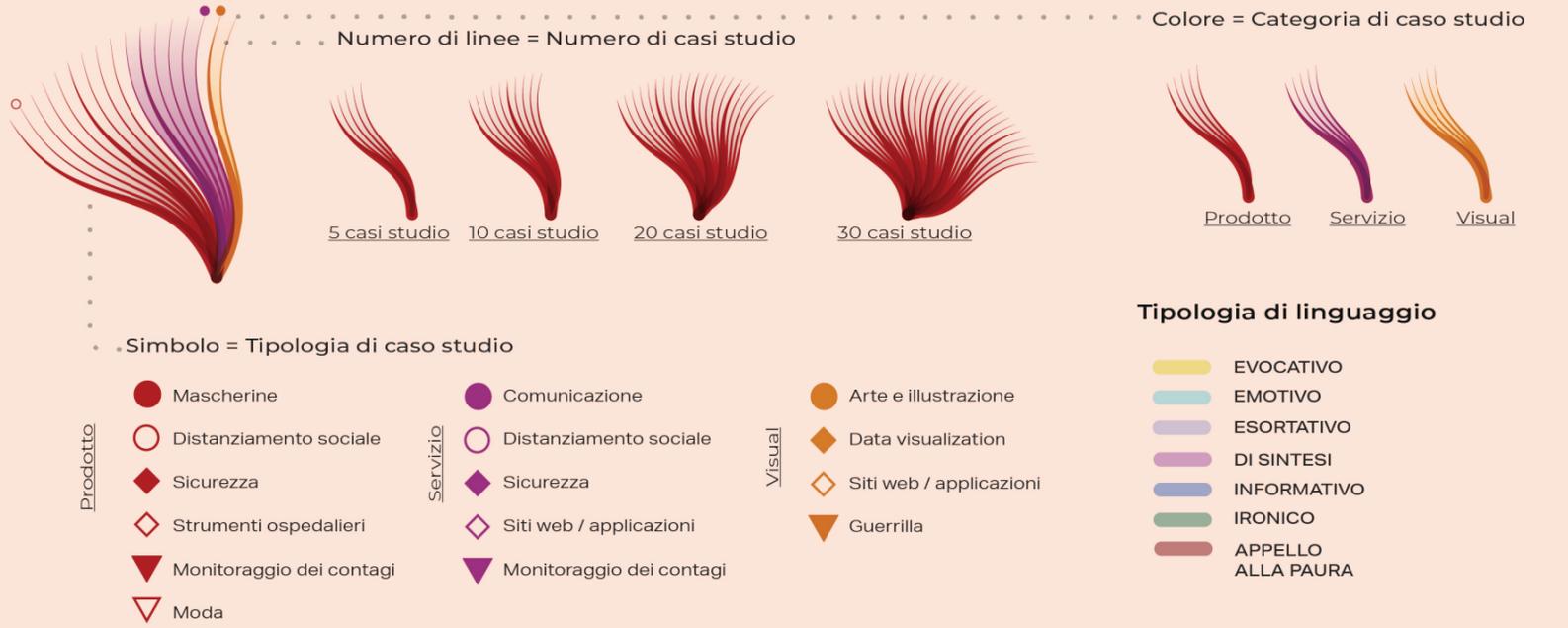
Evoluzione della risposta progettuale durante il primo anno di Pandemia (2020)

Numero totale di casi studio



Legenda

Casi studio per mese



Arco di tempo del primo anno di Pandemia in mesi

La consapevolezza progettuale

Infine, è sembrato utile in quanto tesi in ambito di progettazione, analizzare come la progettazione nel mondo del design si sia evoluta per rispondere alle nuove esigenze legate alle nuove abitudini, alle nuove necessità e frustrazioni dei propri users.

In generale la progettazione si è mossa su tre campi:

- ✚ **Educazione:** Promozione dell'informazione, promozione di una maggiore comunicazione per conoscere meglio il problema, legato sia alla pandemia che alla condizione della salute mentale;
- ✚ **Monitoraggio:** controllo della salute mentale quando il problema è già in atto
- ✚ **Soluzioni:** proposte che servano da intrattenimento, virtuale o concreto, che si adattano al cambiamento di abitudini.

Per racchiudere l'evoluzione della progettazione in questi due anni sono stati scelti sette casi studio in seguito analizzati nel dettaglio nelle schede successive e, grazie al database offerto dal sito **Design in Quarantine** (<https://designinquarantine.com/>), è stato interessante realizzare una rappresentazione (p.116) che illustrasse il rapporto tra le diverse categorie di progetto (in termini di soluzioni di prodotto, di comunicazione o di servizio) nel tempo, la tipologia di soluzione maggiormente messa in atto nel corso dei mesi, la tipologia di linguaggio adottata (Evocativo, informativo, emotivo, di sintesi, di appello alla paura, esortativo, ironico).

BeReal

Alexis Barreyat, Kévin Perreau, 2020

Lanciata all'inizio del 2020 come una sorta di antidoto allo stile di Instagram, invita gli utenti a postare una sola foto al giorno, durante un orario casuale segnalato da una notifica.

Da quel momento, gli utenti hanno due minuti per scattare e pubblicare la il loro contenuto, che consiste in una foto frontale e un selfie, scattati in contemporanea dalla fotocamera. Se si pubblica dopo lo scadere dei due minuti, le foto vengono contrassegnate come "in ritardo" e non è possibile visualizzare i post degli amici a meno che non si pubblichi per primi.

Ritorno all'intimità e alla vicinanza degli utenti

Abbattere la pressione sociale imposta da altri social

Ottenere un numero di accessi in un tempo molto limitato

CATEGORIA: Educazione, Soluzioni

TIPOLOGIA: Soluzione digitale per intrattenimento e sensibilizzazione

UTENZA: Generazione Z

LINGUAGGIO: Virale, emotivo

KEYWORDS: Social media, Mobile Apps, Photo Sharing, Photography, Intimità, #nostandard

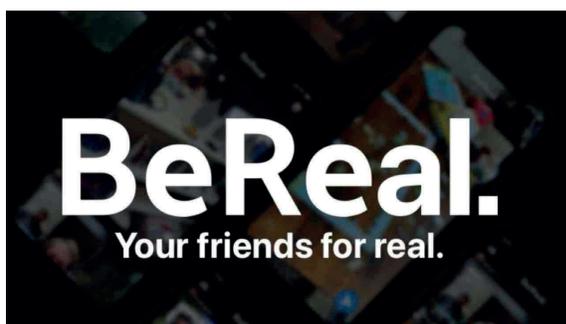


Figura 27. BeReal

Corona Packaging

Hosna Ebrahimi, Paula Curran, Giugno 2020

Il progetto ironizza e smonta i taboò relativi alle conseguenze psicologiche dell'isolamento.

I sentimenti positivi e negativi che hanno aiutato o hanno rendendo più difficile affrontare la pandemia vengono impacchettati e riproposti in chiave umoristica come elementi di uso quotidiano legati alla sanificazione degli ambienti.

Con lo "spray dell'ottimismo" possiamo spruzzare positività alle persone che ci circondano.

Le salviette antistress aiutano le persone a eliminare lo stress.

CATEGORIA: Educazione, Soluzioni

TIPOLOGIA: Prodotto per intrattenimento e sensibilizzazione

UTENZA: //

LINGUAGGIO: Ironico, virale, evocativo

KEYWORDS: Ironia, Distanziamento sociale, Photography, Comunicazione, Salute Mentale



Figura 28. Corona Packaging

GameApart

James Simmons, Justin Simmons, Aprile 2020

GameApart è una piattaforma volta a stimolare le attività di teambuilding e svago all'interno di un gruppo di persone.

L'app può essere integrata con qualsiasi app di videoconferenza che consenta la condivisione dello schermo. Alcune delle app con cui GameApart sono Skype, Zoom, Facebook, GoogleMeet e Webex. L'app include un numero crescente di famosi giochi da tavolo a cui possono giocare tutte le età.

Riconnettere le persone anche se distanti

Incoraggiare la cooperazione e una sana competizione

Offrire attività di teambuilding

CATEGORIA: Soluzioni

TIPOLOGIA: Soluzione digitale per intrattenimento e socializzazione

UTENZA: Generazione Z, giovani, adulti lavoratori

LINGUAGGIO: Emotivo, interattivo, persuasivo

KEYWORDS: Industries, Apps, Casual Games, Online Games, Video Conferencing, Virtual Workforce



Figura 29. GameApart

Uno bravo

Danila De Stefano, 2019

Andare da uno psicologo non dovrebbe creare vergogna. Per questo Uno bravo si riappropria di un'espressione che viene usata spesso con un'accezione negativa dandole un nuovo significato.

Abbattendo i pregiudizi contro la psicologia, il servizio offre consulenza online appoggiandosi alla tecnologia, all'affidabilità e all'empatia di professionisti del settore, i quali vengono "matchati" con l'utente tramite un questionario conoscitivo.

Promuovere l'importanza della salute mentale con un servizio all'avanguardia, accessibile e accogliente

Abbattere lo stigma sui temi di salute mentale

CATEGORIA: Educazione, Soluzioni

TIPOLOGIA: Soluzione digitale per il servizio di consulenza psicologica

UTENZA: //

LINGUAGGIO: Ironico, Emotivo, Evocativo, Informativo

KEYWORDS: Consulenza psicologica, servizi online, terapia



Figura 30. Uno Bravo

GameApart

Andy Puddicombe e Richard Pierson, 2010

Headspace è una società fondata con lo scopo di offrire training di meditazione guidata e mindfulness attraverso piattaforme digitali. La piattaforma offre diverse tipologie di corsi da intraprendere in base agli obiettivi che si vuole raggiungere e, grazie ad un'audio guida e una componente visiva di animazione riesce a guidare l'utente nelle diverse fasi della meditazione.

Promuovere l'importanza della salute mentale con un servizio all'avanguardia, accessibile e accogliente

Abbatte lo stigma sui temi di salute mentale

CATEGORIA: Soluzioni; Monitoraggio

TIPOLOGIA: Soluzione digitale per meditazione e gestione dello stress

UTENZA: //

LINGUAGGIO: Emotivo, informativo

KEYWORDS: Meditazione, servizi online, terapia, stress



Figura 31. Headspace

Solos_ ep. 4

David Weil, 2021

“Non è un crimine voler restare in un ambiente controllato e sicuro come casa propria. Non puoi costringermi ad uscire dalla mia stessa casa!”

Sasha ha vissuto da sola in una casa intelligente per 20 anni a seguito di una pandemia apocalittica. Sebbene l'IA della sua casa insista sul fatto che è sicuro uscire fuori, Sasha rifiuta, preferendo la sicurezza e la prevedibilità della sua casa.

L'episodio della serie, distribuita da Amazon Prime Video, è una notevole rappresentazione di come al giorno d'oggi ci troviamo ad affrontare paure innescate dalle minacce esterne come da elementi interni che si costruiscono nella nostra mente in seguito ad un trauma.

CATEGORIA: Educazione, Soluzioni

TIPOLOGIA: Miniserie televisiva antologica

UTENZA: //

LINGUAGGIO: Emotivo, Aggressivo, di esortazione, Appello alla paura

KEYWORDS: Pandemia, Lockdown, Cinema, Paranoia, Trauma, Reclusione, Complottismo



Figura 32. Solos

Feel

Sentio Solutions (George Eleftheriou), 2017

Il braccialetto Feel di Sentio Solutions è un dispositivo indossabile discreto che tiene traccia delle emozioni durante il giorno. È progettato per registrare le diverse sensazioni durante il giorno con l'aiuto di un'app mobile e aiutare a raggiungere gli "obiettivi di benessere emotivo".

Misurazione continua dei parametri

Identificazione della salute mentale tramite Biomarcatori e metriche fisiologiche e digitali come umore, stress, sonno, attività psicomotoria e funzionamento cognitivo

Terapie digitali basate sui dati

CATEGORIA: Educazione, Soluzioni

TIPOLOGIA: Prodotto per intrattenimento e sensibilizzazione

UTENZA: //

LINGUAGGIO: Informativo

KEYWORDS: Ironia, Distanziamento sociale, Comunicazione, Salute Mentale

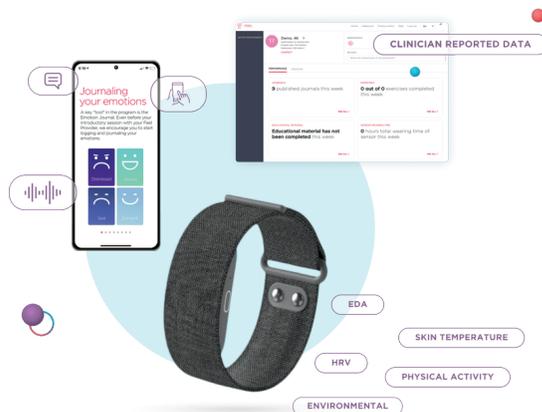


Figura 33. Feel

Riferimenti Bibliografici

- ✚ <https://www.feeltherapeutics.com/>
- ✚ <https://www.headspace.com/about-us>
- ✚ <https://www.elle.com/it/magazine/a39188910/psicoterapia-online-funziona/>
- ✚ <https://forbes.it/2021/03/09/questa-under-30-ha-creato-una-piattaforma-di-matching-per-trovare-lo-psicologo-online-su-misura/>
Unobravo
- ✚ <https://www.gameapart.com/>
- ✚ <https://www.producthunt.com/products/gameapart/alternatives>
- ✚ <https://www.crunchbase.com/organization/bereal>
- ✚ https://www.glistatigenerali.com/internet-tech_relazioni/lets-bereal-il-social-dove-sei-soltanto-te-stesso/

La situazione oggi

Un mondo di incertezze

A due anni dall'esordio della pandemia su scala globale la condizione in cui riversano le società di tutto il mondo si avvicina lentamente ad una nuova definizione di stato di normalità.

Eppure ancora alcuni elementi legati alla pandemia lasciano ancora la loro scia, condizionando il comportamento sia dei singoli che delle istituzioni. Vivere l'esperienza della Pandemia ha solo rafforzato quel sentimento già germogliato anni prima di totale incertezza e preoccupazione nei confronti del futuro.

Per quanto le conseguenze più devastanti legate alla pandemia di Covid19 si siano gradualmente ridimensionate - e, conseguentemente, vengono meno le restrizioni particolarmente vincolanti e il malessere da esse generato - a tutti quei fattori che vengono meno se ne generano di successivi.

Il contesto in cui avviene la stesura di questo elaborato vede lo scoppio della **Guerra tra Ucraina e Russia** da poco meno di un anno e questo, di sicuro, diventa generatore di malessere psicologico che alimenta la preoccupazione per il futuro.

In generale ma minaccia di una **terza guerra mondiale** preoccupa non sono tanto le persone comuni, quanto diversi esperti. A temere concretamente lo scoppio della guerra mondiale, però, sono soprattutto i soggetti pessimisti e con pensieri anticipatori. Elemento che, in combinazione con la **crisi economica globale** rende la fiducia rada nel futuro e nel mondo che lasceremo ai nostri figli: la **delusione** e l'apprensione per ciò che sta accadendo e la direzione che sta prendendo l'umanità sta scatenando un grande timore per il futuro. Rendersi conto di non avere le risorse e gli strumenti necessari per affrontare certi eventi dà origine a un profondo **senso di disagio**, impotenza e inadeguatezza. Si riflette anche su tutto quello che si è sempre **dato per scontato**, come il privilegio di vivere in uno stato di pace, di essere libere e di abitare in un paese democratico, sulla possibilità di perdere improvvisamente tutto quello cui siamo abituati è terrificante.

ECOANSIA

Nel dettaglio, un ulteriore argomento che condiziona il benessere mentale attuale riguarda la **problematica ambientale**, un problema già esistente prima del Covid19 ma che la pandemia ha concretizzato in una vera e propria **EcoAnsia**.

“senso di impotenza che si prova di fronte a una catastrofe sulla quale non si ha alcun controllo. La sensazione di trovarsi con le spalle al muro, vedere gli eventi scorrere inesorabili nella direzione sbagliata e non poter fare nulla per evitarlo. La consapevolezza che, a breve, la propria vita cambierà e la necessità di riorganizzare la propria quotidianità sulla base di fenomeni ingovernabili, indipendenti dalla propria volontà. Trovarsi costretti a modificare i propri progetti, ridimensionare le proprie prospettive o evitare di crearsele del tutto, per non rischiare di incorrere in una delusione all'apparenza inevitabile. Tentare in tutti i modi - senza riuscirci - di concentrarsi sul presente, finendo poi per rassegnarsi all'intrusività delle proprie preoccupazioni. È ciò che, per molte persone, sta accadendo oggi con il cambiamento climatico.”

è così che viene definita nell'articolo **Eco-ansia, l'emergenza climatica incide pesantemente sulla nostra salute mentale mettendoci in crisi** .(Berlin, 2022)

Lo studio effettuato nel 2021 e pubblicato su **The Lancet** (Marks et al., 2020) ha coinvolto 10mila persone di età compresa fra i 16 e i 25 anni, residenti in dieci paesi diversi: di queste, il 59% si è definito **“estremamente preoccupato”** per le conseguenze del cambiamento climatico sul proprio futuro; oltre il 50% ha dichiarato di provare tristezza, rabbia, impotenza e senso di colpa; mentre per il 45% delle persone intervistate l'eco-ansia influisce negativamente sulle proprie attività quotidiane, come studiare, mangiare o dormire. (Berlin, 2022)

Il desiderio comune è quello di limitare al minimo la propria impronta ecologica al fine di evitare di condannare un altro essere umano a un disagio psicofisico ancora più debilitante di quello subito da se stessi o, peggio, al rischio di vivere in prima persona una qualche catastrofe ambientale causata dall'emergenza climatica. (Berlin, 2022) Tale volontà però si traduce spesso in una decisione di non avere figli (secondo uno studio condotto nel 2017 dall'**Università di Lund**, diminuirebbe di 58,6 tonnellate annue per ogni figlio in meno).

