



«DIARIO DI SALUTE E CURA DI SÉ»

SOCIOLOGIA DELLA SALUTE - A.A. 2019 - 2020

DOCENTE: PROF. MARCO INGROSSO

Restituzione dei diari a cura di **PIERPAOLA PIERUCCI**

MODALITÀ DI SCRITTURA DEL DIARIO

Sotto il profilo della “compilazione”

- **Diario per “item”**, strutturato secondo la sequenza della scheda;
 - *selezionando ed evidenziando le opzioni degli item*

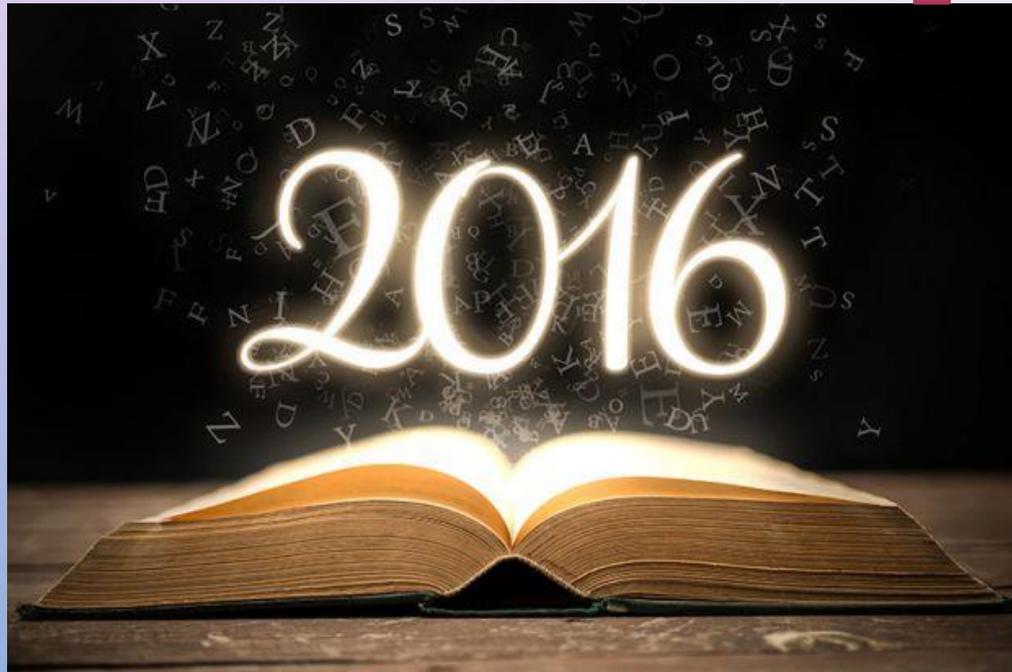
Sotto il profilo “temporale”

- **Diario “periodico - episodico”**, continuativo nella scrittura rispetto ai “periodi” prescelti (es. ogni 2/3 giorni) e, a volte, con intervalli di scrittura dettati dall'accadimento di episodi significativi.



ANALISI DEI CONTENUTI

Apprendere dall'esperienza ...



2019

**[++] Approccio saluto-genetico:
Senso di coerenza → Resilienza**

La salute (*wellbeing*) si costruisce imparando dall'esperienza quotidiana, dagli accadimenti positivi e dalle avversità della vita, da cui uscire rafforzati o addirittura trasformati.

Apprendere dall'esperienza ...

Come ho già sottolineato in precedenza avevo già fatto l'esperienza del diario di salute tre anni fa, devo dire che anche rileggendo il diario precedente *mi sento diversa, più consapevole di me stessa, più sicura, più determinata.* [RF1]

Sono passati due anni da quando ho scritto il mio primo "Diario di salute", il quale per la prima volta mi era stato proposto durante il corso di Sociologia generale. Ho deciso di aderire nuovamente a questo progetto in quanto l'ho trovata un'iniziativa valida e che ho portato avanti per conto mio fino ad oggi, seppure in un'altra forma. Non tutti i giorni, ma almeno due volte alla settimana riporto, nelle note del cellulare, una riflessione sulla mia giornata: su quel che ho fatto, sulle emozioni che ho provato, su ciò di cui son stata felice o meno, ecc. [...] *Forse però sono riuscita ad andare più in profondità rispetto a due anni fa.* [RF2]

