



# DIARIO DI SALUTE E CURA DI SÈ

## Sociologia della Salute a.a. 2017-2018

*Docente: prof. Marco Ingresso*

*Restituzione esercitazione a cura di: Pierpaola Pierucci*



# Metodi di scrittura del diario

## Sotto il profilo “temporale”

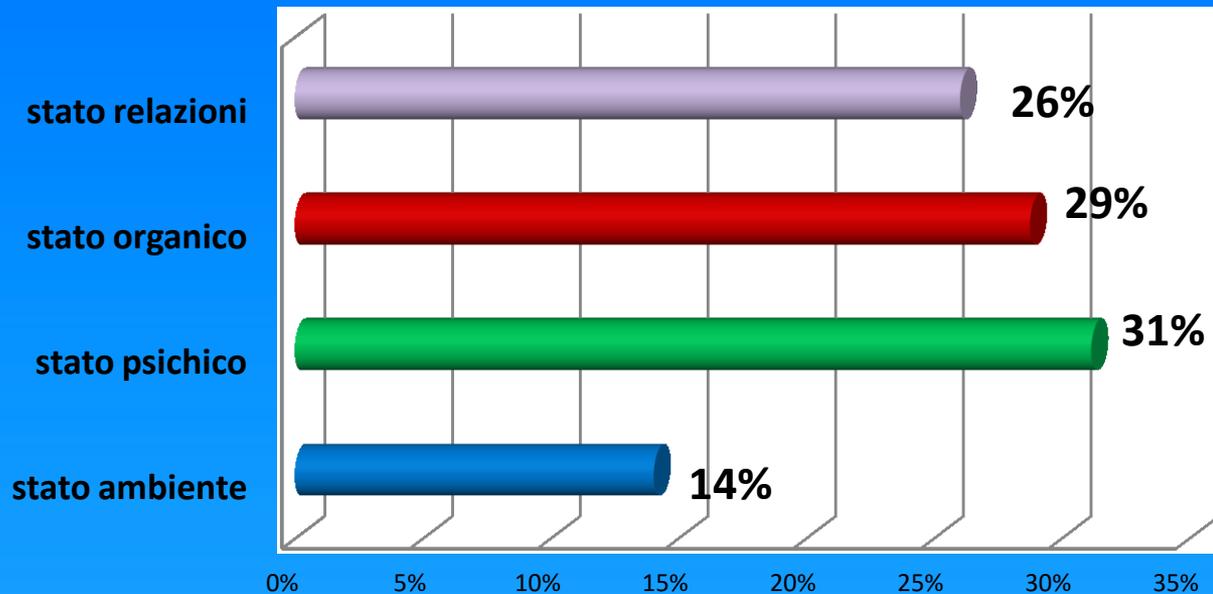
- **Diario “periodico”**, continuativo nella scrittura rispetto ai “periodi” prescelti (es. ogni 2/3 giorni);
- **Diario “episodico”**, con intervalli di scrittura dettati dall’accadimento di episodi significativi.

## Sotto il profilo della “compilazione”

- **Diario per “item”**, strutturato secondo la sequenza della scheda;
- **Diario “narrativo”**, collegato ai temi della scheda, ma di tipo discorsivo.

# I diari di salute: analisi dei contenuti

Stato di salute rilevato e percepito



# Salute come benessere corporeo



# Salute come benessere psicologico (1)

«*Giovani adulti emergenti*»

Il proprio *equilibrio interiore* viene percepito quale *risultanza complessa*, strettamente correlata alle altre dimensioni del benessere:



# Salute come benessere psicologico (2)

INDICATORI PIÙ SIGNIFICATIVI DI BEN/MAL-ESSERE PERSONALE



- Accettazione/non accettazione di Sé ->(immagine corporea)
- Relazioni calde (familiari, amicali, affettive)
- Contesto universitario: fonte di preoccupazioni endogene ed esogene

**Capacità di autocura a livello *psicologico*:  
percezione di non abilità a prendersi cura di sé in modo autonomo**

# Salute come benessere socio-relazionale



Centralità *delle relazioni interpersonali e affettive*  
per la promozione del benessere psicosociale della persona