3 Lo Scenario

La motivazione risiede anche nel fatto che sono proprio i bambini una delle categorie più esposte al rischio di sviluppare forme di PTSD o depressione e riviverne gli effetti in futuro. A tale scopo risulta indispensabile validare gli eventuali sentimenti di angoscia espressi dai bambini, evitando di patologizzarli – l'eco-ansia non implica necessariamente la presenza di una malattia mentale – senza però fingere che si tratti di paure infondate. (Berlin, 2022)

Talvolta, il malessere non riguarda solo la paura delle conseguenze della crisi climatica nel futuro, ma anche i suoi **effetti nel presente**. Si parla, in questo caso, di **solastalgia**, un concetto sviluppato nel 2003 dal filosofo australiano **Glenn Albrecht** combinando la parola latina solacium (solievo, conforto) con il suffisso greco -algia (mancanza).

La sensazione descritta dal termine si avvicina a quella di perdita/lutto che sopraggiunge nel momento in cui il proprio ambiente cambia repentinamente compromettendo il proprio senso di appartenenza al luogo in cui si vive o in cui si è cresciuti.

Considerando le soluzioni relative all'impatto ambientale necessitano tempistiche relativamente lunghe per verificare i loro effetti, l'unica soluzione che appare concretamente realizzabile e utile alla gestione della problematica mentale è la **consapevolezza**, la presa atto del proprio malessere e la pratica di adottare comportamenti pro-ambientali, come prestare attenzione alle proprie scelte alimentari, e quelle legate all'acquisto sostenibile, l'utilizzo dei mezzi pubblici. Ciò contribuirà ad alleviare il proprio senso di colpa legato alla consapevolezza del proprio impatto sull'ambiente, aumentando, nel frattempo, il proprio **senso di auto-efficacia**. Non di minor importanza l'**impegno a livello sociale**, sostenendo chi si occupa di portare le istanze ambientali sul piano politico e scegliendo di votare chi le accoglie e la scelta di aumentare il tempo trascorso a contatto con la natura, accrescendo il senso di **connessione con l'ambiente** e riducendo così i livelli di cortisolo. (Berlin, 2022)

Riferimenti Bibliografici

- ✚ Berlin, E. (2022, July 20). *Eco-ansia, l'emergenza climatica incide pesantemente sulla nostra salute mentale mettendoci in crisi*. The Vision. Retrieved November 26, 2022, from <https://thevision.com/habitat/ecoansia/>
- ✚ Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E.R., Mayall, E.E., Wray, B., Mellor, C., van Susteren, L., (2021, Sept 07) *Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon*. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3918955> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>

Focus sui giovani

Definizione del questionario

In seguito al percorso di ricerca si è concluso con la formulazione di un questionario, distribuito ad un campione di 105 soggetti di un'età compresa tra il 18 e i 35 anni.

In seguito vengono presentate le principali domande.

Il titolo del questionario *“Il benessere psicologico dei giovani a due anni dalla Pandemia”* suggerisce come la ricerca volga ad individuare il reale benessere (o malessere) psicologico delle nuove generazioni e le loro reali necessità attuali, per poter meglio sviluppare successivamente una proposta concreta a livello cittadino che aiuti i giovani ad affrontare le proprie incertezze.

Ad una prima **sezione anagrafica** in cui si definisce l'entità del campione raccolto (tramite età, genere, stato civile, occupazione, titolo di studio, luogo in cui si vive e se si condivide con qualcuno) si sussegue una seconda sezione relativa ad una **valutazione personale** di quanto la pandemia di Covid ha impattato sulla propria vita in termini di emergenza sanitaria (quanto realmente si è entrati in contatto con la malattia), in **termini psicologici** e in termini di **conseguenze tutt'ora presenti** al giorno d'oggi, come l'incertezza o meno sull'efficacia dei vaccini, la risposta da parte del governo, le ripercussioni economiche.

Tali dati vengono raccolti valutando le diverse esperienze con il Covid19 scegliendo quanto ci si identifica secondo una scala che va da “per niente”, “poco”, “molto” o “moltissimo”.

La stessa scala di valutazione viene messa in pratica anche per la definizione dell'entità dei fenomeni come ansia, offuscamento e/o stanchezza mentale nelle azioni del quotidiano, disturbi dell'umore e irritabilità, mancanza di fiducia nel futuro, difficoltà ad esprimere le proprie paure, sentimenti di solitudine e incomprensione.

In seguito la valutazione della presenza di **emozioni** come minor interesse o piacere nel fare le cose, cambiamenti dal punto di vista alimentare, pensieri suicidari o depressivi e la valutazione di **come siano cambiate le relazioni interpersonali** (affettività/sexualità, amicizie, parenti).

Infine, concentrandosi su un campione che si trova in un periodo della propria vita caratterizzato da cambiamenti repentini, viene chiesto se si ha perso il lavoro durante la pandemia o se si è effettuato un **cambio del contesto educativo di riferimento**. Per coloro che hanno risposto positivamente seguono tre domande relative alla **tipologia di cambiamento** affrontato e la modalità di **gestione** di questo - “Come hai affrontato il cambiamento?” e “Quali sono gli aspetti negativi che hai riscontrato?”, entrambe domande a risposta aperta.

La sezione si conclude con la domanda “Hai sentito la mancanza di un luogo o spazio di riferimento per esprimere le tue incertezze o le tue paure?” che introduce la terza ed ultima sezione del questionario, rivolta alle **possibili soluzioni progettuali**.

Le domande sono concentrate sulla presenza o meno e la necessità o meno di luoghi, fisici o online, che svolgano la funzione di riferimento, di sfogo o di occasione di condivisione e informazione, presentando una serie di caratteristiche e possibili proposte che potrebbe emergere un possibile nuovo luogo di riferimento.

Il questionario è consultabile al seguente link (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUCx-SeIO-ghRuXR2ZhT2GYVLJPizhrUwp-gLpMrBR9nyarcQ/viewform?usp=sf_link) e i principali risultati ottenuti vengono analizzati nel sottocapitolo 3.5 con la definizione delle linee guida del progetto.

Il confronto professionale

L'esperienza della dott. Eleonora Lucci

Un'ulteriore e conclusiva azione messa in pratica durante la fase di ricerca è costituita dal confronto con i professionisti che operano nel settore della salute mentale, al fine di scoprire eventuali necessità sottese che non sempre emergono dagli studi reportistici, ma che invece risalgono a galla in contesti terapeutici individuali o di gruppo. Occorre precisare come il confronto sia avvenuto con più figure di riferimento, tramite contatto diretto come nel caso della conversazione individuale tra la candidata e il proprio psicoterapeuta, tramite consulto con amici e conoscenti operanti nel settore e tramite la partecipazione ad alcuni degli eventi del ciclo **Robe da Matt***, progetto definito come *“La settimana della salute mentale a Torino”*, che mira alla sensibilizzazione al tema della follia come *“un evento umano, quindi guardato sotto il profilo del teatro, della musica della letteratura e non (solo) sotto il profilo psichiatrico”*, alla prevenzione fornendo nello specifico **sostegno alla genitorialità**, e all'azione istituzionale, progettando eventi in collaborazione con l'ASL, i **Dipartimenti di Salute Mentale**, le **Associazioni del territorio**, l'**Università**.

Di grande impatto però è stato di sicuro l'incontro con la **Dott. Eleonora Lucci**, prima in videochiamata e successivamente in presenza, psicoterapeuta libera professionista, specializzanda in **psicoterapia della Gestalt** a Milano e facente parte del corpo dei professionisti che gestiscono la realtà cittadina della **Cooperativa Sociale Poiesis**.

COOPERATIVA POIESIS

La cooperativa, tramite il **centro clinico Mattia Maggiore**, si rivolge ad un ampio target di riferimento secondo le necessità diversificate: si rivolge a tutti coloro che non hanno la stabilità e possibilità economica di sostenere una cura terapeutica tradizionale, offrendo un servizio di psicoterapia, individuale, di coppia e/o di famiglia, rivolto alla cittadinanza, percorsi tematici e psicoterapia di gruppo, consulenze psicologiche per agenzie territoriali (scuole, associazioni, parrocchie, etc.). Il servizio è rivolto a:

👉 **Giovani fino ai 25 anni**

👉 **Studenti fino ai 30 anni**

👉 **Disoccupati**

👉 **Chi possiede un ISEE inferiore ai 20.000 €**

Oltre alla consulenza psicologica, la cooperativa si occupa di formazione svolgendo attività di sostegno per l'**avvio all'esercizio** della professione, caratterizzate da una supervisione costante ogni 2 settimane e rivolta a terapeuti in formazione, tirocinanti di psicologia e giovani professionisti specializzandi.

ELEONORA LUCCI

Nella conversazione con Eleonora Lucci è stato indispensabile verificare se la dottoressa avesse riscontrato o meno i dati evidenziati dalla ricerca scientifica effettuata.

Dal punto di vista terapeutico per chi lavora nel settore, durante il periodo pandemico le richieste di aiuto sono aumentate esponenzialmente, soprattutto per quanto riguarda gli **studenti universitari**.

La causa principale risiede nel dover affrontare un cambiamento non deciso dalle persone stesse. Tra i fattori riscontrati dalla dottoressa vi sono:

- ✚ **Tanta ansia**, non tanto rivolta alla malattia in sé, quanto all'incertezza generale, alle tante domande e gli obiettivi personali e comunitari;
- ✚ **La convivenza forzata**, che ha portato ad un incremento delle difficoltà nei rapporti con il nucleo familiare;
- ✚ **La presenza/non presenza a scuola**, difficoltà presente non solo durante il periodo di lockdown con la didattica a distanza, ma anche nel periodo successivo che ha portato ad una maggior propensione a non esporsi, al non essere presente in classe, ad avere difficoltà con i compagni di banco e di classe.

Questo ha generato nei giovani tra i 20 e i 30 anni una condizione di malessere psicologico che non si riesce a definire all'interno di un vero e proprio disturbo psicologico. Molte sono le **espressioni del proprio malessere**, legate ad azioni autolesioniste, rapporti difficili con il cibo che non rientrano però in un vero e proprio disturbo alimentare, l'incremento delle dipendenze da alcol e sostanze stupefacenti, soprattutto tra i più grandi. (Lucci, comunicazione personale, Ottobre 10, 2022)

Un elemento sul quale la dottoressa ha fatto spesso leva, inoltre, è stato costituito dall'impatto della pandemia nella concezione del tempo: vi è una nuova percezione del tempo, meno scandito, alla quale viene

3 Lo Scenario

affiancata la mancanza di un punto di riferimento, definito come **“luogo”**, ma dal significato più astratto, soprattutto per tutti coloro che si sono trovati ad affrontare un cambiamento a livello scolastico, perdendo le dinamiche presenti nel sistema precedente e riscontrando difficoltà nel generarne di nuove. Manca un luogo di condivisione, di comunità, di sfogo, di presenza

Le Conclusioni della ricerca

Le linee guida

Alla luce dei dati raccolti tramite la ricerca effettuata, l'incontro con il personale di Poiesis e il questionario distribuito ai giovani sono state definite le seguenti linee guida:

✚ RICERCA DEL BENESSERE

L'identificazione di quegli elementi che nel quotidiano sono sintomo di una condizione infelice nei giovani;

✚ LUOGO DI RIFERIMENTO

La necessità di un nuovo luogo in cui identificarsi e di figure di riferimento alle quali rivolgersi, per ottenere un'informazione affidabile;

✚ STIMOLO ALL'AZIONE

Ci si chiede come posso capire meglio me stesso? Come faccio ad esprimere il mio stato d'animo agli altri? Come posso muovermi da solo? Cosa posso fare se ho bisogno di una mano da qualcuno?

✚ COMUNITÀ E CONDIVISIONE

Utilizzare il gruppo per scardinare l'idea del nascondere le proprie paure, dare voce alle proprie preoccupazioni in un dialogo costruttivo.

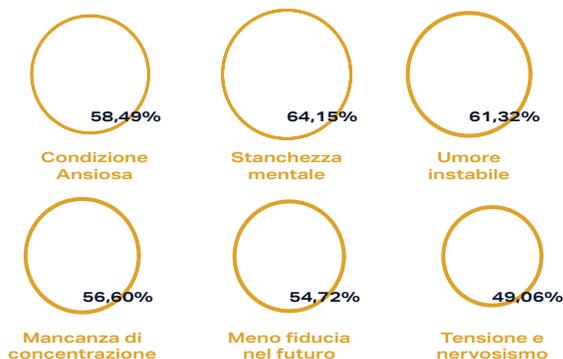
In seguito vengono approfondite le quattro linee guida, alle quali vengono ulteriormente affiancati i grafici rappresentanti le risposte al questionario (presentato nel sottocapitolo 3.3) ad esse collegati.

3 Lo Scenario

RICERCA DEL BENESSERE

il malessere psicologico è una momentanea condizione di sofferenza connessa a difficoltà di varia natura, a condizioni ambientali o ad eventi della vita negativi. Può essere legato anche a problemi esistenziali o di autostima. Non c'è patologia strutturata, ma il problema va comunque affrontato e risolto.

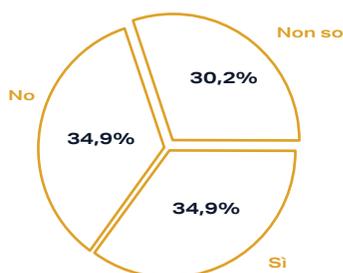
I grafici seguenti mostrano le percentuali di risposta equivalente a "molto" o "moltissimo" alle domande del questionario distribuito e relative ad ansia, stanchezza etc.



LUOGO DI RIFERIMENTO

Si evince la ricerca da parte dei giovani di spazi di vita propri, di luoghi in cui trascorrere del tempo affermando la propria autonomia ed indipendenza, uno spazio extra-familiare che dia la possibilità all'individuo di approcciarsi in modo autonomo alla vita adulta.

Negli ultimi 2 anni hai sentito la mancanza di un luogo o spazio di riferimento per esprimere le tue incertezze o le tue paure?



53,3%
Luogo sia fisico che digitale

48,6%
A favore della creazione di un nuovo luogo di riferimento

50,5%
Luogo sia fisico che digitale

53,3%
A favore della creazione di un nuovo luogo di sfogo

63,8%
Luogo sia fisico che digitale

61,9%
A favore della creazione di un nuovo luogo di confronto e informazione

STIMOLO ALL'AZIONE

Come posso capire meglio me stesso?
Come faccio ad esprimere il mio stato d'animo agli altri?
Come posso muovermi da solo?
Cosa posso fare se ho bisogno di una mano da qualcuno?

90,57%

Giovani che ritengono importante o molto importante lo svolgimento di attività culturali

83,96%

Giovani che ritengono importante o molto importante lo svolgimento di attività individuali (journaling*, consulenza psicologia)

86,79%

Giovani che ritengono importante o molto importante lo svolgimento di attività collettive (workshop, podcast, mostre, incontri)

89,62%

Giovani che ritengono importante o molto importante stimolare la creatività

88,68%

Giovani che ritengono importante o molto importante dare voce ai ragazzi in prima persona

COMUNITÀ E CONDIVISIONE

Creare un dialogo costruttivo con giovani che si trovano nella stessa situazione, che affrontano le stesse problematiche, ma anche con professionisti del settore e con esperti che aiutino a comprendere meglio le informazioni.

96,23%

Giovani che ritengono importante o molto importante che il luogo stimoli la condivisione delle esperienze

92,45%

Giovani che ritengono importante o molto importante che il luogo possa creare una comunità

92,45%

Giovani che ritengono importante o molto importante che il luogo possa divulgare informazioni affidabili

95,28%

Giovani che ritengono importante o molto importante creare dialogo tra giovani

91,51%

Giovani che ritengono importante o molto importante che il luogo possa creare dialogo con professionisti del settore (psicologi, psicoterapeuti)

Le Personas

FRANCESCA GALLO

DEMOGRAFIA

Età:

25 anni

Occupazione:

Studentessa universitaria in Servizio Sociale a Torino

Abitazione:

Appartamento in affitto con altri studenti coetanei

Status

Single

BIOGRAFIA

Francesca si è da sempre impegnata nel sociale, partecipando attivamente alle attività proposte dalla circoscrizione in cui vive da quando si è trasferita a Torino per studio, scommettendosi nel servizio associativo in un gruppo scout e impegnandosi nel servizio “Scuola in bici” rivolto ai bambini del quartiere in cui vive.

Per quanto le piaccia impegnarsi in queste attività, ultimamente da dopo la pandemia ha difficoltà a gestire tutto insieme allo studio, rischiando più volte di far tardi la sera per studiare e avere difficoltà a dormire in modo sereno.

Se già prima del Covid19 Francesca mostrava una particolare attenzione a determinate tematiche come quella ambientale e l'inclusione sociale, ora la quantità di allarmismi e informazioni ricevute durante lo stato di emergenza ha generato in lei una difficoltà nel capire cosa può fare nel concreto per affrontare tali problemi sentendosi paralizzata e incapace di agire.

PERSONALITÀ

Introversa

Estroversa



Riflessiva

Emotiva



Sensibile

Intuitiva



Giudicante

Percettiva



OBIETTIVI E ASPIRAZIONI

- ▼ Concludere l'Università per non gravare ancora economicamente sui suoi genitori e per mettere in pratica i suoi studi nel settore sociale.
- ▼ Gestire nuovamente tutti i suoi impegni come prima e lasciare un segno ancora più evidente nel suo quartiere e con i suoi coetanei.
- ▼ Dar voce alla sua opinione da giovane cittadina e che questa venga presa in considerazione tanto quanto le esigenze della popolazione più adulta.