Mi ritrovo in linea con la riflessione di 3 anni fa e riscrivo che sono in un momento di grande cambiamento. La crisi coniugale, che già si leggeva chiaramente nel diario di 3 anni fa, la conseguente scelta della separazione, *mi hanno fatto capire di avere una forza interiore che mi ha portato ad una serie di decisioni, scelte e consapevolezze che non credevo di poter fare e di poter avere. Ho preso in mano la mia vita e [...] deciso che non potevo più far finta che tutto andava bene così.* [RF7]

«DIARIO DI SALUTE E CURA DI SÉ»

aa.aa.2016-2017; 2017-2018; 2018-2019

a.a. 2019 -2020

Grafico 1: «Stato di salute rilevato e percepito»

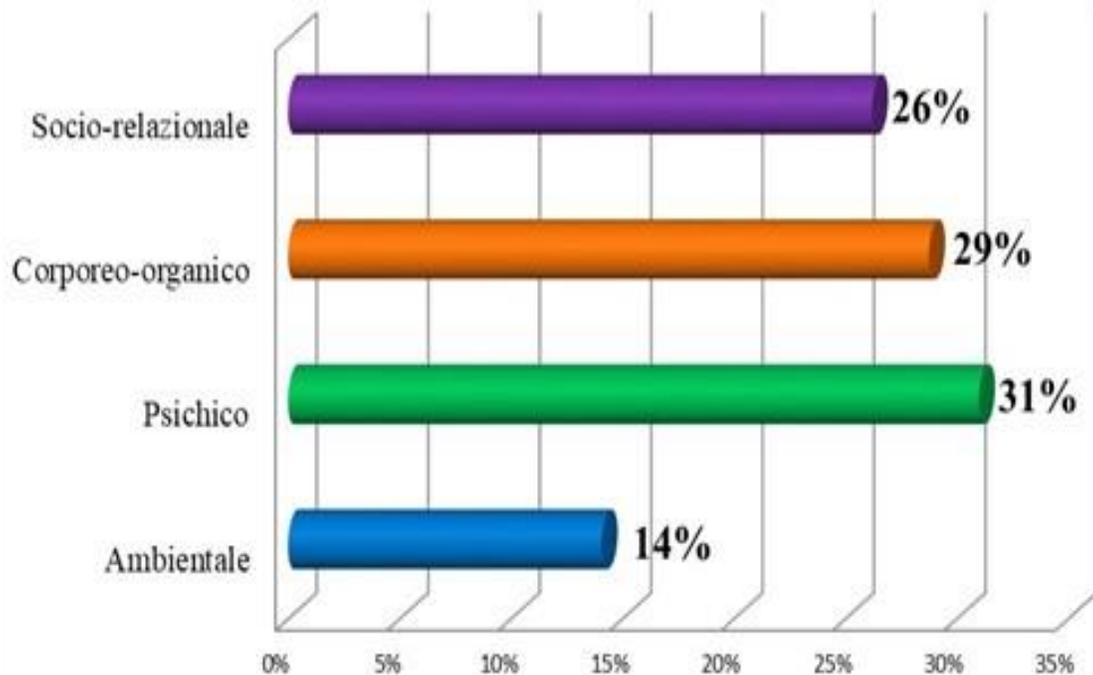
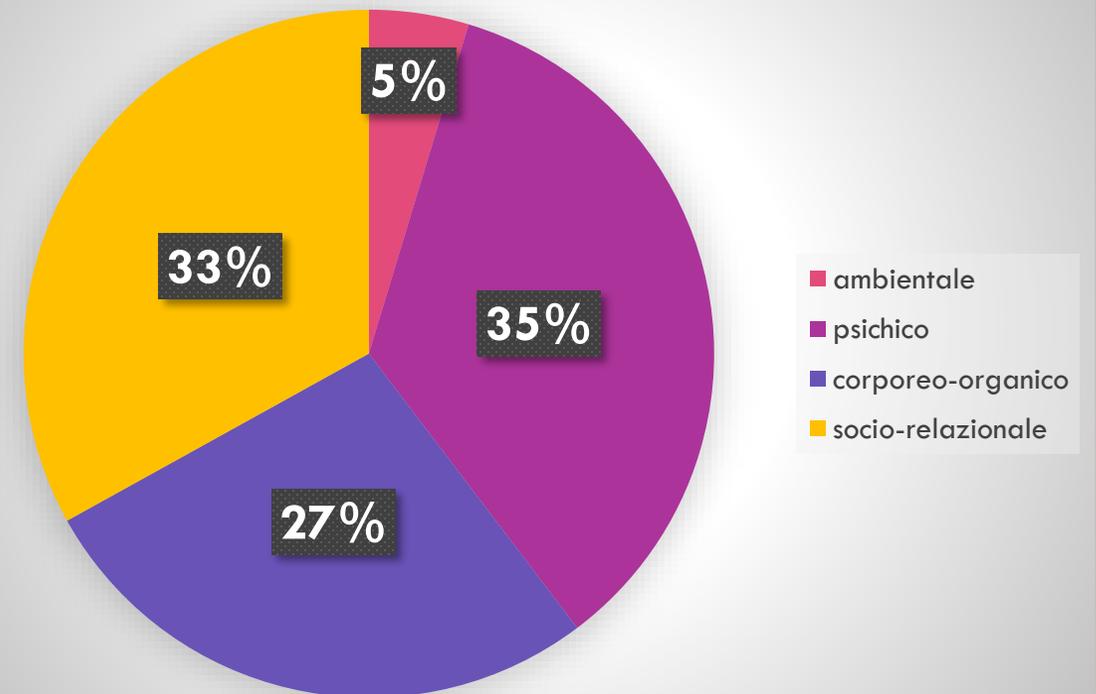