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

## **Salute organica**

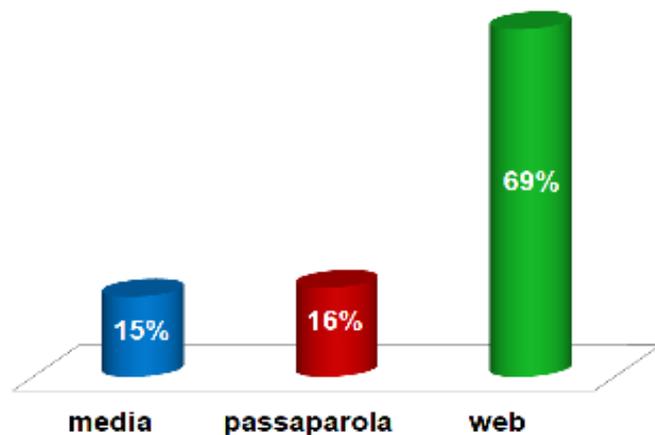
- **ALIMENTAZIONE:** mangiare “sano”
- **ATTIVITÀ MOTORIA:** palestra, camminate, sport, ecc.
- **COMPORAMENTI A RISCHIO:** tabagismo

## **Salute psicosociale**

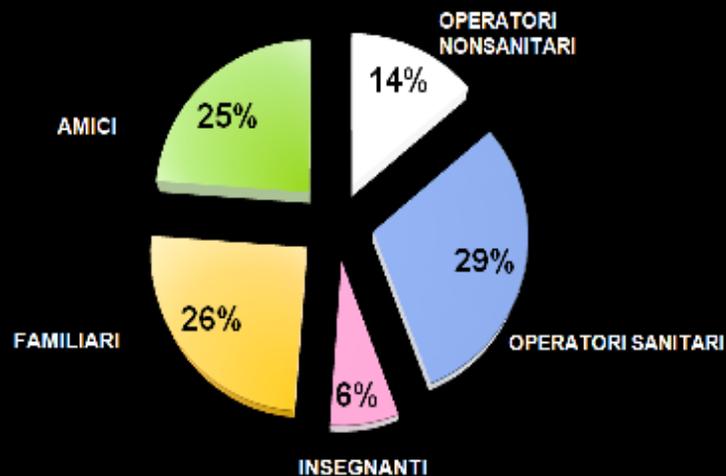
- **RELAZIONI CALDE**
- **STUDIO UNIVERSITARIO/TIROCCINIO**

## Supporto alla cura di sé

Canali informativi utilizzati



Ricorso figure "curanti"



# Consulti, visite con operatori sanitari/non sanitari

## Soddisfazione

### Operatori sanitari

MMG: punto di riferimento (++)

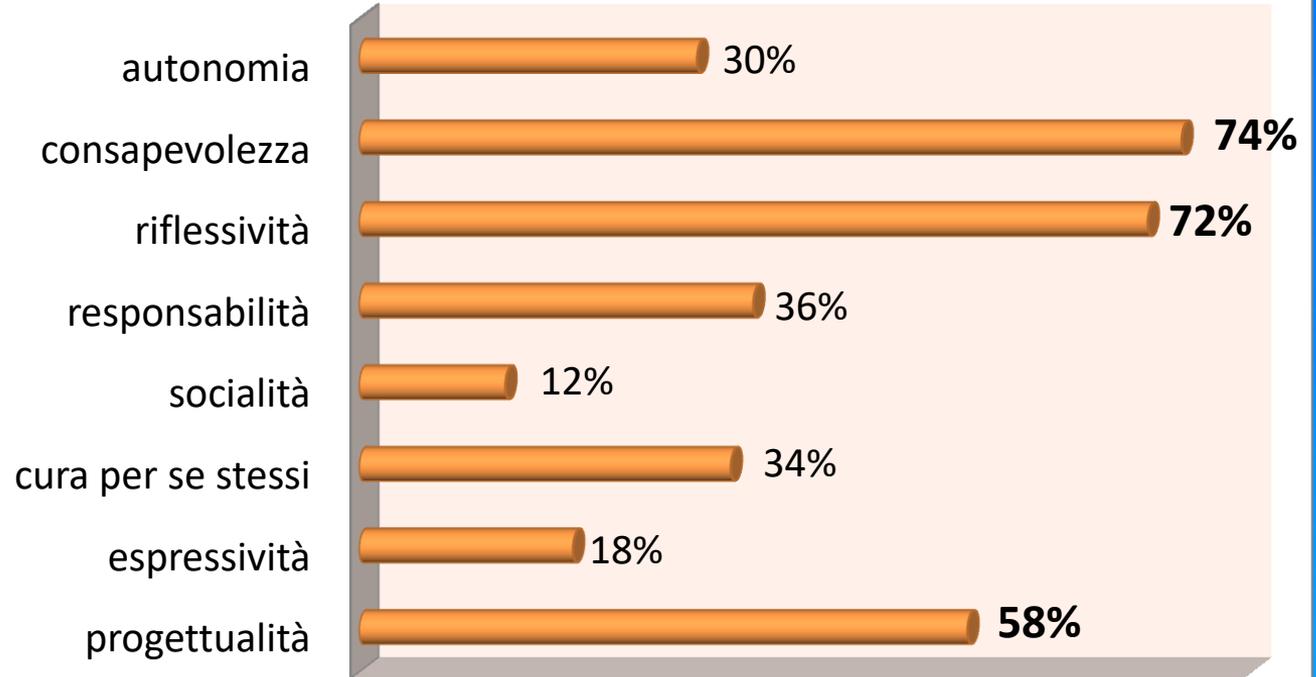
- ***bisogno di salute occasionale: (+)***

