

EMDREMEDY

Un prodotto utilizzato da professionisti psicologici, leggero, compatto, trasportabile e completo per effettuare la terapia EMDR 2.0, un metodo psichiatrico utile al trattamento del disturbo da PTSD.



EMDREMEDY

DESCRIZIONE

Il prodotto si presenta come un unità operativa a supporto degli psicologi per effettuare la terapia EMDR.

Grazie all'unione di più moduli sensoriali all'interno di un unico prodotto si è potuto creare una soluzione più semplice, compatta, leggera, trasportabile, espandibile, duraturo, personalizzabile, visibilmente posizionabile in uno studio e soprattutto completa per una esperienza EMDR 2.0 e per le evoluzioni a venire della terapia.



STRESS E ANSIA

Lo stress è ciò che si potrebbe definire come il male del secolo, un male, indice di una società basata sulla velocità e le comunicazioni, una piaga che, può sfociare a volte, in malattie più gravi come l'ansia e la depressione.

ITALIA E COVID-19

Basti pensare infatti come in Italia, il 14,8 % della popolazione tra i 18 e i 64 anni, ha un alta probabilità di sviluppare questi sintomi. Questa percentuale si è vista innalzare poi ancor di più nel periodo COVID-19 dove le incertezze e le paure si sono fatte largo nelle menti dei più.

RISOLUZIONE PROBLEMA

Sono innumerevoli le metodologie applicabili per una riduzione di stress e ansia. Si passa di fatti da yoga, aromaterapia, agopuntura ecc. fino a passare a dei modelli comportamentali veri e propri. Nulla comunque è mai risolutivo come una terapia completa da un professionista.

TERAPIA EMDR

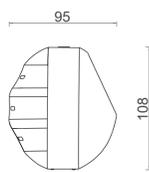
L'EMDR è una tecnica innovativa integrata, messa a punto da Francine Shapiro nel 1989, che sfrutta i movimenti oculari da stimolazione bilaterale alternata, in grado di accelerare la desensibilizzazione e l'elaborazione di eventi traumatici disturbanti. Tecnica evolutasi nel tempo ha inserito il suo interno la stimolazione di tutti e 5 i sensi per la desensibilizzare.

PROBLEMATICHE PRODOTTI

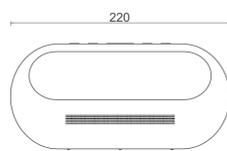
Progettualmente parlando i prodotti che si presentano sul mercato percepiscono innumerevoli criticità.

Di fatti si presentano come kit raffazzonati di innumerevoli prodotti molto approssimativi, costosi, ingombranti, non completi per una terapia EMDR aggiornata ai giorni d'oggi.