Grafico 1: «Stato di salute rilevato e percepito»



«Cura del corpo»



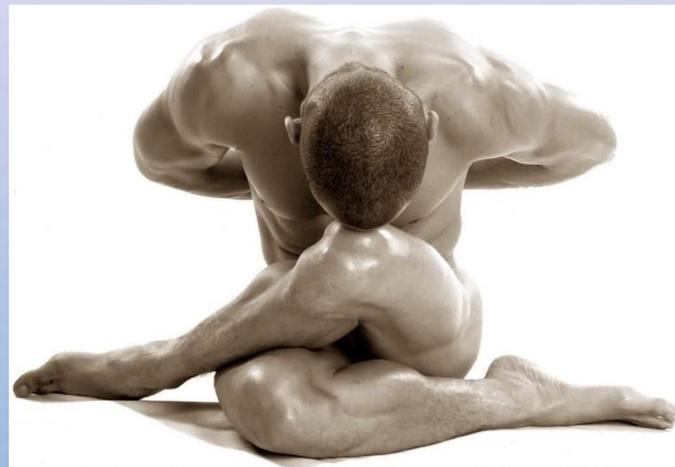
Stato di salute fisico-organica

Cura

Cura

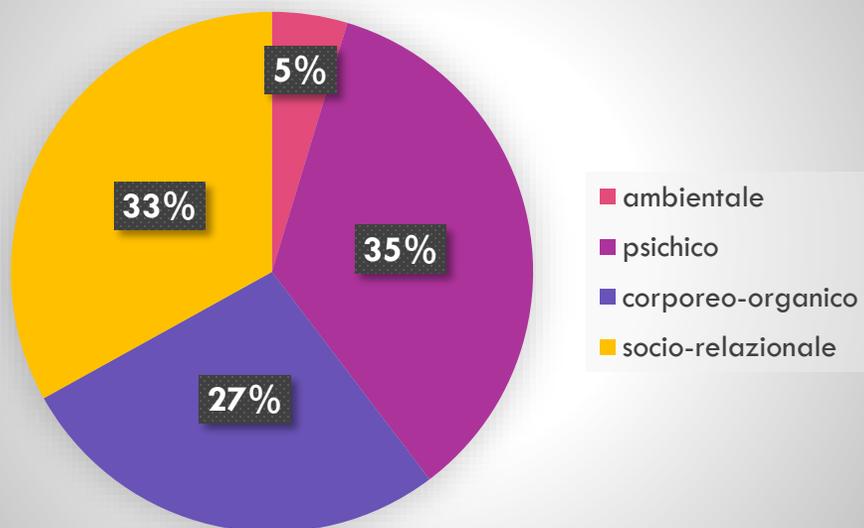
ESTETICA

STILI DI VITA



Salute come benessere «psicologico» e «socio-relazionale»