rapporto con il medico viene considerato in termini di “performance” (to cure)

- ***bisogno di salute continuativo: (+ -)***

attenzione ad aspetti della presa in carico come:  
*coinvolgimento, supporto emotivo, ascolto, ecc. (to care)*

# Le relazioni finali autoriflessive





# Progettualità: obiettivi del cambiamento

- Continuare a scrivere il diario all'occorrenza  
(strumento rigeneratore di un "benessere/equilibrio generale")

## **Benessere ORGANICO**

- mantenere un'alimentazione sana e equilibrata;
- fare attività fisica in modo costante;
- assumere meno farmaci.

## **Benessere RELAZIONALE**

- selezionare/ frequentare persone che fanno star bene;
- prendersi più cura delle persone care;
- non dare per scontati gli affetti familiari e dedicare loro del tempo.

## **Benessere PSICOLOGICO**

- cercare di gestire/eliminare le paure ed ansie;
- contrastare la propria insicurezza.

## **Benessere AMBIENTALE [?]**

# Le copertine dei diari di salute

**“Ciò che è essenziale è invisibile agli occhi... tutto parte dal cuore!”**



**SII LA VERSIONE MIGLIORE DI TE STESSO**





**Alla ricerca della salute**

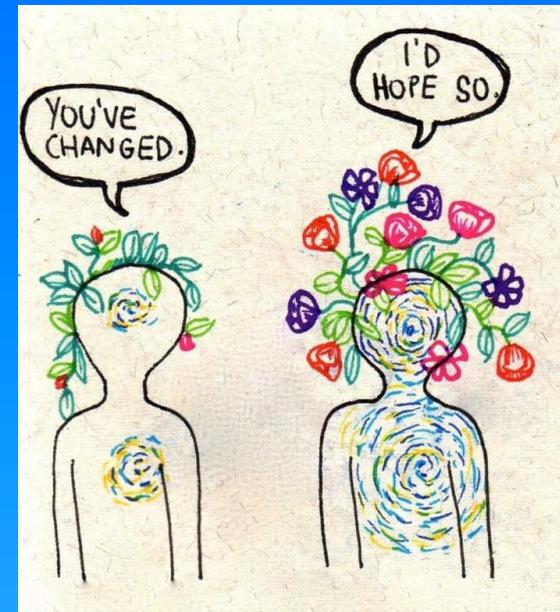
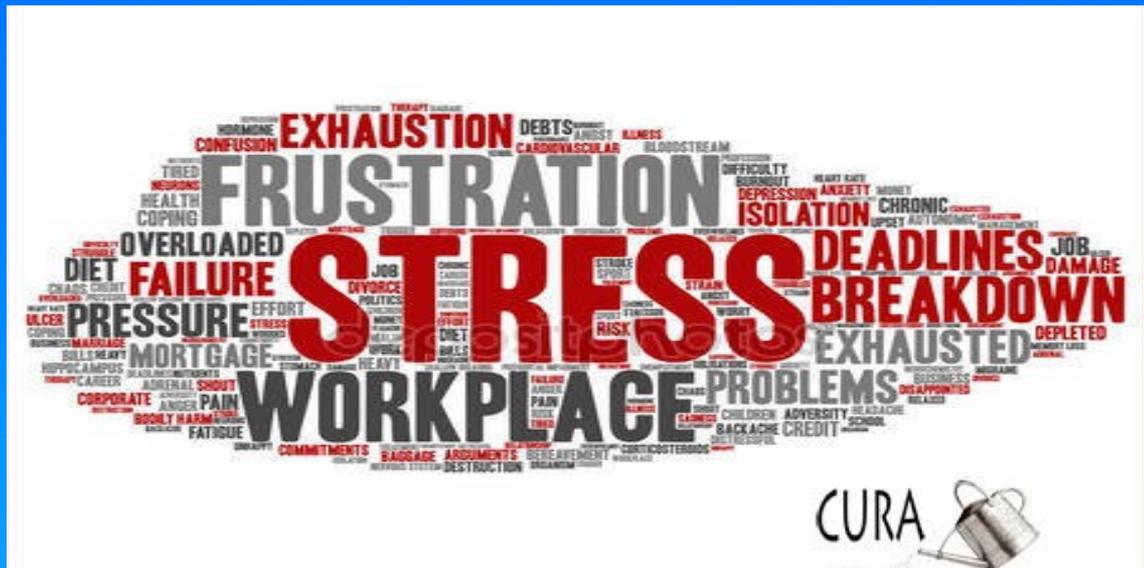