DIFFICOLTÀ E FRUSTRAZIONI

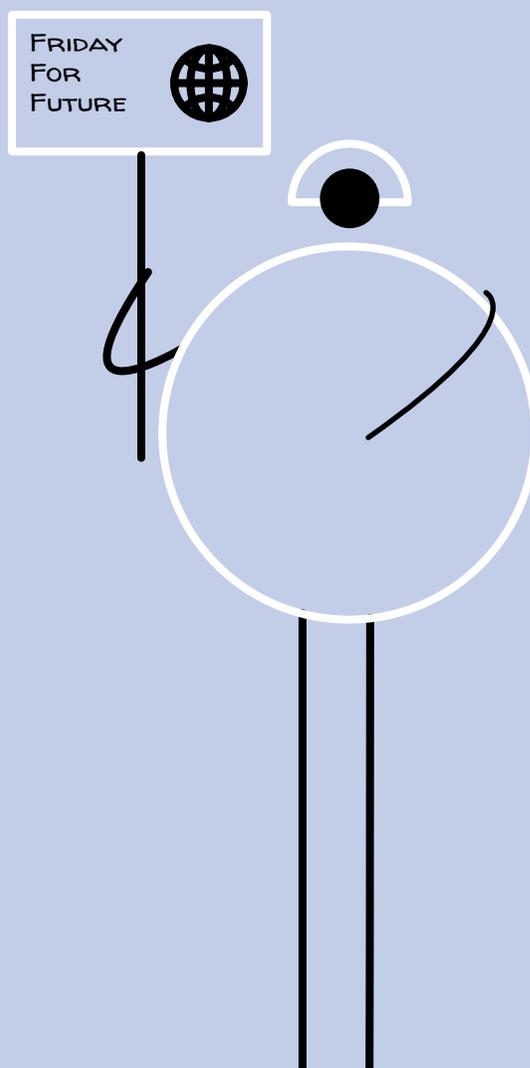
- ▼ Difficoltà a dormire e di conseguenza maggiore stress e l'irritabilità durante la giornata.
- ▼ Teme che la sua generazione non abbia abbastanza tempo per risolvere i problemi causati dalla noncuranza delle generazioni passate.
- ▼ Sente poco supporto da parte delle istituzioni e le sembra di non avere nessuno con cui esprimere le proprie paure.

CANALI

- Instagram
- TikTok
- BeReal
- Facebook
- Twitter

TECNOLOGIA

- Cellulare
- Computer portatile



LORENZO FERRARIS

DEMOGRAFIA

Età:

26 anni

Occupazione:

Programmatore per un'azienda di consulenza

Abitazione:

Casa in affitto con amici in un condominio

Status:

Impegnato

BIOGRAFIA

Lorenzo ha iniziato a lavorare come programmatore dopo il liceo, ma durante la pandemia è stato licenziato e ha avuto difficoltà a trovare una nuova occupazione per molto tempo, vivendo una situazione di stress non solo dal punto di vista sanitario ma anche da quello economico. Ora ha finalmente trovato un nuovo lavoro, ma gli sembra di essere insoddisfatto e poco motivato e per ciò ha chiesto un supporto psicologico.

La pandemia lo ha preoccupato molto per quanto riguarda la salute dei suoi parenti anziani e tutt'ora sente la pressione di essere un possibile vettore di contagio. Di conseguenza, nel poco tempo libero che ha evita di uscire spesso e piuttosto preferisce svolgere attività ricreative in casa come giocare al pc, guardare serie tv o invitare amici (non troppi) a casa. È spesso stressato e di umore incerto e questo rende difficile i rapporti con gli altri e con la sua ragazza.

BISOGNI

- ↘ Nuovi modi per condividere le proprie paure e ricevere rassicurazione.
- ↘ Occasioni per conoscere gente nuova con gli stessi interessi e ostacoli da affrontare.
- ↘ Nuovi stimoli per voler cambiare le cose e riacquistare fiducia nel futuro.

PERSONALITÀ

Introversa

Estroversa



Riflessiva

Emotiva



Sensibile

Intuitiva



Giudicante

Percettiva



OBIETTIVI E ASPIRAZIONI

- ▼ Vorrebbe rendere più piacevole il rapporto con la sua ragazza e i suoi amici mettendo in pratica ciò che impara in terapia.
- ▼ Per quanto lo eviti, vorrebbe essere coinvolto in attività nuove e interessanti, che gli permettano di conoscere gente nuova online o in presenza.
- ▼ Vorrebbe trovare nuovamente un posto in cui senta parte di qualcosa, che includa le sue esigenze e accolga le sue potenzialità.

DIFFICOLTÀ E FRUSTRAZIONI

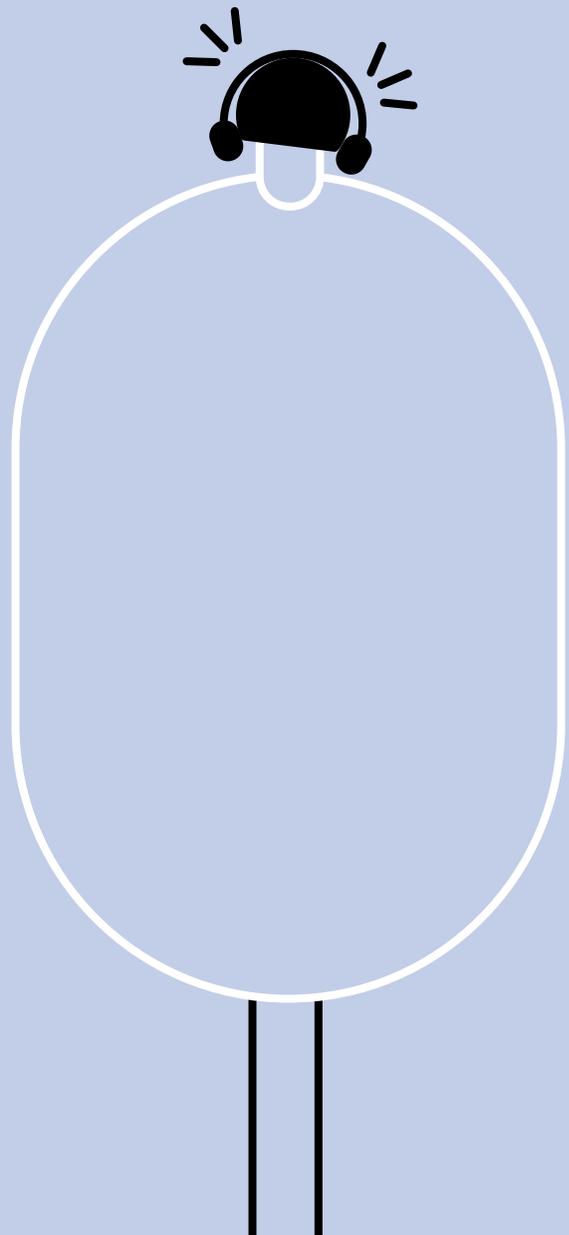
- ▼ Lorenzo ha poca fiducia nel futuro e talvolta nelle generazioni di adesso, rassegnandosi all'idea che certe cose non cambieranno.
- ▼ Gli sembra che le sue esigenze non vengano prese in considerazione e ha paura di non riuscire a sostenere tutte le sue spese.
- ▼ Le volte in cui la connessione Wifi dà problemi e non riesce a giocare online con i suoi amici si sente come tagliato fuori dal mondo.

CANALI

- Instagram
- Facebook
- LinkedIn
- Steam
- Discord

TECNOLOGIA

- Cellulare
- Computer portatile
- PS4



ALICE RUSSO

DEMOGRAFIA

Età:

22 anni

Occupazione:

Studentessa di Lingue presso l'Università di Torino

Abitazione:

Casa con i genitori e la sorella

Status:

Single

BISOGNI

- ↳ Stimoli per creare maggior sicurezza e fiducia nelle proprie capacità.
- ↳ Occasioni per conoscere gente nuova con gli stessi interessi e le stesse situazioni.
- ↳ Uno spazio proprio in cui esprimersi senza paura di essere giudicata.

BIOGRAFIA

Alice è vegetariana, ama gli animali e le piacerebbe vivere viaggiando lavorando come traduttrice. È al secondo anno di università, ma avendo frequentato l'ultimo anno di liceo e il primo anno di università in lockdown ha avuto difficoltà a creare un nuovo gruppo di amici.

La convivenza in casa ha reso difficile il rapporto con i suoi genitori, con cui tutt'ora fatica ad andare d'accordo e piccole richieste di privacy o di autonomia come lo stile alimentare sono spesso occasione di incomprensioni. Malgrado ciò Alice è una ragazza attiva, le piace la moda sostenibile e si preoccupa per l'ambiente partecipando a manifestazioni in città, utilizzando spesso la bicicletta e supportando le iniziative di Legambiente e GreenPeace e informandosi tramite Instagram e TikTok.

È una ragazza abbastanza riservata, difficilmente parla delle sue paure anche agli amici più stretti, ma le piace che gli altri si confidino con lei.

PERSONALITÀ

Introversa

Estroversa



Riflessiva

Emotiva



Sensibile

Intuitiva



Giudicante

Percettiva



OBIETTIVI E ASPIRAZIONI

- ▼ In contesti come l'Università Alice vorrebbe trovare persone con cui condividere gli stessi interessi.
- ▼ Vorrebbe avere la possibilità economica di trasferirsi in una casa con altri studenti o, nel caso non fosse possibile, le piacerebbe che in famiglia le sue esigenze fossero rispettate.
- ▼ Vorrebbe essere più estroversa e promuovere i valori in cui crede in modo innovativo, parlando ed esprimendosi senza temere il giudizio degli altri.

DIFFICOLTÀ E FRUSTRAZIONI

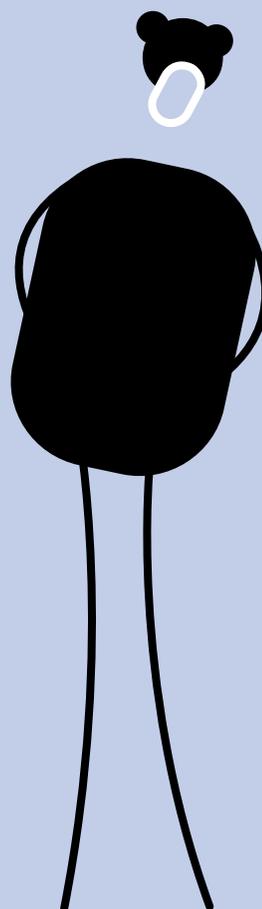
- ▼ Si sente spesso in colpa per il rapporto conflittuale con i suoi genitori, teme di non essere abbastanza responsabile e di essere un peso per la famiglia.
- ▼ Spesso le sembra che le sue esigenze non vengano prese in considerazione e per ciò tende a non esprimerle e a porle in secondo piano.
- ▼ Certe volte Alice si sente sola e teme di non riuscire più a creare legami forti con le altre persone come riusciva quando era al liceo.

CANALI

- Instagram
- TikTok
- BeReal
- Snapchat

TECNOLOGIA

- Cellulare
- Computer fisso
- Tablet



MATTIA SERRA

DEMOGRAFIA

Età:
28 anni

Occupazione:
Information Designer,
Graphic Designer

Abitazione:
Casa in affitto da solo

Status:
Single

BISOGNI

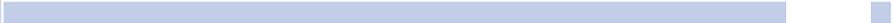
- ↘ Un nuovo modo per far conoscere i suoi lavori e la sua rete.
- ↘ Nuove attività stimolanti in cui scommettersi.
- ↘ Un luogo in cui conoscere persone a lui simili, insegnare e informarsi.

BIOGRAFIA

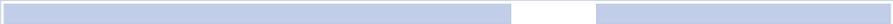
Mattia lavora nel settore dell'Information Design da cinque anni e ha avuto l'occasione di lavorare per grandi clienti a livello Nazionale, ma anche per piccole realtà educative rivolte ad un pubblico più infantile. Gli piace molto esercitare la sua creatività quando lavora, rigorosamente con un sottofondo musicale che spazia dalla musica classica al genere trash e cercando di realizzare sempre rappresentazioni di dati che possano intrigare il suo pubblico. Gli piacciono i prodotti stampati e infatti, insieme alla sua stamperia di fiducia, vorrebbe riuscire ad organizzare un workshop rivolto a studenti di design del liceo e dell'università per fargli scoprire il mondo della carta stampata nella data visualization.

È una persona molto estroversa che non smette mai di parlare e molto informata. Vivendo da solo gli piace incontrare spesso gli amici e conoscere gente nuova faccia a faccia.

PERSONALITÀ

Introversa **Estroversa**


Riflessiva **Emotiva**


Sensibile **Intuitiva**


Giudicante **Percettiva**


OBIETTIVI E ASPIRAZIONI

- ▼ Gli piacerebbe insegnare agli aspiranti designer il ruolo dell'information designer, mostrando come anche in un lavoro così tecnico è possibile stimolare la propria creatività.
- ▼ Vorrebbe scommettersi in un nuovo progetto di co-design che rispecchi la realtà in cui vive.
- ▼ Vorrebbe creare occasioni per gli abitanti della sua città per informarsi in modo più consapevole e di conseguenza agire in modo responsabile.

DIFFICOLTÀ E FRUSTRAZIONI

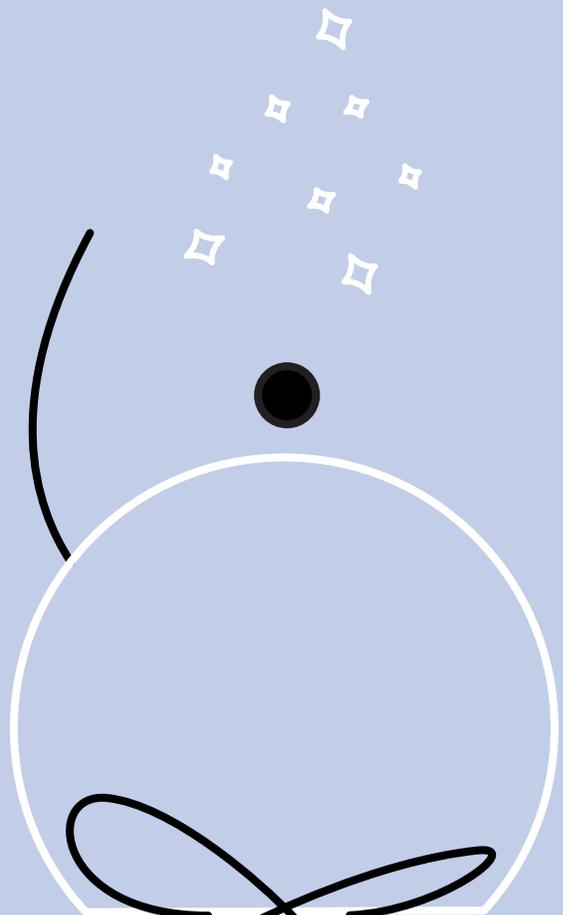
- ▼ Mattia talvolta teme che il senso del suo lavoro venga percepito solo da chi lavora nel settore.
- ▼ Ha difficoltà ad esprimersi a pieno tramite social per quanto gli piacerebbe sviluppare un suo format online per farsi pubblicità.
- ▼ Per quanto sia sempre solare, teme per il futuro della sua generazione e di quelle future.

CANALI

- Instagram
- Facebook
- TikTok
- Twitter
- Reddit

TECNOLOGIA

- Cellulare
- Computer fisso
- Tablet
- Tavoleta grafica
- Computer portatile



ILARIA MARCHETTI

DEMOGRAFIA

Età:

30 anni

Occupazione:

Psicoterapeuta

Abitazione:

Appartamento in affitto con la sua compagna e il suo cane

Status:

Impegnata

BISOGNI

- ↳ Un nuovo modo più efficace per comunicare ai pazienti e ai giovani.
- ↳ Più sostegno da una rete cittadina.
- ↳ Più tranquillità e più serenità per godersi il tempo con la sua compagna.

BIOGRAFIA

Ilaria è una giovane adulta che opera da qualche anno per un centro clinico pubblico rivolto a chi soffre di disturbi della salute mentale. Ha iniziato il suo percorso lavorativo come terapista dello sport e ha lavorato anche quando era studente come assistente in centri estivi per bambini e ragazzi.

È una donna molto attiva, alla quale piace molto lo sport, meglio se praticato all'aria aperta e in compagnia del suo cane, scoprire insieme alla sua compagna nuovi eventi culturali in città e passare le serate con gli amici al pub o in discoteca.

Quando ha più tempo libero le piace aggiornarsi per insegnare, ma anche rilassarsi guardando Reels su Instagram.

Negli ultimi anni però l'impegno a lavoro è cresciuto molto a causa delle enormi richieste ricevute da molti studenti e giovani ragazzi, riducendo il suo tempo libero e aumentando il suo stress in ambito lavorativo e non.

PERSONALITÀ

Introversa

Estroversa



Riflessiva

Emotiva



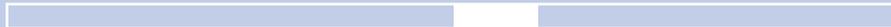
Sensibile

Intuitiva



Giudicante

Percettiva



OBIETTIVI E ASPIRAZIONI

- ▼ Riconosce quanto sia necessario in questo momento un supporto psicologico accessibile per tutti e vorrebbe sensibilizzare alla proposta e richiesta di nuovi servizi più reperibili.
- ▼ Vorrebbe creare un ambiente accogliente in cui poter educare i suoi pazienti alla salute mentale.
- ▼ Vorrebbe dar voce alla sua opinione da professionista ma anche incentivare i ragazzi a supportarsi vicendevolmente stimolando le attività in gruppo.

DIFFICOLTÀ E FRUSTRAZIONI

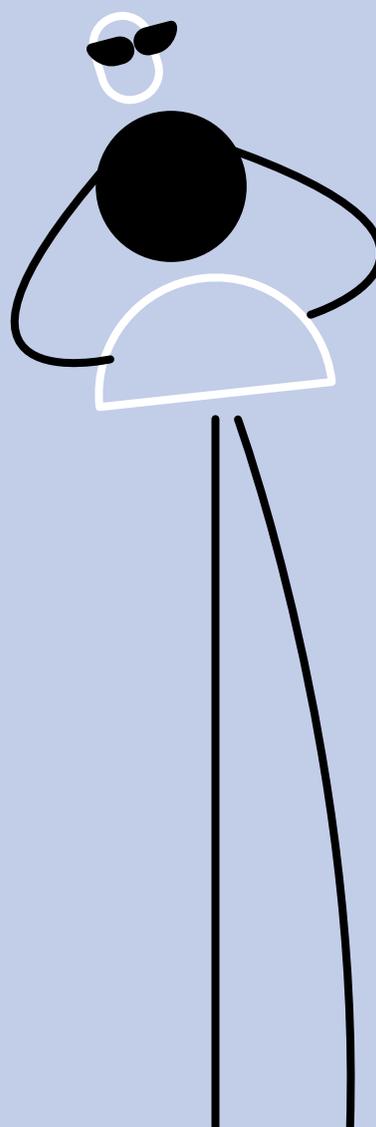
- ▼ Ilaria spesso è frustrata perchè nel suo lavoro trova difficoltà a sostenere i suoi clienti e questo pensiero occupa anche i momenti al di fuori del lavoro.
- ▼ Ilaria ha difficoltà a far capire ai propri clienti che non si è soli e che molti coetanei vivono le stesse paure.
- ▼ Ilaria sente poco supporto da parte delle istituzioni per la gestione del suo servizio.