Grafico 1: «Stato di salute rilevato e percepito»



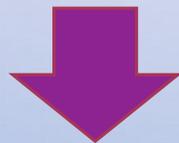
Well-being → benessere soggettivo percepito



Salute come benessere «psicologico» e «socio-relazionale»

INDICATORI PIÙ SIGNIFICATIVI DI *BEN/MAL-ESSERE* PERSONALE

- CONCILIAZIONE TEMPO FAMILIARE - LAVORATIVO/STUDIO - PER SÉ - PER GLI ALTRI
- GESTIONE DI EVENTI IMPROVVISI E/O DIFFICILI DELLA VITA
- RELAZIONI ALL'INTERNO DEL CONTESTO LAVORATIVO/STUDIO
- RELAZIONI FAMILIARI, SENTIMENTALI, AMICALI E DI VICINATO



Personae care → principale risorsa per la promozione del benessere psicosociale



Salute come benessere «ambientale»

Casa «che cura» e «cura» della casa



**La natura che «cura» e da curare →
*attenzione ecologista: raccolta differenziata***

Cosa ho fatto/non ho fatto consapevolmente per la mia salute



Salute organica

ALIMENTAZIONE: mangiare “sano”

ATTIVITÀ MOTORIA: palestra, camminate, sport, ecc.

VISITE/TRATTAMENTI SANITARI: dentista, fisioterapista, nutrizionista, ecc.

(-) **COMPORAMENTI A RISCHIO:** fumo di sigarette, consumo di alcol, cibo «spazzatura»



