

Sociologia della Salute

“Il diario di salute”

a.a. 2015-2016



Docente: *prof. Marco Ingrosso*

Restituzione esercitazione a cura di *Pierpaola Pierucci*

L'immagine di copertina del "Diario di salute"



*Scrivere un diario è fare un viaggio dentro noi stessi,
acquisire una maggior **consapevolezza** di noi per operare
cambiamenti e una "crescita personale"*

HEALTH



Metodo di scrittura del diario



Sotto il profilo “temporale”

- Diario “periodico”, continuativo nella scrittura rispetto ai “periodi” prescelti (es. ogni 3 giorni; ogni 6 giorni);
- Diario “episodico”, con intervalli di scrittura dettati dall’accadimento di episodi significativi.



Sotto il profilo della “compilazione”

- Diario per “item”, strutturato secondo la sequenza della scheda tramite:
 - *evidenziazione di parole-chiave o di intere opzioni (presa nota di...);*
 - *compilazione degli item e delle loro opzioni di interesse;*
- Diario “narrativo”, collegato ai temi della scheda ma di tipo discorsivo.

“Caro diario”: i contenuti

Il viaggio dei diari ha un inizio comune:

Patologia organica – Disease

[mal di gola, mal di testa, influenza, raffreddore, gastrite, tiroide]



Ripristino di un equilibrio organico/risanamento

Di tipo medico-sanitario

1. Uso di farmaci
2. Ricorso al medico di famiglia
3. Esami/controlli di laboratorio

Con metodi “naturali”

1. Attenzione all'alimentazione
2. Ricorso a figure come l'omeopata, naturopata;
3. Tecniche di rilassamento come Yoga e massaggio Shiatsu.

Autocura

per disfunzioni dell'organismo repute di facile gestione personale o perché ricorrenti (somatizzazione). Es. assunzione di antidolorifici, antinfiammatori, ecc.



“Caro diario”: i contenuti

Salute in senso organico:

Cosa ho fatto/non ho fatto per la mia salute

ALIMENTAZIONE

-Mangiare “sano”, vegetariano, ecc.

ATTIVITÀ MOTORIA

- Palestra, camminate, sport, ecc.

COMPORAMENTI A RISCHIO

- Fumo di sigaretta
- Consumo di alcolici

“CURA DEL CORPO”

In senso “estetico”
(cosmesi, cura dei capelli,
cura della pelle, ecc.)

“Forma fisica”
(integratori, vitamina D,
multivitaminici, attività
fisica, ecc.)



“Caro diario”: i contenuti

Salute quale stato psichico di benessere

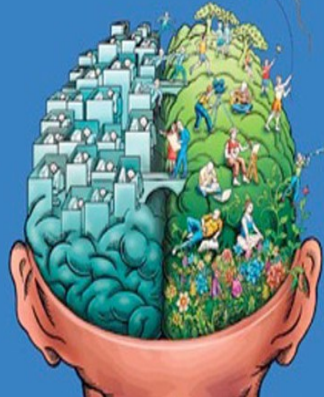
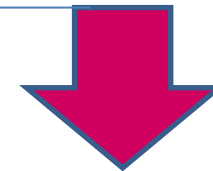
Stato di partenza: (--)

Cause endogene:

- *Malattia organica*
- *Fattori di tipo fisiologico*

Cause esogene:

- *Vicende nel mondo*: dagli atti terroristici di Bruxelles (ansia, insicurezza, paura, ecc.) alla tragedia “Erasmus” (senso della “perdita”, smarrimento, ecc.)
- *Routine di “impegni”* che sottraggono tempo a noi stessi e alle persone a cui teniamo
- **Relazionali**



“Caro diario”: i contenuti



Salute quale benessere relazionale e/o sociale

Stato di partenza: (+ -)

Famiglia, amici, compagni universitari (++)

Colleghi di lavoro, persone che ci deludono con il loro comportamento, diffidenza verso gli estranei per via dell'**insicurezza/incertezza** che pervade la nostra quotidianità (--)



Chi ci è **“caro”** ci rinfranca dal malessere psico/fisico e “relazionale”



“Caro diario”: i contenuti



Salute quale scambi e benessere ambientale



Cura dell'ambiente domestico



La natura che “ci cura”



Tensione ambientale

Stato di “allerta” quotidiana rispetto ai “**luoghi/spazi pubblici**” e le persone attorno che ci sono sconosciute (agitazione, diffidenza, paura, ecc.)