CANALI

- Instagram
- Facebook

TECNOLOGIA

- Cellulare
- Tablet



4

IL CONCEPT

Mental path

Verso la definizione di un'idea

Grazie alla definizione delle linee guida descritte all'interno del capitolo precedente e solo dopo aver definito le esigenze e necessità dei potenziali utilizzatori del progetto, il processo di progettazione ha visto come step successivo la definizione di un mental path.

Il processo consiste nel definire, per l'appunto, un percorso mentale attraverso il quale le linee guida vengono convertite, interpretate e intrecciate tra di loro. Tale processo aiuta alla definizione del valore intrinseco che si può generare dalla correlazione di bisogni e potenzialità del contesto analizzato e dallo sviluppo di una soluzione omnicomprensiva.

In questo caso, la linea guida dalla quale si è scelto di iniziare il percorso di sviluppo del mental path è rappresentata dall'esigenza comune di vivere un luogo, che sia di riferimento, di sfogo o di condivisione. **"Luogo do riferimento"** che può essere definito tale da un **ELEMENTO**, che sia uno strumento specifico, un oggetto di arredamento, uno spazio fisico concreto o al contrario astratto e flessibile.

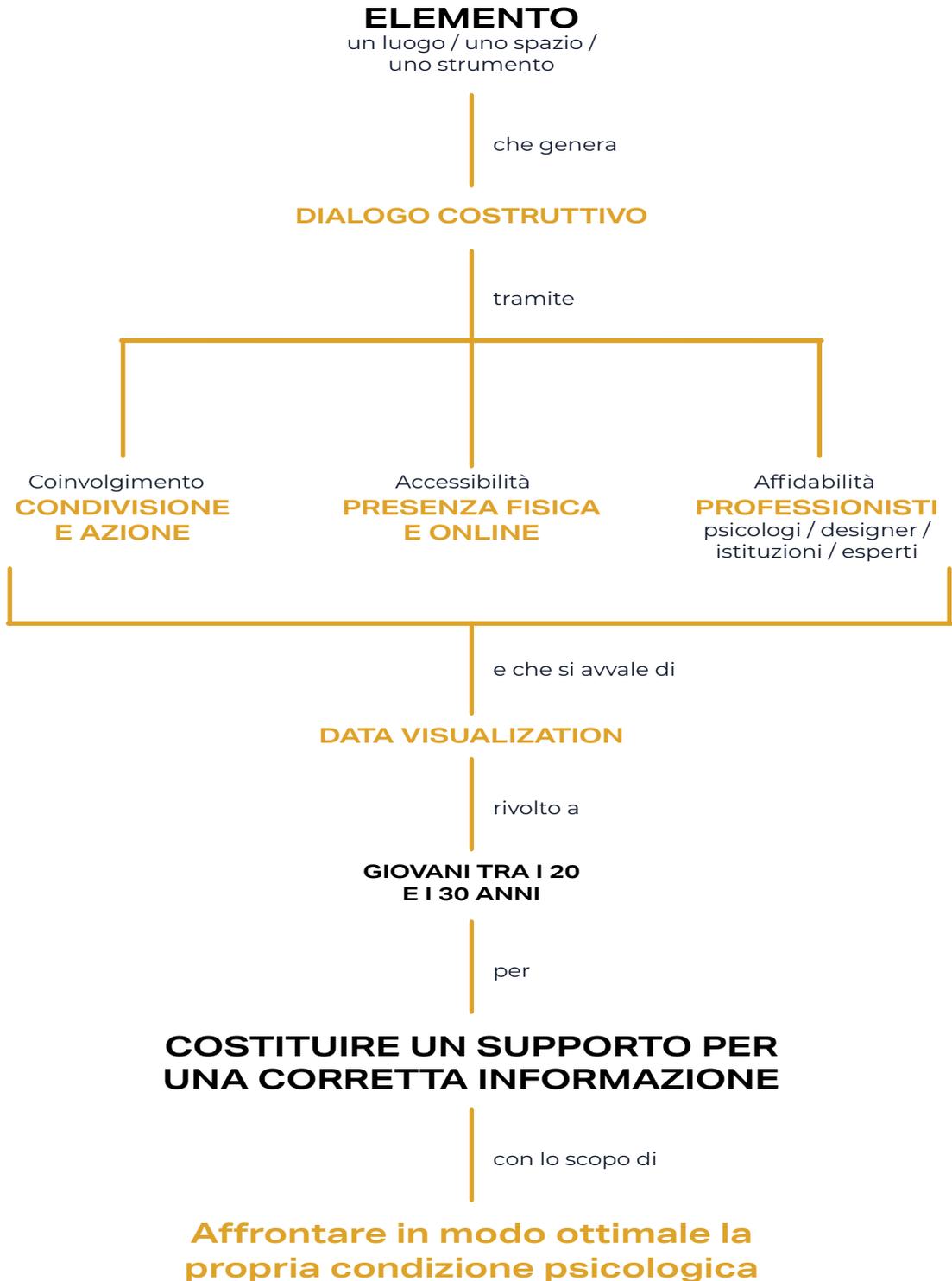
Trattandosi di un elemento di riferimento, esso deve generare **DIALOGO COSTRUTTIVO**, o comunque consentirne lo sviluppo, al fine di stimolare chi viene coinvolto e generare occasione di crescita personale individuale e comunitaria.

La crescita personale però è un processo sfaccettato e si sviluppa tramite il **Coinvolgimento** (stimolando le occasioni di **CONDIVISIONE E AZIONE**), l'**Accessibilità**, ovvero la possibilità di garantire una **PRESENZA** sia **FISICA** che **ONLINE** e l'**Affidabilità**, grazie al confronto con figure **PROFESSIONISTE** di diverso genere.

Conseguentemente, Coinvolgimento, Accessibilità e Affidabilità si appoggiano a loro volta ad un unico espediente visivo che racchiuda i tre valori e ne garantisca il loro svilupparsi: la **DATA VISUALIZATION**.

La rappresentazione di dati rappresenta la comunicazione di informazioni affidabili poiché raccolte e distribuite da figure professionali, che sia accessibile su più punti di vista e che stimoli all'azione non solo in base all'informazione trasmessa, ma anche, in questo caso, alla realizzazione della visualizzazione di dati in sé.

All'interno del percorso mental è stato necessario anche collocare l'elemento della popolazione giovanile come destinatario del progetto e le finalità ultime della soluzione, in termini di obiettivo primario da raggiungere ovvero la **RICERCA DEL PROPRIO BENESSERE** (Affrontare in modo ottimale la propria condizione psicologica), e in termini di strumento necessario per farlo (**CORRETTA INFORMAZIONE**).



Le keywords

Come valorizzare elementi chiave

In seguito allo sviluppo del mental path è stato necessario approfondire le modalità secondo le quali valorizzare e sviluppare gli elementi chiave presentati.

↳ DIALOGO COSTRUTTIVO

Piazza comune:

Incentivare le relazioni tra persone, il dialogo aperto tra gente della stessa generazione che affronta le stesse esperienze.

Generare occasioni per arricchire le proprie conoscenze in modo affidabile ed educativo.

Consapevolezza:

In un periodo storico in cui il tempo non viene più scandito come prima, diventa difficile essere consapevoli del momento presente.

L'informazione e l'approfondimento su determinate tematiche al giorno d'oggi aiuta a sviluppare stabilità mentale ed emotiva.

↳ PROFESSIONISTI

Psicologi, Designer, Figure istituzionali:

Contrastare il bombardamento caotico di informazioni confuse, imparando a selezionare quelle affidabili grazie al dialogo con esperti del settore.

Cosa posso fare?:

Individuare più facilmente le figure di riferimento per il supporto psicologico, per la realizzazione di contenuti informativi e per l'azione in ambito cittadino.

↳ DATA VISUALIZATION

Chiarezza:

Unire le capacità di giovani e professionisti per concretizzare in modo chiaro e immediato le informazioni analizzate durante il momento di incontro.

Stimolo:

Incentivare, attraverso l'utilizzo della rappresentazione visiva complessa e integrata delle informazioni, all'azione, al cambiamento, al contributo personale individuale.

➤ PRESENZA FISICA E ONLINE

Concretezza: Venirsi incontro in senso figurativo ma anche letterale, invitando a riappropriarsi del ritrovo in presenza e alla realizzazione di output concreti. Creare un luogo in cui i giovani possano identificarsi nuovamente.

Connessione:

Rendere accessibili i contenuti prodotti dal dialogo anche in forma digitale con l'idea di diffondere l'informazione in modo universale.

➤ CONDIVISIONE E AZIONE

Momenti comunitari:

Offrire attività di dialogo e di esercizio creativo al fine di garantire un'esperienza condivisa, che si concentri sull'importanza e sull'obiettivo finale di creare una comunità giovanile nella realtà cittadina.

Output concreto:

Fare e distribuire informazione concreta seguendo il linguaggio, gli strumenti e le modalità che meglio si adattano al pubblico di giovani adulti

Il Concept

La mission

Dopo lo sviluppo del mental path e delle keywords è stato ritenuto necessario formulare una frase che racchiudesse la mission del progetto.

La mission rappresenta una dichiarazione d'intenti: descrive cosa fa il progetto e le motivazioni, ovvero in che modo gli obiettivi prefissi vengono realizzati al livello di sviluppo del progetto.

Conoscere, approfondire, scoprire i temi della salute mentale e del benessere psicologico nei giovani ed imparare ad affrontarli

All'interno della mission si è cercato di definire anche in che modo invitare i giovani ad esprimere le proprie paure, ovvero attraverso le seguenti iniziative:

- **Educare tramite il dialogo con esperti**
- **Fornire informazioni affidabili, chiare e immediate**
- **Creare una comunità in cui esprimersi e condividere**
- **Offrire un'esperienza personalizzata in base alle esigenze della comunità**
- **Realizzare output concreti in seguito al dialogo**

Infine, per avere sempre chiaro l'obiettivo di sostenibilità del progetto, sono stati definiti gli SDGs (Sustainable Development Goals), gli obiettivi di sostenibilità prefissati per il 2030 che rispecchiano al meglio gli stessi principi e le stesse problematiche che si vogliono affrontare e risolvere tramite il progetto.

Nello specifico l'SDGs n° 3 "Good Health and well-being", al fine di promuovere benessere e salute mentale tramite prevenzione e trattamento, e l'SDGs n°4 al fine di fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti.



L'idea

Format di incontri con cadenza settimanale che crei dialogo tra giovani tra i 20 e i 30 anni, professionisti e rappresentanti delle realtà cittadine di riferimento.

Durante lo svolgimento del format si definisce una tematica che verrà selezionata ed approfondita selezionata dai giovani. Gli incontri sono strutturati in modo da informare i partecipanti in modo adeguato (durante il primo incontro informativo) e creare un output concreto che riassume il lavoro svolto (i successivi ultimi due).

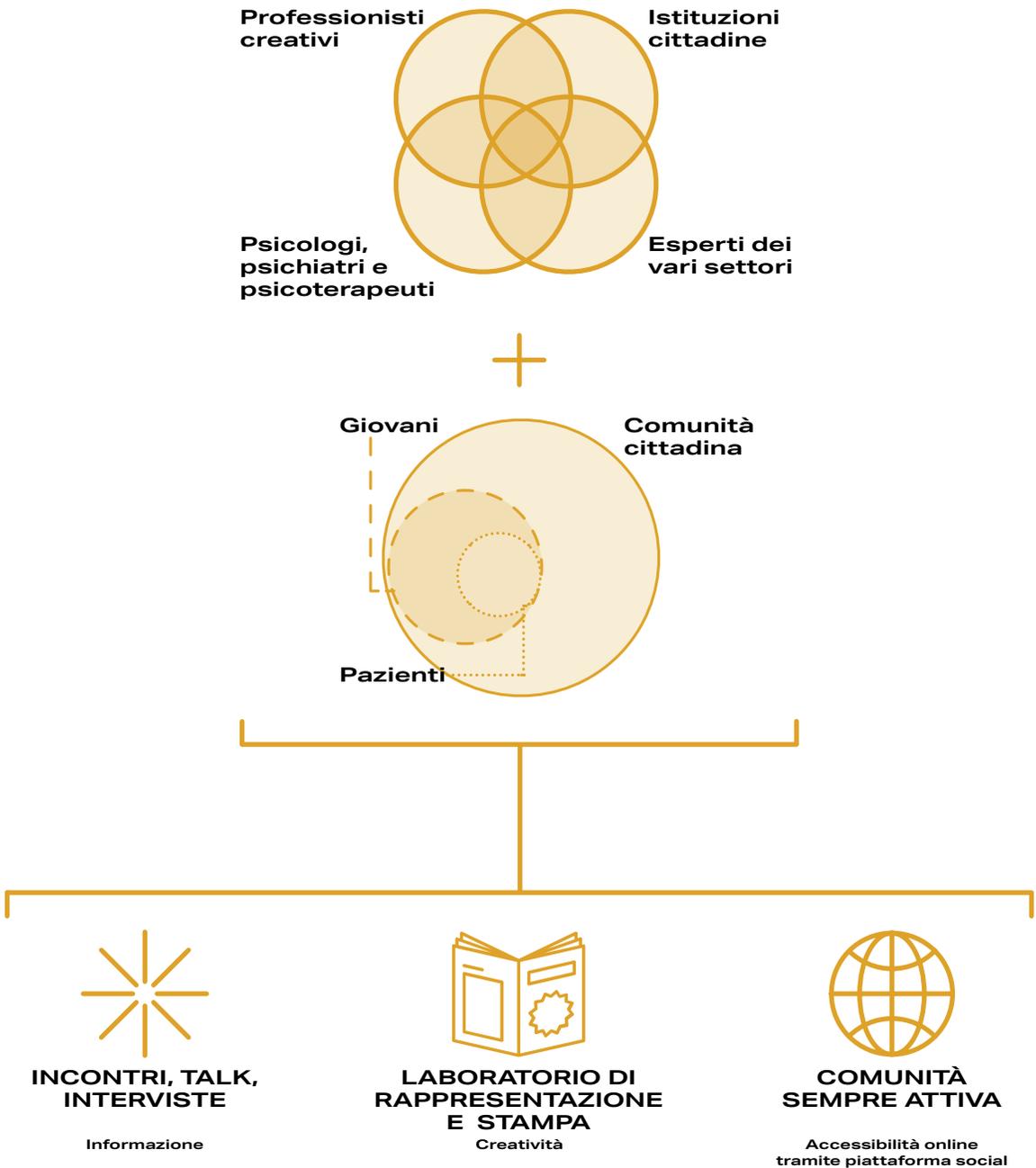
Tutto il lavoro viene affiancato dal parere esperto di realtà di assistenza psicologica nel territorio torinese, laboratori creativi e designer professionisti.

La maratona di incontri è ibrida, accessibile fisicamente e digitalmente.

Al termine dell'intero confronto, viene prodotto **“Stomale!”**, una fanzine che raccoglie le interviste effettuate, i dialoghi, le ricerche e i dati raccolti tramite articoli e infografiche.

L'elaborato viene stampato e distribuito due volte all'anno in tiratura limitata nei centri culturali aderenti al progetto, mentre una versione digitale viene resa pubblica tramite le diverse piattaforme social sulle quali si appoggia il progetto.

4 Il Concept



5

PRODUCT DEVELOPMENT

Main event

Il capitolo seguente presenta gli elementi caratterizzanti del progetto *Stomale!*, un ciclo di incontri/ laboratori che mira all'informazione da parte dei giovani riguardo le principali tematiche che condizionano la salute mentale e il benessere psicologico individuale e di comunità.

L'idea di sviluppare una ricerca dell'informazione adeguata e affidabile si sviluppa su due concetti principali, studiati e approfonditi nei capitoli precedenti, ma che si ritiene importante ricordare brevemente in questa introduzione.

Il primo punto riguarda l'informazione affidabile grazie all'organizzazione, e alla partecipazione, di incontri informativi che vengano monitorati da professionisti ed esperti della tematica affrontata e che si strutturino in modo da garantire un dialogo aperto e costruttivo che coinvolga il pubblico giovanile, senza limitare il suo ruolo a quello di mero spettatore.

Il secondo riguarda il coinvolgimento e la co-progettazione del pubblico tra i 20 e i 30 anni nella realizzazione di un output visivo, costituito dall'omonima Fanzine **"Stomale!"**: il coinvolgimento e la stimolazione creativa invitano i giovani a lavorare concretamente con il materiale studiato, a rimalleare i dati raccolti, a comprenderli per poi riorganizzarli e trasmetterli nuovamente.

La fanzine rappresenta un monito, un invito all'azione, una stimolazione a porsi nuove domande, a aprire nuovi scenari di azione, individuale o cittadina, che possano invertire o anche solo condizionare la rotta del progresso della salute mentale.