Salute psicosociale

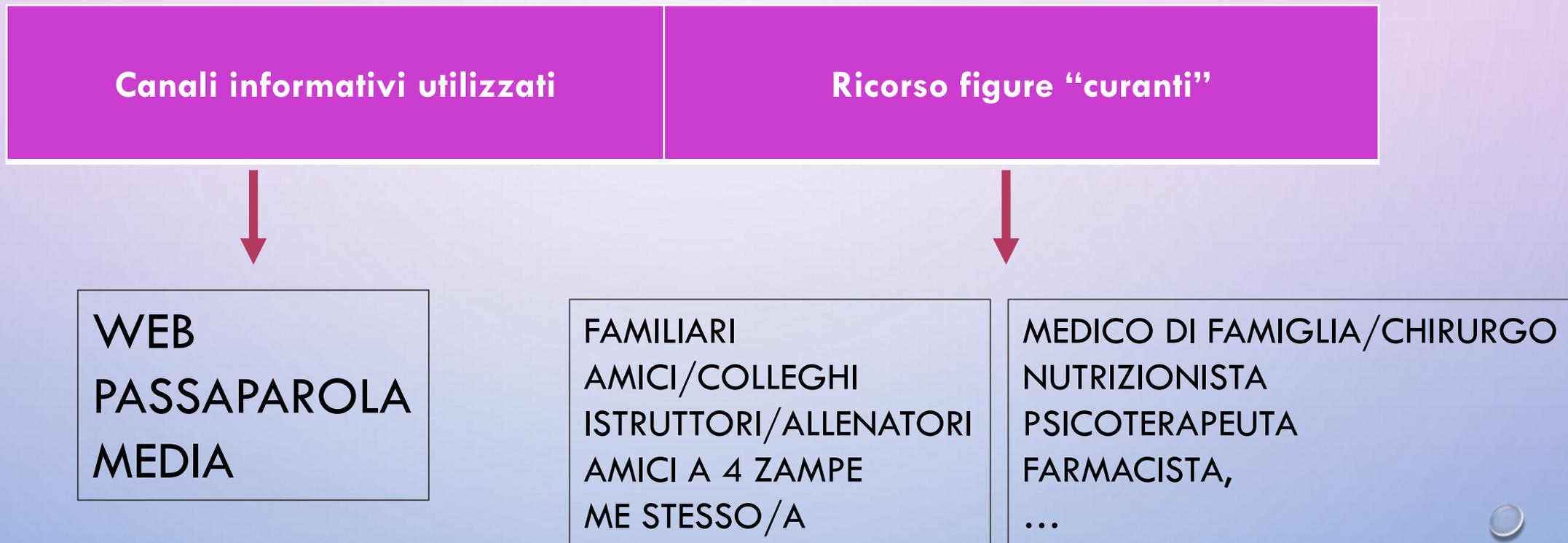
RELAZIONI CALDE → TEMPO PER SÉ E PER GLI ALTRI

TECNICHE DI RILASSAMENTO/MEDITAZIONE (yoga, mindfulness)

ATTIVITÀ DI COUNSELING (psicoterapeuta)

(-) **ASSUEFAZIONE/DIPENDENZA «SOCIAL»:** Facebook, Instagram, ...

Supporto alla cura di sé (con chi ho collaborato/chi mi ha aiutato)



Consulti, visite con operatori sanitari/non sanitari



«Ho avuto la visita per il rinnovo della visita sportiva questa settimana e sono dovuta andare in un'altra clinica a causa dei lunghi tempi d'attesa nella struttura dove andavo gli altri anni. Devo dire che non sono stata molto soddisfatta, è stata una visita a mio parere veloce e superficiale, che non ha prestato attenzione ai dettagli, sono dispiaciuta perché secondo me ciascuno dovrebbe svolgere il proprio lavoro con scrupolosità e attenzione, non superficialmente. Non mi sono sentita a mio agio e curata come le altre volte» [DS1]

«In questo periodo mi è purtroppo ricomparsa una ciste tendinea sulla mano sinistra che ho fatto togliere chirurgicamente circa 2 anni fa. Ho contattato l'ospedale dove il chirurgo lavora per avere una visita utilizzando il SSN ma purtroppo mi hanno detto che le visite con prescrizione medica sono esaurite e si può andare solo a pagamento. Non credo sia giusto che io debba pagare di nuovo una visita specialistica privata per farmi dire che la ciste è ritornata ed è di nuovo da rimuovere [...]» [DS7]

RELAZIONI DI CURA: SODDISFAZIONE

aa.aa. 2016-2019

Operatori sanitari	Operatori non sanitari
<p>MMG: principale figura di fiducia (++)</p> <p>Medici specialisti:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>bisogno di salute occasionale:</i> (-)- <i>bisogno di salute continuativo:</i> (+) <p>Altri operatori sanitari: farmacista, dentista, fisioterapista (+)</p>	<p>Operatori CAM: (++)</p> <p>↓</p> <p>Fattori qualificanti la relazione: <i>ascolto, tempo dedicato /disponibilità, considerazione</i></p>



Diari 2019 (-)

«Il 10 ottobre ho finalmente deciso di recarmi dal medico di base. A dire la verità, non sono un'amante delle visite mediche e aspetto sempre l'ultimo momento per decidermi a fare un controllo.

Quando ho esposto il mio "problema" alla dottoressa, quest'ultima ha fatto delle vaghe supposizioni su quale possa essere la causa di questo mio dolore. Non mi ha però visitata, è stata tranquillamente seduta dietro alla sua scrivania smanettando il pc, e questo mi ha lasciato insoddisfatta». [DS2]

Le relazioni finali autoriflessive

PROGETTUALITÀ

Determinazione, positività e fiducia in se stessi

Per il mio futuro vorrei credere ancora più in me stessa e aumentare ancora di più la fiducia nelle mie possibilità, inseguendo ciò che amo senza aver paura di non farcela, vorrei riuscire inoltre a ritagliarmi un po' più di tempo per me stessa per rilassarmi, cosa che ancora oggi come tre anni fa non ho imparato a fare. Per il futuro mi auguro questo, riuscire ad inseguire i miei obiettivi, ma acquisire la capacità di essere più serena, meno schematica e rigorosa in tutto ciò che faccio, spero di riuscire ad essere più "leggera" nell'affrontare ogni situazione. Per fare questo non so ancora bene come farò, spero di prendere le decisioni giuste, e imparare a dire anche di no perché non è possibile fare mille cose tutte insieme.