**Salute?! Grazie!**





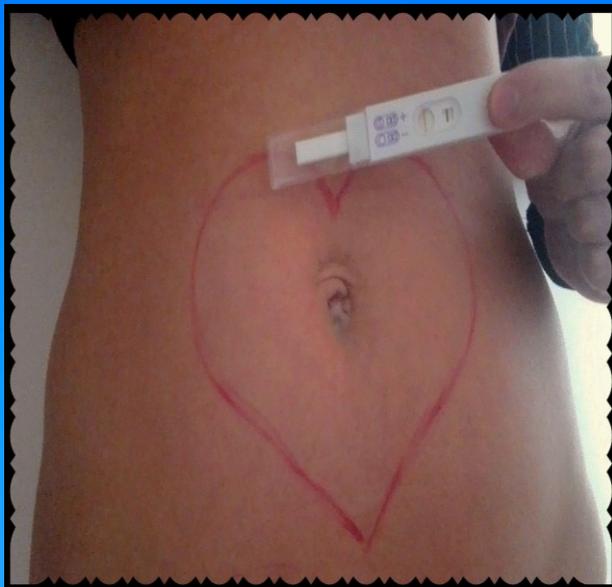


## La salute come sfida



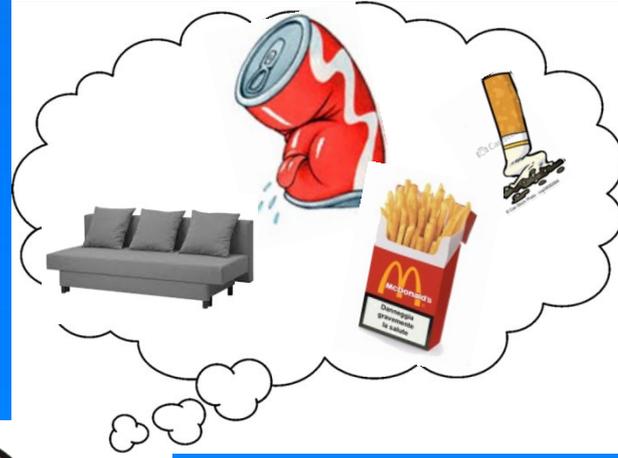
“La salute è la capacità di adattarsi ad un ambiente che cambia, la capacità di crescere, di invecchiare, di guarire, in caso di necessità di soffrire e di aspettare la morte in pace. La salute tiene in considerazione il futuro, cioè suppone l’angoscia, e contemporaneamente le risorse interiori per vivere con l’angoscia e superarla”  
-Illich, Nemesi Medica-

**“Chi semina amore raccoglie felicità”  
William Shakespeare**



**UN SORRISO: IL MIO STAR BENE**





**Che stress!**

**Il mio vivere sano**





## *Diario di salute di una danzatrice*





**GRAZIE ALLE DIARISTE!**

*Marco Ingrosso  
Pierpaola Pierucci*