Il capitolo si suddivide in quattro sezioni che affrontano:

- ▾ **Gli elementi del main event**
- ▾ **La gestione della comunità digitale**
- ▾ **La rete territoriale**
- ▾ **Lo sviluppo del progetto**

Il format: la struttura del ciclo di eventi

	Tipologia	Obiettivo	Elementi	Attori	Promozione	Canali	Comunità online
1 1 ^a settimana del mese	EVENTO INFORMATIVO INTRODUTTIVO + LABORATORIO (Incontro dal vivo + Diretta twitch)	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Introdurre la serie di incontri ↳ Informare giovani e cittadini riguardo la tematica scelta ↳ Stimolare la creazione di un dialogo costruttivo ↳ Creare comunità <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Realizzare i contenuti della fanzine ↳ Stimolare il dialogo e la creatività dei giovani 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Tavole rotonde ↳ Interviste <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Laboratorio di co-progettazione ↳ Workshop ↳ Analisi report e dati 	MODERATORI <ul style="list-style-type: none"> ↳ Psicologi ↳ Esperti della tematica ↳ Designer (Istituzioni) FRUITORI <ul style="list-style-type: none"> ↳ Giovani tra i 20 e i 30 anni ↳ La cittadinanza <hr/> TEAM DI LAVORO <ul style="list-style-type: none"> ↳ Psicologi ↳ Designer ↳ Giovani 20-30 anni 	ONLINE <ul style="list-style-type: none"> ↳ Pubblicazione post con il programma degli eventi ↳ Pubblicazione di contenuti che mostrano le attività svolte e il work in progress OFFLINE <ul style="list-style-type: none"> ↳ Stampa e distribuzione di flyer con il programma degli eventi 	INSTAGRAM TIKTOK FACEBOOK DISCORD TWITCH Associazioni e cooperative cittadine	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Diretta streaming degli incontri e delle interviste (Twitch) ↳ Sezione di aiuto per richiedere supporto psicologico (Discord server e form) ↳ Community, domande da porre (Discord server) ↳ Sondaggio per il tema del mese successivo (Discord server)
2 2 ^a settimana del mese	LABORATORIO INCONTRO DAL VIVO (Eventuali aggiornamenti online durante la settimana)	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Realizzare i contenuti della fanzine ↳ Stimolare il dialogo e la creatività dei giovani ↳ Creare comunità 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Laboratorio di co-progettazione ↳ Workshop ↳ Analisi report e dati 	TEAM DI LAVORO <ul style="list-style-type: none"> ↳ Psicologi ↳ Designer ↳ Giovani 20-30 anni 	ONLINE <ul style="list-style-type: none"> ↳ Pubblicazione post con il programma degli eventi ↳ Pubblicazione di contenuti che mostrano le attività svolte e il work in progress 	INSTAGRAM FACEBOOK DISCORD	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Archivio degli incontri e delle interviste (Twitch) ↳ Sezione di aiuto per richiedere supporto psicologico (Discord server e form) ↳ Community, domande da porre (Discord server) ↳ Sondaggio per il tema del mese successivo (Discord server)
3 Ultima settimana del mese	LABORATORIO EVENTO CONCLUSIVO INCONTRO DAL VIVO	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Realizzare i contenuti della fanzine ↳ Stimolare il dialogo e la creatività dei giovani ↳ Creare comunità ↳ Esporre alla cittadinanza i risultati dei lavori conclusi 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Laboratorio di stampa ↳ Incontro conclusivo ↳ Mostra lavori 	TEAM DI LAVORO <ul style="list-style-type: none"> ↳ Psicologi ↳ Designer ↳ Giovani 20-30 anni FRUITORI <ul style="list-style-type: none"> ↳ Giovani tra i 20 e i 30 anni ↳ La cittadinanza ↳ Istituzioni ↳ Esperti della tematica 	ONLINE <ul style="list-style-type: none"> ↳ Pubblicazione post con il programma degli eventi ↳ Pubblicazione delle attività svolte durante l'evento conclusivo OFFLINE <ul style="list-style-type: none"> ↳ Stampa e distribuzione di flyer con il programma degli eventi 	INSTAGRAM TIKTOK FACEBOOK DISCORD Associazioni e cooperative cittadine	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Archivio degli incontri e delle interviste (Twitch) ↳ Sezione di aiuto per richiedere supporto psicologico (Discord server e form) ↳ Community, domande da porre (Discord server) ↳ Comunicazione del tema del mese successivo (In presenza e sui canali social) ↳ Versione digitale della fanzine (link download dai social)

Incontro informativo

Il primo evento del format è costituito da un evento informativo che ha come primo obiettivo quello di fornire le competenze e i dati necessari relativi alla tematica affrontata.

Per ottenere ciò si è pensato di strutturare l'evento come una grande Tavola rotonda all'interno della quale un numero di cinque esperti ha a disposizione 30 minuti ognuno per effettuare una talk. La conversazione però non è unidirezionale: l'incontro viene gestito da gli organizzatori e dal team di psicologi che costituiscono i moderatori della conversazione.

Il pubblico, costituito dalla comunità cittadina, in quanto l'evento è principalmente aperto a tutti, e dai giovani inclusi nel progetto (Rappresentanti e portavoce della comunità giovanile, moderatori delle interviste selezionati tramite candidatura volontaria), è libero di poter intervenire ed esprimere le proprie domande o preoccupazioni.

Per garantire una totale accessibilità delle informazioni, la tavola rotonda sarà accessibile anche per via telematica tramite la piattaforma Twitch.

All'incontro informativo partecipano anche i designer, esperti in rappresentazione di dati (1), social design(1) e progettazione grafica(2-3), al fine di collezionare le informazioni necessarie per lo sviluppo della fanzine.

4-5

Ragazzi tra i
20 e i 30 anni

5-6

Designer

4-5

Esperti della
tematica affrontata

2-3

Psicologi

SVOLGIMENTO DELL'INCONTRO

9.00

Introduzione alla
giornata di incontri

Avvio diretta Twitch fino
a conclusione del ciclo di
incontri

10.00

Tavola rotonda
Interventi di 30 minuti
per ogni relatore

13.00

Pausa pranzo

Sospensione diretta Twitch

15.00

Presentazione team di lavoro
e inizio del workshop di
progettazione della fanzine

18.00

Conclusione della giornata
di incontri e rinfresco

Il Laboratorio

In seguito allo svolgimento dell'incontro informativo ecco che si dispiegano le attività relative al laboratorio creativo, che verranno distribuite su tre giornate (pomeriggio del primo incontro durante la prima settimana del mese, secondo e terzo incontro durante la seconda e ultima settimana del mese) e che avranno come obiettivo la produzione del materiale contenuto della Fanzine e la realizzazione della stessa.

Il laboratorio sulla rappresentazione di dati diventa strumento per interpretare e discernere le informazioni, comprenderle da un punto di vista sistemico e olistico e conseguentemente stimolare la generazione di domande e spunti di azione da parte dei singoli cittadini e della comunità.

L'azione creativa viene moderata dagli esperti creativi, che si occupano di indirizzare le attività dei giovani partecipanti al laboratorio (5 per la rappresentazione di dati e 5 per lo sviluppo degli altri contenuti) e fornire le competenze adeguate per realizzare:

- ▼ Una rappresentazione di dati chiara che segua gli insegnamenti precedentemente analizzati nei capitoli antecedenti e ben messi in pratica da esponenti come Cairo e Lupi;
- ▼ Una concretizzazione ottimale dell'elaborato conclusivo che sfrutti e sperimenti diverse tecniche di stampa che stimolino la creatività e siano rappresentative della tematica presa in analisi;
- ▼ Un'espressione visiva, tramite illustrazioni, schemi, fotografie, ma anche scritta che possa esprimere l'esperienza soggettiva e individuale dei partecipanti al progetto.

La multidisciplinarietà del laboratorio viene espressa anche tramite il coinvolgimento dei terapisti, al fine di fornire una diversa visione delle tematiche trattate e come supporto per la realizzazione dei contenuti testuali personali.

9.00- 9.30

Inizio laboratorio

13.00

Pausa pranzo

14.30

Laboratorio

17.00

Revisione

18.00

Conclusione giornata del laboratorio

SVOLGIMENTO DEI LABORATORI



La Fanzine: STOMALE!

IL NOME

Richiama allo slang che esprime un momento di forte ilarità o sorpresa che in modo figurato porta il soggetto a sentirsi male per il troppo ridere o per la grande sorpresa.

*“Non puoi capire, il mio ex mi ha proposto di fare ape”
“Sto male!”*

Costituisce anche, nel significato letterale dell'espressione, una dichiarazione diretta e immediata, un invito a esprimere il proprio malessere senza paura, un comunicare come ci si sente realmente.

IL TONE OF VOICE

Il linguaggio che si cerca di sviluppare all'interno degli eventi e della stessa fanzine è di tipo:

- ↘ **Informativo, al fine di educare;**
- ↘ **Diretto, esplicito, chiaro e senza giudizi;**
- ↘ **Amichevole, a tratti Professionale, talvolta ironico.**

L'obiettivo è quello di mettere in luce le possibilità dei giovani senza rischiare di avere un tono aggressivo e polemico, ma concentrandosi sui punti di forza della comunità.

IL FORMATO

La fanzine viene strutturata in un formato A5 rilegato con broccatura fresata, con la possibilità di inserire i contenuti visivi che necessitano uno spazio maggiore in fogli di dimensione A4 o comunque di maggior lunghezza, accuratamente ripiegati in modo tale da rientrare nel formato standard. Si prevede lo sviluppo di un documento di circa 20-30 pagine.

LA TIRATURA

È prevista una stampa limitata delle fanzine, per un massimo di 25 stampe da consegnare ai partecipanti del progetto.

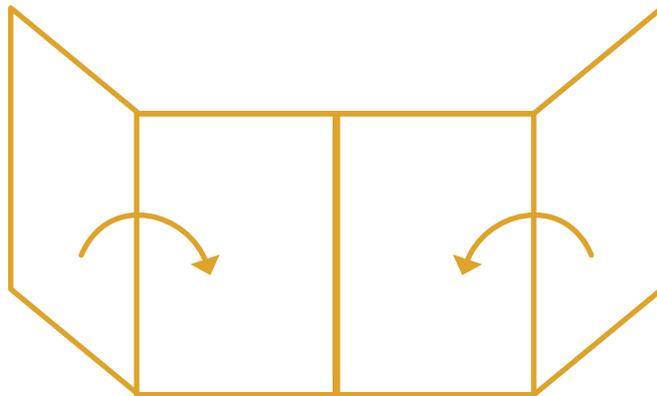
5 Project Development



**Struttura a
doppia pagina**



Pagina iniziale delle diverse sezioni
Foglio A5 piegato sulla lunghezza



Rappresentazione di dati
Foglio A4 piegato

L'identità visiva

IL FONT

Montserrat Extrabold
Montserrat Bold
Montserrat Semibold

Montserrat Medium
Montserrat Regular
Montserrat Italic

IL LOGOTIPO E LE VARIANTI



GRIGLIA



USI SCORRETTI



5 Project Development

L'evento conclusivo

Se il ciclo di incontri termina con la stampa e la diffusione della fanzine ai giovani e alle associazioni partecipanti del progetto, l'evento conclusivo di presentazione alla comunità cittadina avviene due volte all'anno, dopo la seconda edizione del format.

L'evento, aperto alla comunità, ha come obiettivo quello di presentare i lavori, far conoscere il progetto e stimolare la messa in gioco e in discussione dei singoli cittadini come delle istituzioni.

Per la realizzazione dell'evento, l'organizzazione può fare affidamento alla rete creativa (trattata nella sezione 5.3 del capitolo) nel territorio torinese e alla partecipazione ad eventi cittadini organizzati dalle associazioni partecipanti.

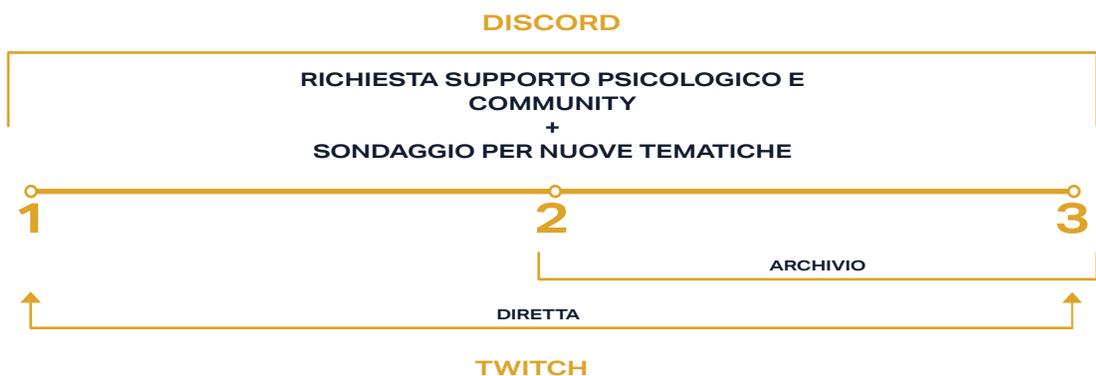
La comunità digitale

Per quanto la ricerca di un “luogo” di riferimento abbia suggerito lo sviluppo di un contesto fisico in cui determinate azioni dal vivo potessero aver luogo al fine di creare innovazione progettuale e sociale, si è ritenuto che il progetto **Stomale!** si sviluppasse anche sotto un punto di vista digitale, tale da rispettare e fare uso in modo virtuoso delle tecnologie attuali in cui la generazione giovanile si identifica.

A tale scopo si è scelto di appoggiarsi a realtà di piattaforme digitali già largamente in uso per la creazione di una Comunità di lavoro e di informazione che si dispieghi non solo nel campo offline, ma anche online.

La possibilità di garantire una fruibilità continua online dei contenuti si esprime anche come occasione per fornire un supporto specializzato e individuale per chi lo ritenesse necessario.

Nel dettaglio, lo schema seguente riassume come le due piattaforme prese in considerazione rispondano agli specifici bisogni: Twitch per lo streaming degli incontri e Discord per la comunità di ragazzi.



Fruibilità continua

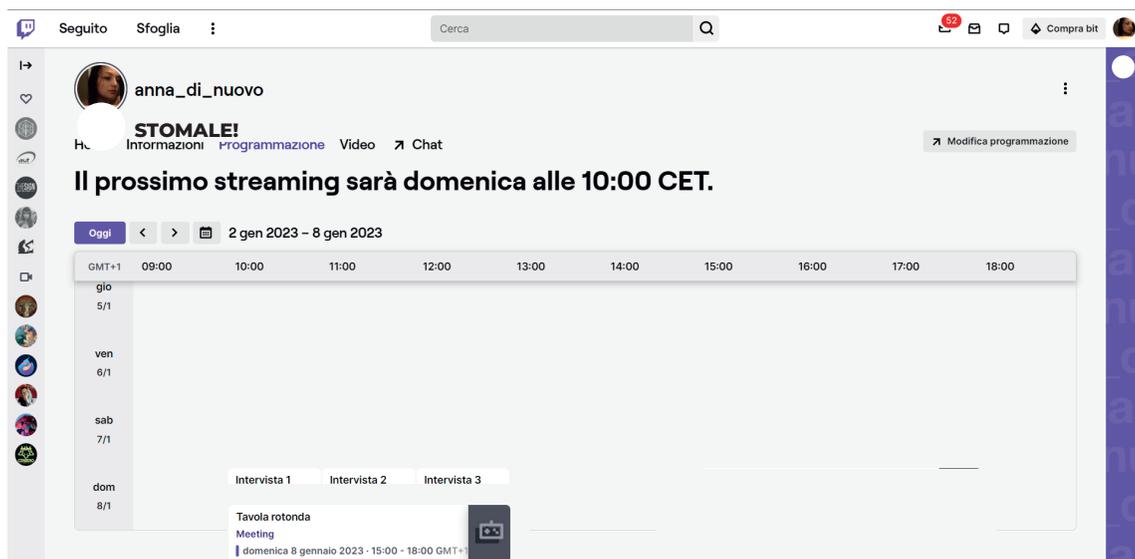
Nata come piattaforma per lo streaming videoludico, Twitch si è presto evoluta radicalmente, finendo per raccogliere diversi ambiti d'intrattenimento. Dall'inizio della pandemia, infatti, le situazioni dei contenuti sulla piattaforma è cambiata radicalmente.

Sono aumentate le dirette quotidiane e si sono ampliate le tematiche trattate dai Creators; inoltre ha trovato molto più spazio la sezione "Just Chatting", o "Quattro Chiacchiere", in cui gli streamer appunto chiacchierano con i loro utenti ma non solo.

Sulla piattaforma i vari creators trasmettono in diretta i loro contenuti ed interagiscono in tempo reale con la loro audience.

Grazie alla live chat, infatti, gli utenti possono commentare ciò che guardano ed interagire direttamente con lo streamer; quest'ultimo può anche conferire badge e riconoscimenti al suo pubblico che, di conseguenza, si sente parte della community.

L'utilizzo della piattaforma e della livechat garantirebbe la possibilità di far interagire e partecipare un pubblico anche a distanza e con lo stesso grado di coinvolgimento. La possibilità di programmare le dirette inoltre garantirebbe una programmabilità e ripetibilità dell'evento.



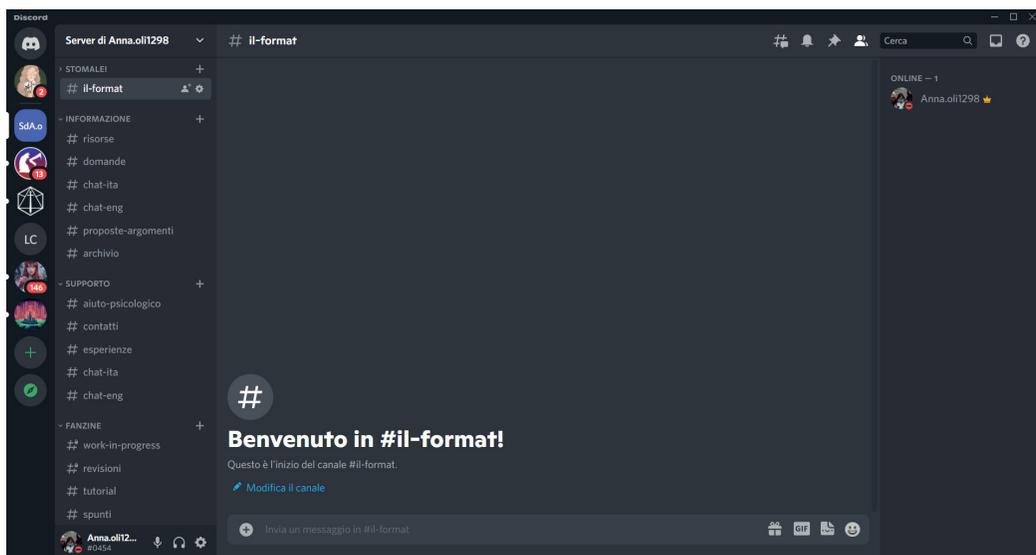
Un server tutto nuovo

La seconda piattaforma presa in considerazione per lo sviluppo della comunità digitale è Discord, anch'essa nata come app di comunicazione per gli appassionati di videogiochi, ma che durante il 2020 ha triplicato le sue entrate e ha raggiunto i 140 milioni di utenti che hanno iniziato ad usarla per rimanere in contatto con i propri cari o per organizzare varie attività da remoto come le lezioni online, le comunicazioni in famiglia o tra gruppi di amici, i club del libro, i gruppi di studio e così via.

La potenzialità della piattaforma risiede nella possibilità di offrire facilmente sia occasioni di conversazione scritta che in chiamata, e di organizzare i contenuti di un server in base alle categorie di argomenti trattati.

In seguito un esempio di come potrebbe essere strutturato il Server di Stomale!