“Caro diario”: come mi sono informato



- Passaparola
 - Web
 - Media (programmi TV, riviste)
 - MMG, farmacista
 - Libri di testo e lezioni universitarie
- (Sociologia della salute; Promozione della salute)



“Caro diario”: con chi ho collaborato, chi mi ha aiutato



- **Familiari**
(genitori, fratelli, zii, perché operatori del settore sanitario o sportivo)
- **Amici**
(per “condivisione” della medesima esperienza di *disease* o perché esperti di metodi naturali)
- **Psicologo**



“Caro diario”: che cosa mi ha reso più consapevole



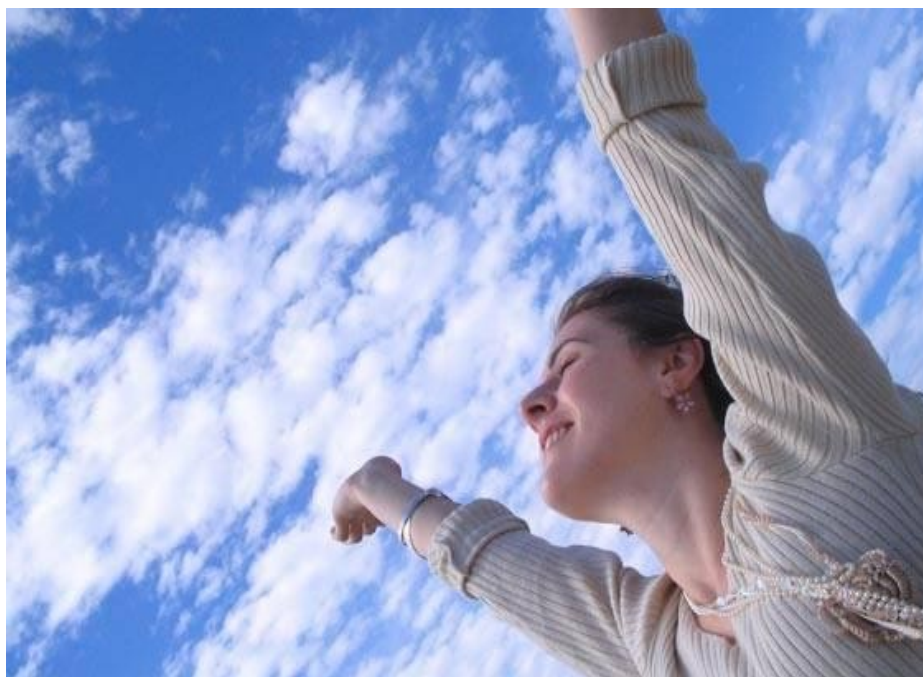
Eventi “difficili” della vita

- **Personalì, diretti, vissuti da “protagonisti”**
(incidente stradale, intervento chirurgico, ecc)
- **Indiretti, ma emotivamente “forti”**
(Perdita di persone care, malattie di familiari o amici, ecc.)



Riflessioni e progettualità

All'arrivo di questo viaggio di "scrittura"



Diario quale strumento *introspe*tivo e di *azioni concrete* **rigeneratore** di un benessere/equilibrio "generale"

PROGETTUALITÀ

- mantenere il "diario";
- "tempo" per sé e i propri affetti;
- alimentazione sana e equilibrata;
- attività fisica più costante;
- maggior contatto con la natura;
- solidarietà verso il prossimo;
- maggiore cura per come si è
(senza eccessi prestativi in nome di un ideale di bellezza "per tutti")



“Il diario di salute” secondo le diariste

[Citazioni]



- ✓ “monitorare” il mio stato di benessere/salute
- ✓ “riflettere” su *me stessa*, su *chi* e *con che cosa* sono in relazione
- ✓ “progettare” interventi e “operare” azioni



“Il diario di salute”



Francesca, Eleonora, Giuliana e Giuseppina