Dopo questo mese di osservazione vorrei quindi cercare di portare più positività nella mia persona, di guardare sempre alle cose con un'ottica favorevole. Un altro obiettivo che mi pongo è quello di lasciare stare la monotonia, ho notato come fare cose innovative mi faccia bene dal punto di vista mentale, rompere la routine è un ottimo passo per il proprio benessere. Nel diario ho parlato della mia paura per il futuro, oggi mi pongo però un'aspirazione: non guardare troppo in là, ma stare con i piedi a terra e pensare all'oggi, passo per passo e non ad un futuro molto lontano, in quanto ogni giorno cambiamo e non si sa cosa ci riserverà il futuro. Caro diario, grazie per avermi aiutata a leggere me stessa e quel che la mia mente e il mio corpo cercavano di comunicarmi ma che forse non sono stata sempre in grado di ascoltare.

Cura di sé e degli altri

Volendo trarre beneficio da questa mia nuova esperienza mi sono riproposta per il futuro un paio di obbiettivi che voglio raggiungere al fine di migliorare i miei comportamenti. Il primo tra tutti è quello di porre attenzione all'alimentazione, sia per quanto riguarda il numero dei pasti giornalieri sia per la qualità del cibo [...]; il secondo è di riuscire a stare il più tranquilla possibile senza farmi prendere dal panico e dall'agitazione nei momenti in cui mi sento più nervosa senza cause effettive o problemi particolari. In questo senso mi propongo di iniziare nel prossimo futuro a frequentare qualche corso di yoga e meditazione per meglio controllare le mie emozioni. Un progetto imminente è quello di sottopormi ai controlli propedeutici alla donazione del midollo osseo.

A parte alcuni aspetti della mia persona che ho già acquisito come abitudini per la salute, come ad esempio fare esercizio fisico, donare il sangue, avere una alimentazione molto equilibrata, in futuro cercherò di dare più spazio a tre cose in particolare:

- 1) curare situazioni relazionali con persone che possono portare beneficio alla mia persona [..]*
- 2) concentrarmi maggiormente nella cura e nell'ascolto del mio corpo, [...]*
- 3) dedicare momenti, da solo o con i miei familiari, alla visione di oggetti luoghi d'arte o antichi, al fine di distaccarsi momentaneamente da tutti i pensieri degli impegni inerenti la programmazione settimanale e trarre beneficio personale dalla visione del "Bello" [...].*

Apprendere dall'esperienza ... per operare cambiamenti

Riflettendo su quanto ho scritto, mi ha fatto piacere scrivere questo diario di salute, soprattutto per quanto riguarda gli avvenimenti negativi, in modo da rileggerli per poi non rifarli in futuro.

Gli obiettivi prefissati nei due diari sono i medesimi: ossia il superamento della mia ansia generalizzata, le uscite più frequenti con i miei amici, trovare la serenità nell'affrontare la mia routine quotidiana. Nonostante il trascorrere del tempo, questi obiettivi non sono stati superati ma presente era la volontà e la voglia di raggiungerli; di conseguenza rimangono impressi nella mia mente, nella speranza di avere altre occasioni per affrontarli e eliminarli.

RI-nascita

Cosa posso pensare dei miei progetti futuri sul benessere e la salute?

Ho un obiettivo principale bene in testa che è quello di laurearmi entro il mese di luglio 2020.

Vorrei rimanere in salute e mantenermi bene sia nel corpo che nella mente, questa esperienza dell'università mi ha sicuramente dato nuova energia e vitalità che spero di conservare [...]

Mi piacerebbe riuscire a lavorare serenamente, dedicando il giusto tempo al lavoro [...]

Vorrei riuscire a mantenere un buon equilibrio familiare [...], raggiungere quella stabilità emotiva che non vada a interferire negativamente nel sentimento dell'altro e che sia rispettosa dei bisogni e dei ruoli che ognuno di noi ha in famiglia.