I contenuti verrebbero organizzati per canali riguardo le tre sezioni di Informazione, Supporto Psicologico, Fanzine. Un'ulteriore sezione riguarderebbe le informazioni relative al progetto per l'accoglienza di tutti i nuovi iscritti.



Il supporto psicologico

Uno degli elementi che si è ritenuto indispensabile da inserire all'interno del progetto, riguarda di sicuro la possibilità di offrire un punto di riferimento per quanto riguarda la salute mentale e psicologica individuale.

In un periodo storico in cui l'offerta dal punto di vista di supporto psicologico, che sia online o in presenza, ha raggiunto livelli mai visti prima, il progetto Stomale! vuole distinguersi dall'offerta preesistente cercando di stimolare la conversazione di gruppo, la condivisione delle esperienze e delle paure.

Proprio per questo il progetto offre una sezione specifica all'interno del Server Discord che, oltre a dare la possibilità di contattare, tramite un form dedicato, un professionista associato alle realtà facenti parte della rete del progetto, invita gli utenti del server a condividere le proprie esperienze e creare dialogo tra ragazzi, trovando punti in comune e supporto reciproco.

La rete di attori

La sezione successiva del capitolo ha come obiettivo quello di descrivere la collocazione del progetto all'interno del contesto torinese, andando a delineare le potenziali realtà territoriali identificate come possibili attori e partner del progetto.

Per una maggiore comprensione della tipologia di relazione che ogni realtà avrebbe con il progetto Stomale! sono state definite 4 principali categorie di attori:

▼ **Supporto psicologico**

▼ **La cittadinanza**

▼ **Linfluenza creativa**

▼ **Le istituzioni**

Occorre precisare che per quanto riguarda le istituzioni sono state definite tutte quelle potenziali realtà che potrebbero entrare in contatto con il progetto anche in veste di fornitori dal punto di vista finanziario per il sostentamento economico del progetto, in quanto elargitori di bandi e fondi per la realizzazione di progetti volti allo sviluppo e alla sostenibilità della comunità cittadina.

Legenda

Stakeholders della rete cittadina

- Colore = Tipologia Attore
- Supporto psicologico
 - Cittadinanza
 - Istituzioni
 - Progettazione
- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 Cooperativa Poiesis | 3 Area G |
| 2 Sportello TI Ascolto | 4 Aria - Spazi Reali |
| 1 Casa del Quartiere Cecchi Point | 3 Comala |
| 2 Imbarchino Valentino | 4 Associazione Eufemia |
| 1 Fondazione CRT | 3 Comune di Torino e Regione Piemonte |
| 2 Fondazione Compagnia di San Paolo | |
| 1 Laboratorio Zanzara | 3 Graphic Daus Torino |
| 2 Laboratorio Zanna Dura | 4 Pangramma |



La matrice Potere-Interesse



Il supporto psicologico

↳ **Cooperativa Sociale Poiesis** **Centro Torinese di Terapia della Gestalt**

Via Rio de Janeiro, 17, Torino
<https://www.poiesistorino.it/>

La cooperativa promuove la salute individuale e sociale sostenendo la consapevolezza e la presenza nelle relazioni, avvicina la psicoterapia all persone e favorisce l'accessibilità a chi si trova in difficoltà economiche.

La cooperativa potrebbe partecipare al progetto coinvolgendo i propri operatori, i propri pazienti e gli studenti tirocinanti.

↳ **Sportello Ti ascolto** Via Faà di Bruno 2, 10153; Via Pigafetta 44, 10129 <https://sportellotiascolto.it/chi-siamo/>

Lo sportello mira a creare un servizio sostenibile di sostegno psicologico accessibile a tutti, al fine di permettere ad ognuno, in base alle proprie possibilità, di superare i propri momenti di naturale difficoltà e di crisi e contribuire tramite questo a costruire una società più libera e giusta.

Lo sportello ha già partecipato ad un progetto simile, **SpaziAr(i)e**, in collaborazione con l'associazione di promozione sociale **Eufemia**.

Lo sportello potrebbe partecipare al progetto coinvolgendo i propri operatori e i propri pazienti.

↳ **Area G** Via S. Pellico, 34 - 10125 - Torino <https://www.areag.net/area-g-torino/>

L'Associazione promuove attività accessibili ai giovani, delineando percorsi individuali a sostegno del processo evolutivo, ai quali affianca colloqui di consulenza psicologica rivolti ai genitori per una presa in carico globale della famiglia.

Collabora sul territorio piemontese con altre associazioni pubbliche e del privato sociale e rientra tra i gruppi promotori di **AGIPPsA**.

L'associazione potrebbe partecipare al progetto coinvolgendo i propri operatori e i propri pazienti.

5 Project Development

✚ **Aria - Spazi ReAli**
Corso San Maurizio 4, Torino
<https://arianetwork.net/attivita/>

Il progetto Aria- Spazi ReAli si rivolge a ragazzi e ragazze, pensato e realizzato in coprogettazione tra la Città di Torino e numerose associazioni del territorio.

È costituito da un'equipe di giovani operatori con diverse professionalità ed esperienze che condividono l'idea di uno spazio per ragazzi e ragazze, pensato con gli stessi ragazzi e ragazze, nel quale trovare accoglienza, incontro, ascolto. Offre uno spazio di ascolto anche itinerante tramite il progetto The Smiling van.

L'associazione potrebbe partecipare al progetto coinvolgendo i propri operatori e i propri pazienti.

La cittadinanza

↳ Casa del quartiere Cecchi Point

Via Antonio Cecchi, 17
<https://www.cecchipoint.it/cecchi-point-il-centro-che-unisce/>

Il Cecchi Point vuole essere un punto di riferimento per il quartiere attraverso i suoi corsi e laboratori, che rispecchiano le esigenze e le richieste degli abitanti della circoscrizione. La casa del quartiere offre anche un serie di servizi di sostegno e la possibilità di proporre la propria esperienza ed attività. Fa parte della Rete case di Quartiere. La casa del quartiere potrebbe offrire sia i suoi servizi di supporto e sportello sociale, sia i propri spazi per lo svolgimento degli incontri.

↳ Imbarchino Valentino

Viale Umberto Cagni, 37, 10126 Torino TO
<https://www.imbarchino.space/>

L'Imbarchino è un bar, un luogo storico di Torino, uno spazio per stare insieme, un'aula studio, un posto dove prendere il sole in città, la sede di Radio Banda Larga.

Circondato dal verde, affacciato sulle correnti del Po, l'Imbarchino è il luogo perfetto per rilassarsi, stare insieme, concentrarsi, stare bene.

La realtà potrebbe offrire sia i suoi servizi sia i propri spazi per lo svolgimento degli incontri.

↳ Comala

C.so Francesco Ferrucci, 65/a, 10138 Torino TO
<https://comala.it>

Comala è uno spazio pubblico polifunzionale, utilizzabile da tutte e tutti, (auto)costruito, un pezzo alla volta, grazie al recupero di alcuni spazi dell'ex Caserma La marmora di c.so Ferrucci 65.

La struttura ospita quotidianamente le attività di svariate associazioni e gruppi informali (principalmente giovanili, ma non solo): corsi di musica, di teatro e di danza, produzioni audio, video e multimediali, progetti e incontri dedicati alla mobilità internazionale, alla cittadinanza attiva e al protagonismo giovanile.

La realtà potrebbe offrire sia i suoi servizi sia i propri spazi per lo svolgimento degli incontri.

5 Project Development

↳ **Associazione Eufemia**

Via Dante di Nanni 50, 10139, Torino
<https://eufemia.eu/>

Eufemia è un'Associazione di Promozione Sociale che opera per l'inclusione sociale, attraverso azioni di cittadinanza attiva all'insegna del dialogo interculturale.

Eufemia è attiva a livello locale, nazionale ed internazionale. È membro di COP (Consorzio Ong Piemontesi) e attore riconosciuto nella vasta rete di collaborazioni tra Istituzioni pubbliche e private, Associazioni del terzo settore e singoli cittadini. Promuove e svolge attività legate al volontariato, alla sostenibilità ambientale ed alimentare, all'educazione per contrastare la dispersione scolastica.

La realtà potrebbe offrire sia i suoi servizi sia i propri spazi per lo svolgimento degli incontri.

Le istituzioni

↳ **Fondazione CRT**

Via XX Settembre, 31, 10121 Torino TO
<https://www.fondazioneCRT.it/>

Ente privato non profit nato nel 1991 e da 30 anni motore di sviluppo e crescita del Piemonte e della Valle d'Aosta. Tramite i suoi bandi annuali offre a tutti i soggetti operanti nelle aree e nei settori di propria competenza la possibilità di presentare richieste di contributo per iniziative ed attività di rilevanza sul territorio di riferimento della Fondazione per ciò che riguarda:

↳ **Arte, attività e beni culturali;**

↳ **Ricerca e Istruzione;**

↳ **Welfare e Territorio.**

La partecipazione ai bandi della Fondazione potrebbe permettere l'ottenimento dei fondi necessari per lo sviluppo del progetto.

↳ **Fondazione Compagnia di San Paolo**

Corso Vittorio Emanuele II, 75, 10128 Torino TO
<https://www.compagniadisanpaolo.it/>

La fondazione nasce con finalità filantropiche, per favorire lo sviluppo culturale, civile ed economico delle regioni Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta.

Ogni anno sostiene azioni che offrono valore aggiunto alla cultura, alle persone e al pianeta sia tramite i contributi ordinari che tramite bandi, linee guida e scadenze uniche che sollecitano l'elaborazione di proposte concrete.

La partecipazione ai bandi della Fondazione potrebbe permettere l'ottenimento dei fondi necessari per lo sviluppo del progetto.

↳ **Comune di Torino e Regione Piemonte**

Piazza Palazzo di Città, 1 10122, Torino
<https://www.cecchipoint.it/cecchi-point-il-centro-che-unisce/>

La partecipazione ai bandi proposti dal Comune e dalla Regione Piemonte potrebbe permettere l'ottenimento dei fondi necessari per lo sviluppo del progetto.

L'influenza creativa

LA STAMPA E IL NETWORK

↳ **Fondazione CRT**

Via Franco Bonelli 3/a – 10122 Torino, Italia
<https://laboratoriozanzara.it/>

Il laboratorio raccoglie una ventina di persone dai sedici anni in su, con le loro diversità, fragilità e ricchezze, che mettono in gioco le proprie capacità.

All'interno della realtà c'è spazio per stimolare la convivialità e la socialità, ma soprattutto la crescita tramite la partecipazione attiva nella società e la realizzazione di progetti e laboratori che spaziano dal teatro alla progettazione grafica, dal design di prodotto e degli eventi alle vere e proprie pubblicazioni.

La realtà potrebbe offrire sia supporto per la realizzazione e stampa dei contenuti grafici, sia occasione di relazione con un team che presenta particolari disabilità.

↳ **Laboratorio Zanna Dura**

Via Alessandria, 3, 10152 Torino TO
<https://www.instagram.com/p/CF7-KFQjvcm/>
<https://www.facebook.com/labzannadura/about>

Le parole chiave sono Risograph, Collage, Legatoria, Serigrafia, ma soprattutto Blasfemia. Le due anime del piccolo laboratorio di stampa, Eugenio Nittolo e André-Valery, vivono questa piccola bottega intrecciando le loro capacità artistiche con le competenze tecniche nella serigrafia, per la realizzazione di elaborati grafici al servizio di piccole realtà femministe e transfemministe, artisti underground, pubblicazioni erotiche. Insomma, tutte quelle realtà "scomode" che finalmente fanno sentire la propria voce nella città di Torino.

Una collaborazione permetterebbe di avere un punto di riferimento nella realizzazione della fanzine.

↳ **Graphic Days Torino**

Via Agostino da Montefeltro, 2, 10134 Torino TO
<https://www.graphicdays.it/>

Graphic Days® è un festival che si occupa di divulgare le esperienze che ruotano attorno al mondo del visual e social design attraverso la collaborazione con una rete di attori internazionali e locali.

Seguendo il motto “we mix design and people” il progetto vuole ridurre le distanze tra messaggio e interlocutore, veicolare informazioni e stimolare il dibattito, con l'intento di rendere i beneficiari attivi e orientati al cambiamento.

L'inserimento del progetto all'interno della rete di Graphic Days Torino potrebbe offrire supporto per la promozione dei risultati raggiunti, ma anche per la realizzazione della fanzine tramite il laboratorio di stampa PrintClub.

↳ **Pangramma**

Via Cenischia, 24, 10139 Torino TO
<https://pangramma.it/>

Pangramma è un network di freelancers che si occupa di offrire gli strumenti e realizzare insieme il materiale per lanciare un brand.

Non solo offrono servizi di brand identity, progettazione web, animazione, videomaking e strategie, ma si impegnano ogni giorno a scoprire nuovi talenti creativi tramite il progetto #pimpmywork.

Pangramma è anche un'associazione culturale: diffonde la cultura visiva e favorisce il networking organizzando eventi, lezioni e attività che aiutano freelance e piccole attività a entrare in contatto.

L'inserimento della realtà all'interno della rete potrebbe offrire sia supporto per la realizzazione e la gestione dei contenuti digitali, sia per la scoperta di nuovi talenti con i quali collaborare per la realizzazione della fanzine.

L'influenza creativa

DATAVISUALIZATION

✚ **Federica Fragapane**
Information Designer | Freelance
<https://www.behance.net/FedericaFragapane>

Freelance specializzata nella visualizzazione di dati, ha spesso lavorato in collaborazione con diversi studi e aziende in Italia e all'estero; i suoi progetti sono stati pubblicati su Wired Italia, Wired UK e Corriere della Sera. Gestisce un corso sulla piattaforma Domestika che guida al primo approccio con la data visualization.

Una collaborazione permetterebbe di avere un punto di vista tecnico ed esperto, come un contributo in prima persona, per la realizzazione delle rappresentazioni di dati presenti all'interno della fanzine.

✚ **Alice Matilde Cardona**
Data Designer | Visual Designer | UX Designer
Data Designer | Visual Designer | UX Designer | Freelance
<https://alicematildec.wixsite.com/mati>

Dai tratti minimal e appassionata di design editoriale, Alice è una freelance formatasi al Politecnico di Torino e che ha più volte contribuito per importanti realtà del territorio torinese, tra cui Panama e PLUG Creativity con la collaborazione all'interno della fiera Torino Graphic Days vol.04.

Ha lavorato nel campo della datavisualization realizzando un progetto incentrato sull'informazione relativa al tumore al seno.

Una collaborazione permetterebbe di avere un punto di vista tecnico ed esperto, come un contributo in prima persona, per la realizzazione della fanzine e delle rappresentazioni di dati presenti al suo interno.

↳ **Davide Campassi**

Junior Graphic Designer | 3D Artist | Freelance

https://drive.google.com/file/d/1iubKE2Hr2jG_trzmJ4x0pHdF6ujls6OZ/view

Posters, tipografia e grafica 3D caratterizzano i lavori di questo giovane graphic designer poliedrico, che si scommette in sfide che vanno dalla produzione editoriale allo sviluppo di applicazioni digitali, modellazioni tridimensionali e rappresentazione di dati.

Una collaborazione permetterebbe di avere un contributo in prima persona, per la realizzazione delle rappresentazioni di dati presenti all'interno dell'anzine.

↳ **Cristina Costamagna**

Art director | Graphic designer | Freelance

<https://cristinacostamagna.it/W>

Information designer, ma anche abile illustratrice, con "Tre storie di paura (raccontate dalle streghe)" e "Tre storie di rabbia (raccontate dai mostri)", Cristina Costamagna riesce a raccontare svariate storie facendo uso sia di dati scientifici che di emozioni individuali che riesce a rappresentare facilmente.

Una collaborazione permetterebbe di avere un punto di vista tecnico ed esperto, come un contributo in prima persona, per la realizzazione della fanzine e delle rappresentazioni di dati presenti al suo interno.

L'influenza creativa

ILLUSTRATORI

↳ Hikimi - Roberto Blefari **ORGANICITÀ**

Illustratore | Freelance
<https://hikimi.it/About>

Dallo stile illustrativo è giocoso, leggero e pieno di positività, Hikimi lavora su progetti di design e comunicazione, fino a brief editoriali e illustrazioni di libri.

Ha più volte collaborato con piccole e grandi aziende, editori italiani e internazionali, ONG e associazioni no profit.

Una collaborazione permetterebbe di avere un contributo per la definizione dello stile grafico e dei contenuti della fanzine.

↳ Vanessa Poli **GEOMETRIE**

Illustratrice | Freelance
<https://vanessapoli.com/> <https://vicinedesign.com/>

Geometrie, colori piatti e vivaci, forme essenziali ed immediate: questi i pochi e semplici elementi che rendono le sue illustrazioni accattivanti e coerenti con lo stile di Vicine lab, uno studio tutto al femminile che si occupa di branding e digital design.

Una collaborazione permetterebbe di avere un contributo per la definizione dello stile grafico e dei contenuti della fanzine.

↳ **Maria Martini**

Illustratrice | Freelance

https://www.behance.net/mariamarti5303?locale=it_IT

LINEE E ZONE DI COLORE

Ama le geometrie. Per lei il triangolo è la forma perfetta, dinamica, equilibrata.

Si è spostata spesso da Roma a Madrid, poi di nuovo a Roma per fare tappa finale a Torino, dove vive e lavora come graphic designer e illustratrice.

Disegna le donne, anzi le femmine, perchè è l'unico territorio che conosce veramente.

Una collaborazione permetterebbe di avere un contributo per la definizione dello stile grafico e dei contenuti della fanzine.

↳ **Roberto Gentili**

Illustratore | Freelance

<http://robertogentili.it/>

COLLAGE

Graphic designer e illustratore che lavora nel campo della comunicazione visiva, ha fondato il festival di arti visive Soluzioni.

Ha collaborato con realtà torinesi come Scuola Holden, Off Topic, Verdena, Stasis, Panama Design.

Una collaborazione permetterebbe di avere un contributo per la definizione dello stile grafico e dei contenuti della fanzine.

Le altre possibili reti

Giovani e Cittadinanza

Alkadia

<https://www.alkadia.it/chi-siamo/>

Cumiana15

<https://cumiana15.com/>

XLAB

<https://associazione.acmos.net/xlab/?fbclid=IwAR3a-VefPP1nEF19yhUmBEe1DBpZNOI10odte-4BASIKP-2ZaMGzLu7fnkUI0E>

Via Baltea

<https://www.viabaltea.it/>

Torino Youth Center

<http://torinoyouthcentre.it/>

Spazio211

<https://www.spazio211.com/>

bellARTE

<http://www.tedaca.it/>

Bunker

<https://variantebunker.com/>

CAP10100

<https://www.instagram.com/cap10100/?hl=it>

Cartiera

<https://www.valpiana.it/cartiera/>

CasArcobaleno

<https://casarcobaleno.it/>

Centro dentro

<https://www.cooperativalarcobaleno.it/progetti-titolo/progetti-permanenti/61-centro-dentro.html>

CivicoZero

<https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/progetti/civicozero-torino>

Magazzino sul Po

<https://magazzinosulpo.com/>

Realtà creative

Cristina Zilio

<https://www.behance.net/crizilio>

23.56

<https://2356.it/>

HouseDada

<https://housedada.com/indice/>

Serena Gianoli

<https://www.serenagianoli.com/>

Angelica Gerosa

<https://www.angelicagerosa.com/>

Chiara Morra

<https://www.chiaramorra.com/>

Gabriele Pino

<https://www.behance.net/GabrielePino?fbclid=IwAR3W3p-QjujOjt9X4xriS-RmpB9XZ-ej2mo2LFOSSOIm-q31h6rgzPkf8BxNg>

Alice Lotti

<https://www.alicelotti.com/>

Cinzia Bongino

<https://www.cinziabongino.com/services/data-visualization.html>

Serio Pontillo

<https://www.sergiopontillo.com/contact/>

Stella Belisario

<https://www.stellabellisario.com/>

Francesco Poroli

<https://francescoporoli.myportfolio.com/>

Littera Antiqua

<http://www.littera-antiqua.it/corsi-carta.html>

Bottega Fagnola

<https://www.bottegefagnola.it/chi-siamo/>

Archivio Tipografico

<https://archiviotipografico.it/associazione/>

Settore Psicologico

Terramia

<https://www.terramiaonlus.org/>

AltraMente

<https://www.coopaltramente.it/>

Progetto Muret

<http://progettomuret.org/chi-siamo/>

Tiarè

<https://www.associazionetiare.org/colloqui-psicoterapie-area-giovani-adulti/>

The Smiling Van

<https://www.facebook.com/thesmilingvan.official/>

AGIPPSA

<https://agippsa.it/chi-siamo/>

Rete case del Quartiere

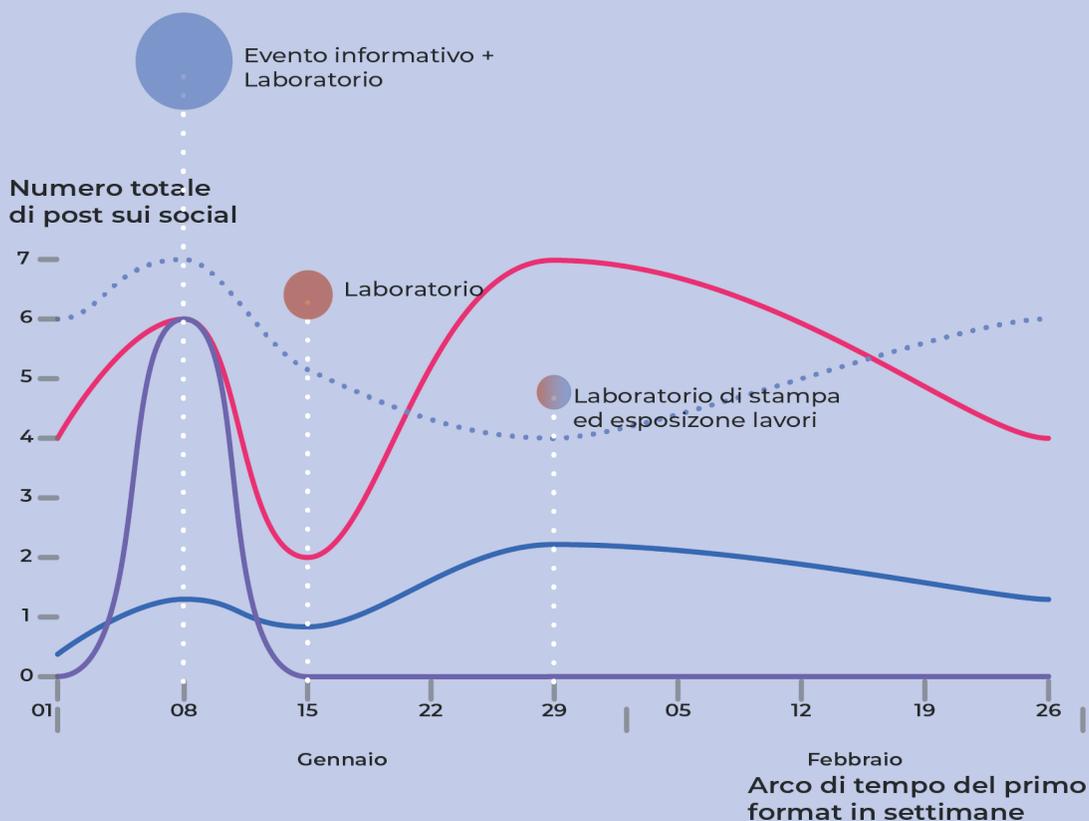
<http://www.retecasesedelquartiere.org/>

Sviluppo

Sequenza del format

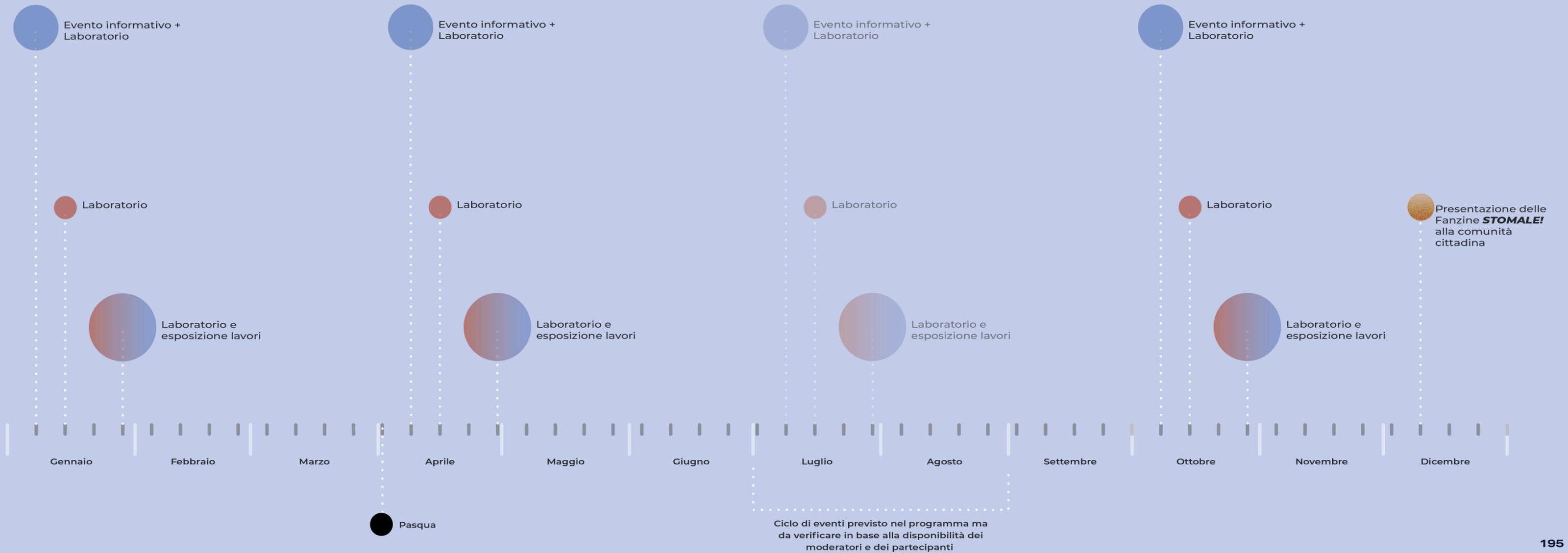
In seguito, lo schema sottostante è stato realizzato al fine di riassumere gli impegni mensili relativi agli incontri, che siano informativi, legati alle attività del laboratorio o all'evento conclusivo.

Stabilire la struttura organizzativa degli eventi a livello cronologico nell'arco temporale si è rivelato indispensabile per la progettazione della stessa replicabilità del progetto all'interno dello stesso anno.



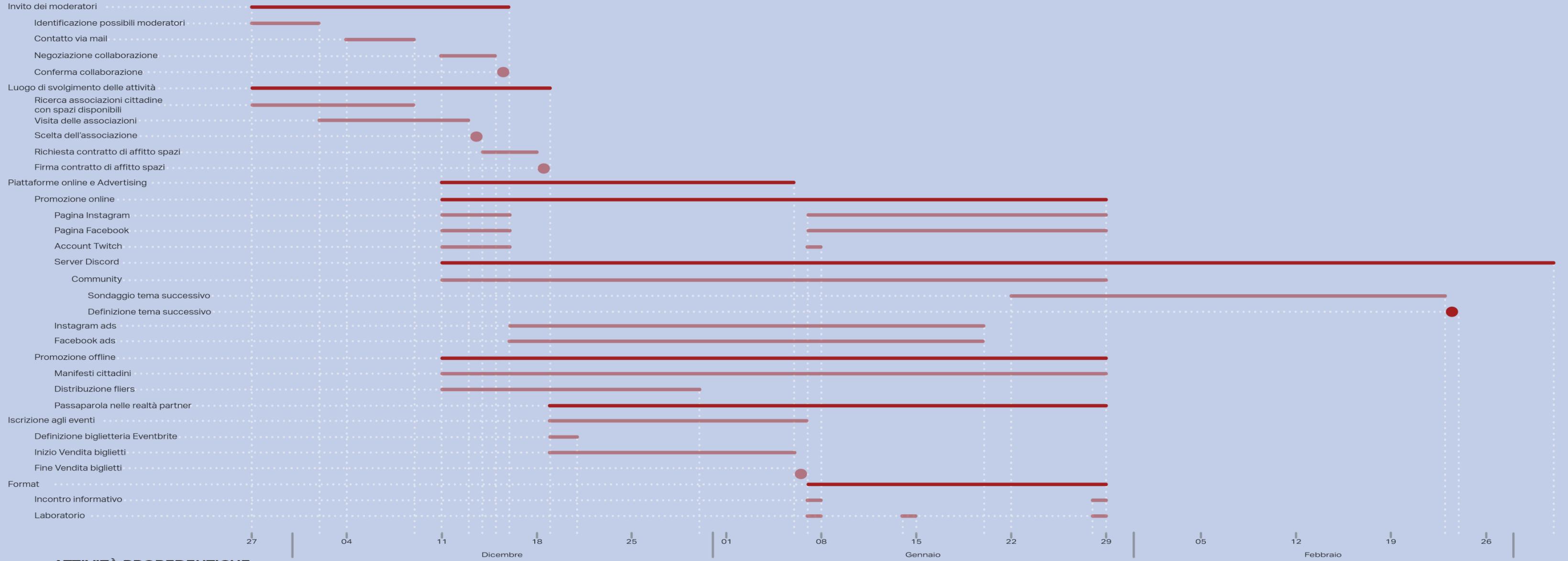
Replicabilità

Il format avrà luogo le prime due e l'ultima settimana del mese e potrà essere replicato durante l'anno fino ad un massimo di quattro cicli di incontri (durante il periodo estivo è previsto un ciclo di incontri ma la sua realizzazione dipende dalla disponibilità dei partecipanti). Tra il mese di Novembre e Dicembre viene inoltre programmato un evento di presentazione ed esposizione dei lavori svolti davanti a tutta la comunità cittadina.



Il lancio delle attività_ diagramma di Gantt

Task



— ATTIVITÀ PROPEDEUTICHE
— ATTIVITÀ CONSEGUENZIALI

STOMALE! #0

STRATEGIA

Oltre alla serie di azioni esplicitate nel diagramma di Gantt nella pagina precedente, si è ritenuto interessante sviluppare, come strategia comunicativa di promozione del progetto, un'edizione #0 del progetto Stomale! che possa presentare l'idea alla comunità cittadina, dare un'anteprima di come potrebbe essere l'output del laboratorio ed invitare la comunità cittadina a partecipare agli eventi.

CONTENUTI

↘ IL MANIFESTO

Dichiarazione estesa dei principi e obiettivi del progetto

↘ LE MOTIVAZIONI

La salute mentale dopo la Pandemia

Intervista ad Eleonora Lucci

↘ LA STRUTTURA

L'idea

I sei eventi previsti ripetuti nell'anno

Il dialogo con i moderatori

La struttura dei laboratori

La componente digitale

↘ LA RETE

Il supporto psicologico

La comunità cittadina

Il contributo creativo

↘ CONTATTI E CANALI SOCIAL



VALUTAZIONI FINALI

Attuabilità

Cosa implementare

La presente tesi e il progetto Stomale! rappresentano l'output concreto di un esercizio di analisi e studio effettuato dalla candidata.

Durante il processo di sviluppo del progetto si è cercato di proporre una soluzione in un'ottica di innovazione per lo sviluppo sostenibile di una comunità, prevalentemente nel campo sociale. Soluzione che però non perdesse contatto con la sua effettuale realizzabilità a livello concreto, cercando il più possibile di collaborare attivamente, nello specifico, con la dott. Eleonora Lucci della Cooperativa Poiesis al fine di ricevere una serie di feedback indispensabili per delineare il progetto in modo da renderlo concretizzabile.

La stessa cooperativa, giorno 5 Dicembre 2022, ha effettuato una riunione del proprio CDA, all'interno della quale ha voluto introdurre il progetto Stomale! come possibile progetto integrativo da proporre a servizio dei propri pazienti.

Nell'ottica di una realizzazione futura del progetto resta comunque ancora necessario che il team di lavoro si confronti con l'Amministrazione locale, con le realtà cittadine prese in analisi, con le figure professionali incluse all'interno del progetto e, soprattutto, che venga strutturata una valutazione economica del progetto che definisca il budget necessario e le occasioni di richiesta fondi da parte delle Fondazioni precedentemente citate nel capitolo 4.

Alla luce delle considerazioni fatte è possibile affermare che apportando eventuali modifiche, se necessarie e dovute a vincoli legislativi non considerati, disponibilità economiche differenti da quelle tenute in considerazione e/o necessità specifiche dell'Amministrazione Comunale, il progetto di tesi può trovare un'effettiva realizzazione.

Replicabilità

Come rendere il progetto flessibile

Il progetto Stomale! nasce in seguito ad un'analisi concentrata sul territorio torinese, ma che prende in considerazione problematiche e temi che hanno caratterizzato gli ultimi due anni dalla Pandemia di tutta la popolazione giovanile italiana, se non mondiale.

L'opportunità di rendere il progetto flessibile risiede nella libertà che viene conferita ai partecipanti stessi di scegliere le tematiche trattate e le modalità attraverso le quali queste vengono affrontate.

Se ogni edizione della fanzine Stomale! ha come obiettivo quello di rappresentare e affrontare una paura che rispecchia una determinata comunità, questo significa che l'argomentazione può coinvolgere temi di interesse globale, come la questione ambientale, la discriminazione di genere, la costante minaccia di un imminente conflitto globale, ma anche problematiche a livello locale che rispecchiano dinamiche specifiche di un determinato contesto territoriale in cui il progetto viene applicato.

Un esempio di problematica locale, prendendo in considerazione il contesto natale della candidata (Sicilia) potrebbe essere legato alla mancanza di veri e propri centri culturali cittadini che promuovano lo sviluppo cittadino, o la rassegnazione generale di tutti quei giovani che abbandonano la propria città natale in cerca di migliori opportunità che la propria terra ha difficoltà ad offrire.

Il progetto ha come obiettivo quello di stimolare la crescita e l'azione e lo fa adattandosi al contesto in cui si sviluppa, alle realtà e a quel repertorio di competenze e conoscenze presenti in quel territorio specifico. Tale flessibilità quindi non riguarda solo la componente della tematica affrontata, ma coinvolge la rete di attori instaurata, i contenuti e le modalità di trasmissione delle informazioni e dei messaggi.

Conclusioni

Gli obiettivi raggiunti

Riprendendo in considerazione gli obiettivi del progetto di tesi posti all'interno delle prime pagine del volume, la tesi mirava a proporre un modello di soluzione che stimolasse la costruzione di una comunità cittadina coesa che collabora per una corretta informazione e una nuova gestione più efficiente relativa al malessere psicologico individuale e/o generazionale.

Per rispondere alla sfida posta è stato necessario analizzare le metodologie sociali di approccio alla progettazione, nonché porre l'attenzione alla trasmissione del messaggio tramite la rappresentazione di dati in modo tale da stimolare una messa in discussione dell'utente.

Grazie all'analisi effettuata è stato quindi possibile identificare lo scenario post-pandemico esistente al giorno d'oggi, in tutta Italia come a Torino nello specifico e, da ciò, sviluppare una soluzione che soddisfacesse le esigenze specifiche della comunità di ragazzi che durante il periodo di emergenza sanitaria si sono trovati ad affrontare un passaggio da un contesto di riferimento all'altro e, a causa delle restrizioni, hanno trovato difficoltà ad instaurare dei legami solidi nei quali identificarsi e a gestire lo stress legato alla pandemia.

Il progetto Stomale! si pone però come punto di partenza, uno spunto progettuale, un progetto pilota che possa dare vita ad una soluzione che si distacca dalla problematica della pandemia puntando all'obiettivo più ambizioso di agire per il benessere psicologico comune, andando a supportare tramite azioni cittadine le soluzioni già presenti di supporto psicologico.