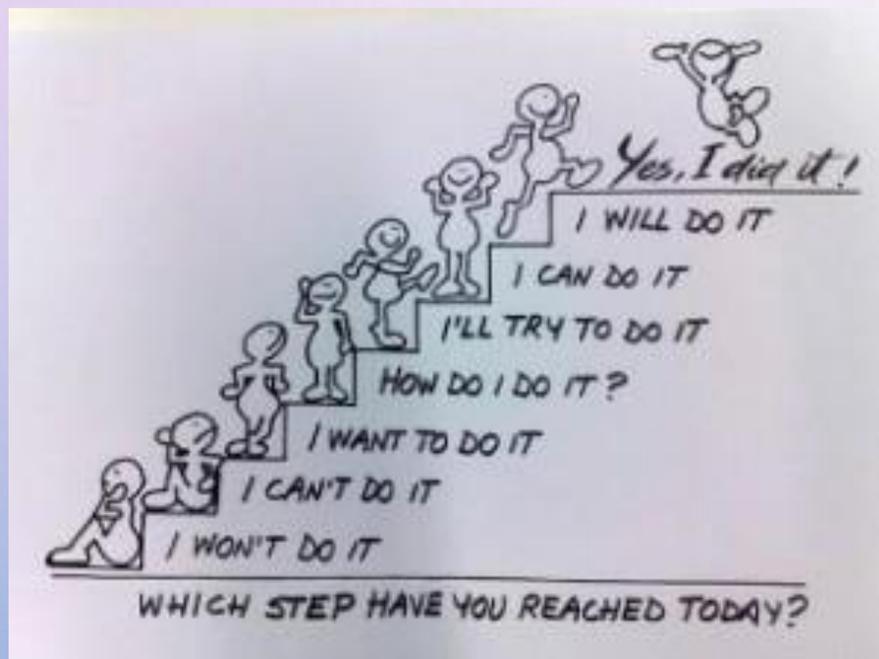
Vorrei [...] avere occasioni per stare con le persone a cui voglio bene in momenti dedicati, tranquilli,.

Vorrei [...] avere vicino persone che condividano con me questo pezzo di cammino che mi è rimasto da fare

Non mi vedo a invecchiare da sola, ho ancora tanto da dare, ho ancora voglia di fare e di amare [...]

Vorrei vivere un po' più tranquillamente, con meno sensi di colpa per le cose non sono andate come tanti anni fa pensavo andassero, per i progetti che sono finiti, per quelli raggiunti, per quelli falliti ma anche e soprattutto per i nuovi progetti che arriveranno e che aspetterò con braccia e cuore spalancati.

LE COPERTINE DEI DIARI DI SALUTE



«Ho trovato questa immagine che ritengo molto significativa per spiegare il mio modo di essere e la mia vita, ogni giorno, ogni ora, mi pongo obiettivi, mi rendo conto che senza non andrei avanti, mi piace essere in sfida con me stessa e cercare sempre di superarmi, facendo il massimo»

LA SALUTE È IL PRIMO DOVERE DELLA VITA .
(Oscar Wilde)



Foto di sè



«Il motivo della scelta della foto nella copertina è data da due fattori:

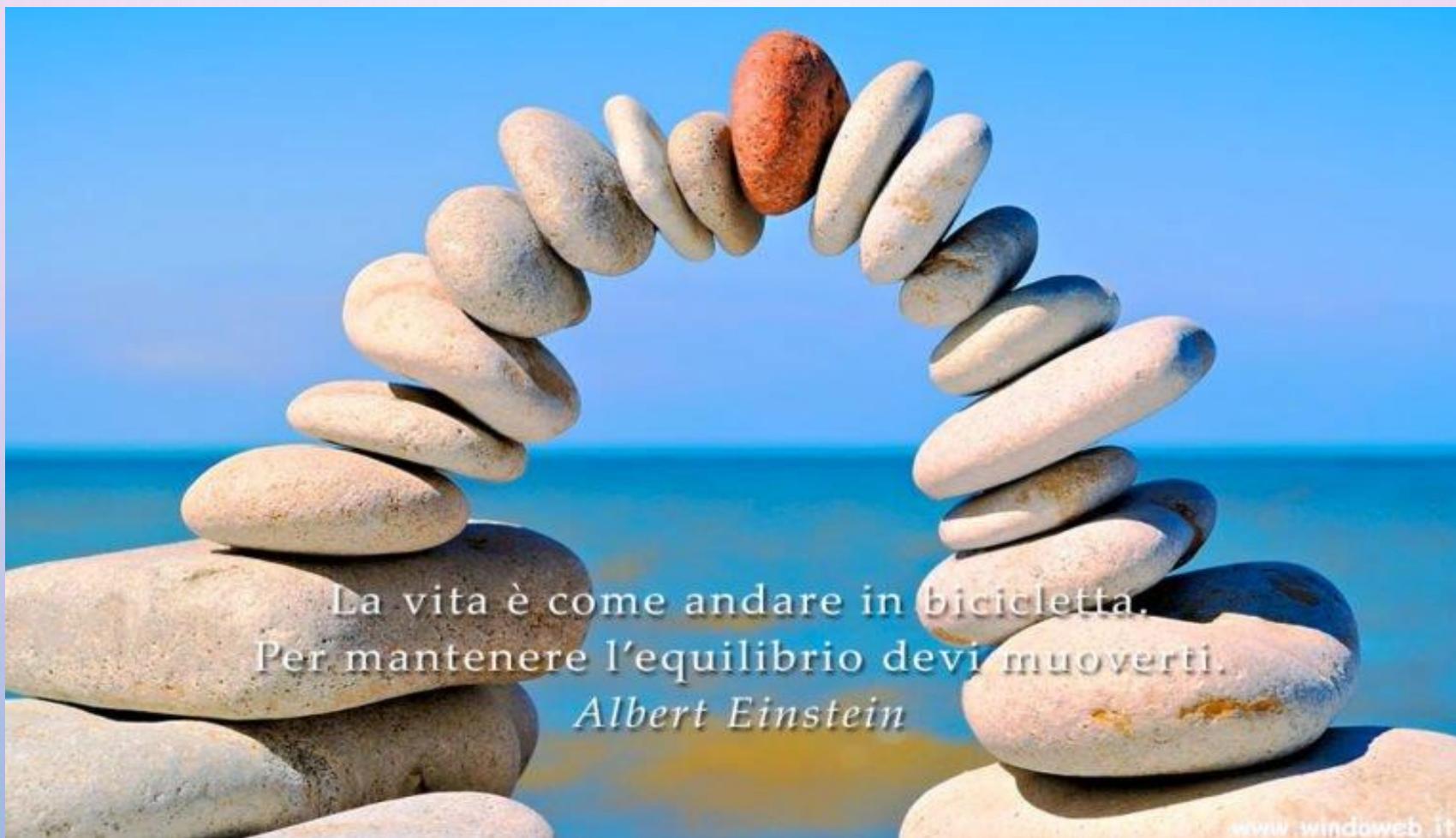
il primo è dovuto al fatto che questa foto è la stessa che ho utilizzato nella procedura di immatricolazione al corso di laurea nel 2017 e vedendomi ora al terzo anno di studi devo dire che questi due anni sono stati molto importanti nella mia vita (oltre ad un grande soddisfazione);

il secondo è rappresentato dal fatto che la foto mi ritrae in modo molto semplice e rappresenta quello che tendenzialmente è sempre stata la mia vita, fatta di cose semplici, sia negli oggetti che nei rapporti, con questo senza precludersi strade verso la scoperta del nuovo, ma pur sempre con un atteggiamento di semplicità».

“ASCOLTARSI...PER NON ESSERE SOLI”



«Il titolo attribuito al mio diario è “ascoltarsi per non essere soli”, poiché secondo la mia opinione, creare uno spazio nella propria giornata per la compilazione, fa sì che ci si possa ascoltare, riflettendo sulla situazione personale e mettendo in evidenza ciò che ci fa stare bene e ciò che ci fa stare male per migliorarlo».





pierpaola.pierucci@unife.it

AI DIARISTI ...di ieri e di oggi



Marco Ingrosso
Pierpaola Pierucci