FONTI

Bibliografia

- Amerio A, Bianchi D, Santi F, Costantini L, Odone A, Signorelli C, et al. **Covid-19 pandemic impact on mental health: a web-based cross-sectional survey on a sample of Italian general practitioners.** Acta Biomed 2020; 91:83–8.
- Arthur, W. B. (2009). **The nature of technology: what it is and how it evolves.** Penguin Books Limited.
- Berlin, E. (2022, July 20). **Eco-ansia, l'emergenza climatica incide pesantemente sulla nostra salute mentale mettendoci in crisi.** The Vision. Retrieved November 26, 2022, from <https://thevision.com/habitat/ecoansia/>
- Boscherini, L., & Pulcinelli, C. (2020, August 7). **Salute mentale: effetti psicologici delle epidemie.** Scienza in rete. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.scienzainrete.it/articolo/salute-mentale-gli-effetti-psicologici-delle-epidemie/laura-boscherini/2020-08-07>
- Cairo, A. (2013). **The functional art: an introduction to information graphics and visualization.** New Riders.
- Clarkson, J. P., Sam Waller, Mike Bradley, Ian Hosking, I., Bradley, M., & Waller, S. (2015). **Making the case for inclusive design.** *Applied ergonomics*, 46(Part B), 297-303. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2013.03.012>.
- Centorrino, M. (2020, Dicembre). **Infodemia e condemia: la comunicazione istituzionale e la sfida del Covid-19.** Humanities research, 9(18). <https://www.semanticscholar.org/paper/Infodemia-e-comdemia%3A-la-comunicazione-e-la-sfida-Centorrino/ccc2f225842fab5486b51d5aa98cef0da873603>
- De Berardis D, Fornaro M, Valchera A, Rapini G, Di Natale S, De Lauretis I, et al. **Alexithymia, resilience, somatic sensations and their relationships with suicide ideation in drug naïve patients with first-episode major depression: an exploratory study in the “real world” everyday clinical practice.** Early Interv Psychiatry 2020; 14:336–42.
- De Berardis D, Fornaro M, Orsolini L, Valchera A, Carano A, Vellante F, et al. **Alexithymia and suicide risk in psychiatric disorders: a mini-review.** Front Psychiatry 2017; 8:148.
- Deidre M. **Going Upstream to Advance Psychosis Prevention and Improve Public Health.** Psychol Rev. 2016;2016(49):92-105.
- Dreyfuss, H. (2012). **Designing for People.** Allworth Press.
- Ferrucci, R., Dini, M., & Rosci, C. et al. (2022, March 14). **One-year cognitive follow-up of COVID-19 hospitalized patients.** Eur J Neurol. 2022; 29: 2006– 2014. European Journal of neurology, 29. <https://doi.org/10.1111/ene.15324>
- Fusar-Poli P, Tantardini M, De Simone S, Ramella-Cravaro V, Oliver D, Kingdon J, et al. **Deconstructing vulnerability for psychosis: Meta-analysis of environmental risk factors for psychosis in subjects at ultra high-risk.** European Psychiatry. 2017;40:65-75.
- Gaiardi, A., & Tamborrini, P. M. (2015). **SYSTEMIC INNOVATION DESIGN METHODOLOGY: THE COMPARISON OF TWO CASES STUDIES** [Intervento presentato al convegno 11th EAD Conference Proceedings: The Value Of Design Research tenutosi a Parigi nel 22-24 aprile 2015]. <https://hdl.handle.net/11583/2645873>
- Garland, K., Wright, E., et al. (1964). **First Things First Manifesto.** Goodwin Press.
- Giuliani, M., Ichino, A., Bonomi, A., Martoni, R., Cammino, S., & Gorini, A. (2021). **Who Is Willing to Get Vaccinated? A Study into the Psychological, Socio-Demographic, and Cultural Determinants of COVID-19 Vaccination Intentions.** Vaccines, 9(8), 810. <https://doi.org/10.3390/vaccines9080810>
- Harrison, P. J., Dercon, Q., Campilsson, I., Mendel, J., Zhu, L., Sillett, R., & Taquet, M. (2022, August 17). **Neurological and psychiatric risk trajectories after SARS-CoV-2 infection: an analysis of 2-year retrospective cohort studies including 1284437 patients.** The Lancet Psychiatry, VOLUME 9(ISSUE 10), P815-827. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00260-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00260-7)
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2020, Marzo 17). **Gestire La Salute Mentale E Gli Aspetti Psicosociali Dell'epidemia Di Covid-19. Reference Group On Mhpps In Emergency Settings (1,5).** <https://www.auslromagna.it/organizzazione/reti-programmi/psicologia/psicologia-emergenza/1615-gestire-salute-mentale-aspetti-psicosociali-epidemia-covid-19-ver-1-5/file>
- Jeong H, Yim HW, Song Y-J, Ki M, Min JA, Cho J, et al. **Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome.** Epidemiol Health 2016; 38:e2016048.
- Khan S, Siddique R, Li H, Ali A, Shereen MA, Bashir N, et al. **Impact of coronavirus outbreak on psychological health.** J Glob Health 2020; 10:010331.

- ▼ Kirk, A. (2016). *Data Visualisation: A Handbook for Data Driven Design*. SAGE Publications.
- ▼ Krämer, S. (2016). *Figuration, Anschauung, Erkenntnis: Grundlinien einer Diagrammatologie*. Berlin: Suhrkamp.
- ▼ Lovari, A., & Righetti, N. (2020). *La comunicazione pubblica della salute tra infodemia e fake news: il ruolo della pagina Facebook del Ministero della Salute nella sfida social al Covid-19*. *Mediascapes Journal*, (15), 156–173. Recuperato da <https://rosa.uniroma1.it/rosa03/mediascapes/article/view/17079>
- ▼ Lupi, G. (2012, October). *Non-linear Storytelling: Journalism through "Info-spatial" Compositions*. *The Parsons Journal for Information Mapping (PJIM)*, Volume IV(Issue 4). http://piim.newschool.edu/journal/issues/2012/04/pdfs/ParsonsJournalForInformationMapping_Lupi_Giorgia.pdf
- ▼ Lupi, G. & Posavec, S., (2016). *Dear Data*. Princeton Architectural Press.
- ▼ Manzini, E. (2015). *Design - An Introduction to Design for Social Innovation*. The MIT press.
- ▼ Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E.R., Mayall, E.E., Wray, B., Mellor, C., van Susteren, L., (2021, Sept 07) *Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon*. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3918955> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>
- ▼ Morin CM, Jarrin DC, Ivers H, Mérette C, LeBlanc M, Savard J. *Incidence, Persistence, and Remission Rates of Insomnia Over 5 Years*. (2020). *JAMA Netw Open*. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772563>
- ▼ Orsolini L, Latini R, Pompili M, Serafini G, Volpe U, Vellante F, et al. *Understanding the complex of suicide in depression: from research to clinics*. *Psychiatry Investig* 2020;17:207–21.
- ▼ Papaneck, V. (1971). *Design for the Real World*. Thames and Hudson.
- ▼ Petrini, C., Bistagnino, L., & Bastioli, con S. Barbero, C. Campagnaro, C. Ceppa, F. Fassio A. Balbo, S. Corsaro, A. Marchiò, L. Signori, D. Toso (2009). *Comunicare il Design Sistemico. In Design sistemico. Progettare la sostenibilità produttiva e ambientale* (2nd ed., p. 177). Slow Food.
- ▼ Preiser, W., Ostroff, E., 2001. *Universal Design Handbook*. McGraw Hill, New York, USA.
- ▼ Rendgen, S. (2019). *History of Information Graphics* (J. Wiedemann, Ed.). Taschen.
- ▼ Sanders, E. B.-N., & Stappers, P. J. (2008, March). *Co-creation and the New Landscapes of Design*. *CoDesign*, Vol. 4(No. 1). 10.1080/15710880701875068
- ▼ Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020, Jun 22). *The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population*. *QJM*, 113(8):531–7. 10.1093/qjmed/hcaa201
- ▼ Torchia, M. C. (2021, (ottobre-dicembre)). *Su infodemia e sul suo significato*. *Italiano digitale La rivista della Crusca in Rete- Parole nuove*, XIX. 10.35948/2532-9006/2021.14653
- ▼ Wang J, Wang JX, Yang GS. *The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals*. *Yonsei Med J* 2020; 61:438–40.

Sitografia

- ↘ Barriello, V. (2011, Luglio 19). **Facciamolo social**. Artribune Magazine, #1. <https://www.artribune.com/attualita/2011/07/facciamolo-social/>
- ↘ Blair, T. (n.d.). **What is inclusive design?** Inclusive Design Toolkit. Retrieved November 5, 2022, from <https://www.inclusivedesigntoolkit.com/whatis/whatis.html>
- ↘ Bozzola, E. (2021, March 23). **Pandemia e 'gaming disorder', ecco i segnali a cui stare attenti**. Società Italiana di Pediatria. Retrieved November 26, 2022, from <https://sip.it/2021/03/23/pandemia-e-gaming-disorder-ecco-i-segnali-a-cui-stare-attenti/>
- ↘ Corum, J. (2020, October 2). **Charting a Coronavirus Infection**. The New York Times. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.nytimes.com/interactive/2020/10/02/science/charting-a-coronavirus-infection.html>
- ↘ De Biase, L. (2015, June 14). **Design per l'innovazione sociale**. Luca De Biase. Retrieved November 19, 2022, from <https://blog.debiase.com/2015/06/14/design-per-linnovazione-sociale/>
- ↘ **Dipendenza da internet e gaming, Iss: 'Ecco come identificarla'**. (2022, March 18). Gioconews. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.gioconews.it/news/attualita/dipendenze-da-internet-e-gaming-iss-ecco-come-identificarla.aspx>
- ↘ Fragapane, F. (n.d.). **Data visualization and information design: create a visual model**. In **Introduction**. Domestika. Retrieved Novembre 15, 2022, from https://www.domestika.org/en/courses/2495-data-visualization-and-information-design-create-a-visual-model/unit-s/9249-introduction#course_lesson_27061
- ↘ Gobbi, B. (2022, January 27). **La quinta ondata di Covid? È quella dei disturbi psichiatrici: casi raddoppiati tra gli adolescenti**. Il Sole 24 Ore. Retrieved November 26, 2022, from https://www.ilsole24ore.com/art/la-quinta-ondata-covid-e-quella-disturbi-psichiatrici-casi-raddoppiati-gli-adolescenti-AEeorWAB?refresh_ce=1
- ↘ Gorini, A., & Ichino, A. (2021, August 3). **Studiare le cause psico-sociali delle intenzioni vaccinali per una comunicazione efficace** | La Statale News. La Statale News. Retrieved November 25, 2022, from <https://lastatalenews.unimi.it/studiare-cause-psico-sociali-intenzioni-vaccinali-per-comunicazione-efficace>
- ↘ Istituto Superiore di Sanità. (2021, June 14). **Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi**. Quotidiano Sanità. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato1652350071.pdf>
- ↘ Lanzarini, L. (2020, October 27). **Didattica Digitale Integrata (DDI): cos'è, linee guida, idee ed esempi**. Innovation for Education. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.innovationforeducation.it/approfondimento/didattica-digitale-integrata-did-cose-e-come-realizzarla-al-meglio/>
- ↘ L'Innovation Design Lab: dove il design orienta l'innovazione a favore di imprenditorialità e sostenibilità. (2022, May 10). **Innovation Design Lab**. Retrieved November 17, 2022, from <http://www.innovationdesignlab.it/>
- ↘ Morrone, E. (2022, May 17). **Nebbia cognitiva: cos'è, quanto dura e quali sono i sintomi?** Humanitas Medical Care. Retrieved November 21, 2022, from <https://www.humanitas-care.it/news/nebbia-cognitiva-cose-quanto-dura-e-quali-sono-i-sintomi/>
- ↘ Ramachandran, V. (2021, February 23). **Four causes for 'Zoom fatigue' and their solutions** | Stanford News. Stanford News. Retrieved November 26, 2022, from <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>
- ↘ Redazione. (2021, February 2). **Gli effetti della Dad sugli studenti arrivano al Senato. «Disturbi psicologici aumentati del 24%»** - L'indagine. Open. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.open.online/2021/02/02/covid-19-scuola-effetti-dad/>
- ↘ Rossi, S. (2022, February 15). **No-vax, i profili psicologici di chi rifiuta la vaccinazione** - PPHC.it. Policy and Procurement in Healthcare. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.pphc.it/no-vax-psicologia/>
- ↘ Rothkopf, D. J. (2003, May 11). **When the Buzz Bites Back**. washingtonpost.com. <http://www1.udel.edu/globalagenda/2004/student/readings/infodemic.html>
- ↘ Sadarch Editore. (2017, Marzo 21). **DESIGN PER L'INNOVAZIONE SOCIALE. INTERVISTA A EZIO MANZINI**. Sadarch Magazine. <http://mag.sadarch.it/2017/design-per-linnovazione-sociale-intervista-a-ezio-manzini/>

- ↙ **Scuola a distanza: la DAD un anno dopo, secondo gli italiani.** (2021, March 29). RaiNews. Retrieved November 25, 2022, from <https://www.rainews.it/archivio-rainews/media/Scuola-a-distanza-la-DAD-un-anno-dopo-secondo-gli-italiani-3ba65feb-bc50-4290-a4e6-fe6bc023a101.html#foto-8>
- ↙ **Un'infezione da coronavirus raccontata coi grafici.** (2020, October 9). Il Post. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.ilpost.it/2020/10/09/infezione-coronavirus-tempi/>
- ↙ **Post-COVID, maggiore rischio di sequele neurologiche e psichiatriche fino a due anni dopo l'infezione.** (2022, Agosto 26). Pharmastar. <https://www.pharmastar.it/news/neuro/post-covid-maggiore-rischio-di-sequele-neurologiche-e-psichiatriche-fino-a-due-anni-dopo-linfezione-39149>
- ↙ Zoli, S. (2020, November 27). **Covid-19 ha lasciato il segno anche sul nostro sonno.** Fondazione Umberto Veronesi. Retrieved November 21, 2022, from <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/covid-19-ha-lasciato-il-segno-anche-sul-nostro-sonno>
- ↙ TEDx Talks. (2022, 20 aprile). **The evolution of data visualization** | Dustin Cabral | TEDxBryantU [Video]. TEDx. https://www.ted.com/talks/dustin_cabral_the_evolution_of_data_visualization
- ↙ Zhang, J. (2018, January 1). **Hacking Social Media to Tell Meaningful Data Visualization Stories: Exploring Anxiety with....** Medium. Retrieved November 13, 2022, from <https://janezhgw.medium.com/hacking-social-media-to-tell-meaningful-data-visualization-stories-exploring-anxiety-with-4ff29a8d79e>
- ↙ **Zoom fatigue.** (n.d.). Havas Life. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.havaslife.it/blog/zoom-fatigue/>
- ↙ <https://www.feeltherapeutics.com/>
- ↙ <https://www.headspace.com/about-us>
- ↙ <https://www.elle.com/it/magazine/a39188910/psicoterapia-online-funziona/>
- ↙ <https://forbes.it/2021/03/09/questa-under-30-ha-creato-una-piattaforma-di-matching-per-trovare-lo-psicologo-online-su-misura/Unobravo>
- ↙ <https://www.gameapart.com/>
- ↙ <https://www.producthunt.com/products/gameapart/alternatives>
- ↙ <https://www.crunchbase.com/organization/bereal>
- ↙ https://www.glistatigenerali.com/internet-tech_relazioni/lets-bereal-il-social-dove-sei-soltanto-te-stesso/

Iconografia

Cos'è la data visualization

- ↙ Fig.1: *The Three Stages of Understanding* Kirk, A. (2016). *Data Visualisation: A Handbook for Data Driven Design*. SAGE Publications.
- ↙ Fig.2: *Positions of the Sun, Moon, and Planets Throughout the Year (Europe, 950 AD)*
- ↙ Rendgen, S. (2019). *History of Information Graphics* (J. Wiedemann, Ed.). Taschen.
- ↙ Fig.3: *Tableau Poléométrique, Charles de Fourcroy, 1782* https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Louis_de_Fourcroy
- ↙ Fig.4: *New Cases of Cholera during the Epidemic of 1854, Henry Acland* <https://blogs.scientificamerican.com/observations/the-topography-of-disease/>
- ↙ Fig.5: *Diagram of the Causes of Mortality, Florence Nightingale* <https://nightingaledvs.com/from-the-battlefield-to-basketball-a-data-visualization-journey-with-florence-nightingale/>
- ↙ Fig.6: Cairo, A. (2013). *The functional art: an introduction to information graphics and visualization*. New Riders.
- ↙ Fig.7 *The Non-linear visual storytelling* Fonte <https://medium.com/accurat-in-sight/the-architecture-of-a-data-visualization-470b807799b4>
- ↙ Fig. 8 Dear Data <https://www.informationisbeautifulawards.com/showcase/775-dear-data>
- ↙ Fig.8-9 Clarkson, J. P., Sam Waller, Mike Bradley, Ian Hosking,, I., Bradley,, M., & Waller, S. (2015). *Making the case for inclusive design. Applied ergonomics, 46(Part B)*, 297-303. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2013.03.012>.
- ↙ Fig.10-14 Corum, J. (2020, October 2). *Charting a Coronavirus Infection*. The New York Times. Retrieved November 20, 2022, from <https://www.nytimes.com/interactive/2020/10/02/science/charting-a-coronavirus-infection.html>
- ↙ Fig. 15-24 Rielaborazione Harrison, P. J., Dercon, Q., Camplisson, I., Mendel, J., Zhu, L., Sillett, R., & Taquet, M. (2022, August 17). *Neurological and psychiatric risk trajectories after SARS-CoV-2 infection: an analysis of 2-year retrospective cohort studies including 1284437 patients*. The Lancet Psychiatry, VOLUME 9(ISSUE 10), P815-827. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00260-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00260-7)
- ↙ Fig.24 Serafini, C., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020, Jun 22). *The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population*. QJM, 113(8):531-7. 10.1093/qjmed/hcaa201
- ↙ Fig. 26 Istituto Superiore di Sanità. (2021, June 14). *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi*. Quotidiano Sanità. Retrieved November 26, 2022, from <https://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato1652350071.pdf>
- ↙ Fig. 27 <https://www.crunchbase.com/organization/bereal>
- ↙ Fig. 28 <https://designinquarantine.com/>
- ↙ Fig.29<https://www.gameapart.com/>
- ↙ Fig.30 <https://forbes.it/2021/03/09/questa-under-30-ha-creato-una-piattaforma-di-matching-per-trovare-lo-psicologo-online-su-misura/Unobravo>
- ↙ Fig.31 <https://www.headspace.com/about-us>
- ↙ Fig.32
- ↙ Fig.33 <https://www.felttherapeutics.com/>