DIMENSIONI

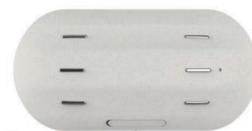


LARGHEZZA E ALTEZZA



LUNGHEZZA

RENDER PROSPETTI



PROSPETTO POSTERIORE



PROSPETTO LATERALE



PROSPETTO FRONTALE

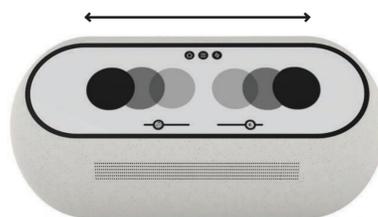


PROSPETTO DAL BASSO

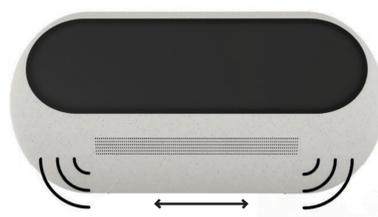


PROSPETTO DALL'ALTO

FUNZIONALITÀ



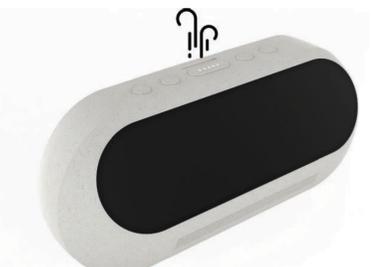
DESENSIBILIZZAZIONE OCULARE



STIMOLAZIONE UDIVA BILATERALE



STIMOLAZIONE TATTILE E BATTITO CARDIACO



STIMOLAZIONE OLFATTIVA

PERSONALIZZAZIONE SCHERMATA

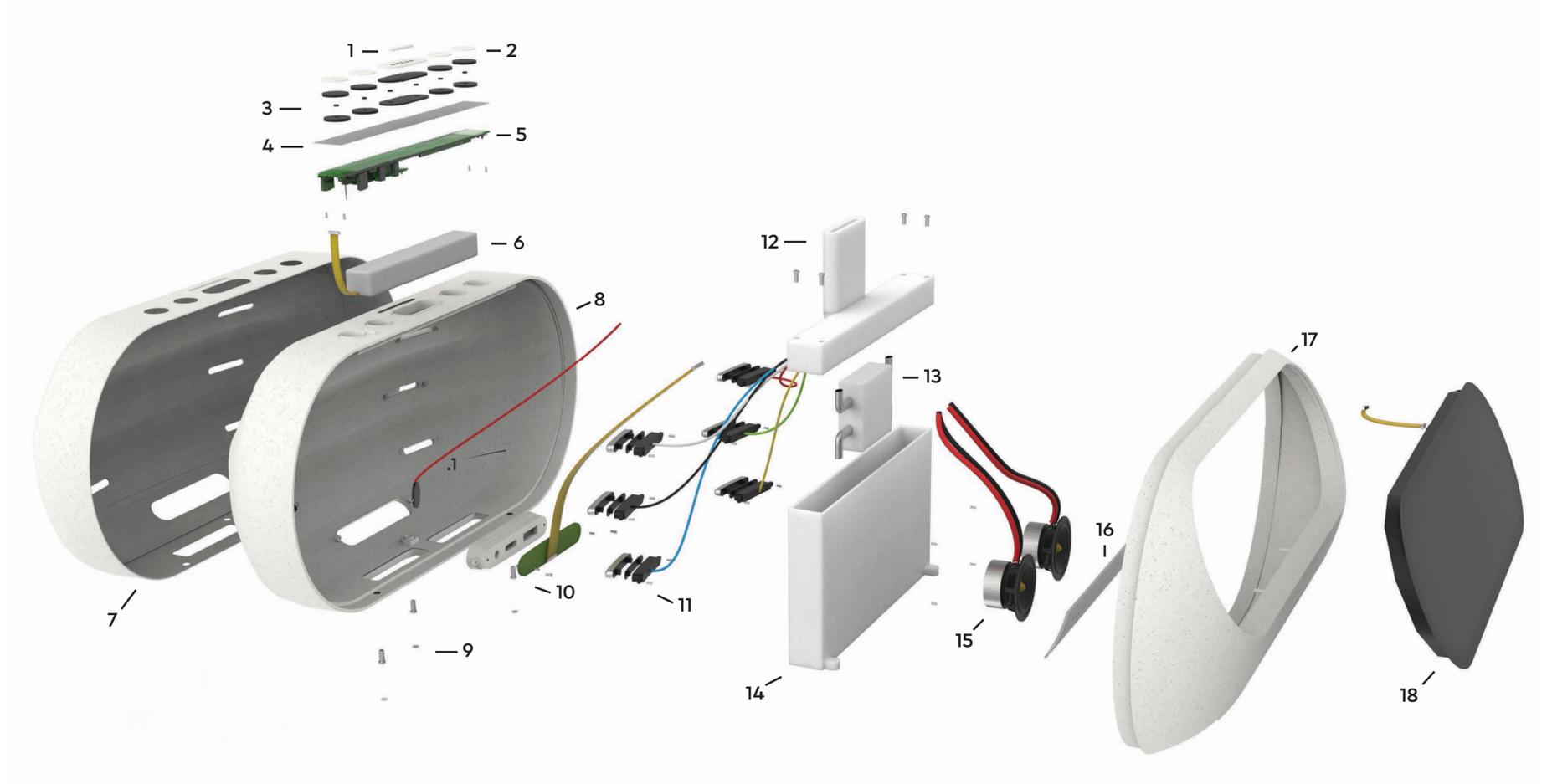


ESEMPIO PERSONALIZZAZIONE ADULTO



ESEMPIO PERSONALIZZAZIONE BAMBINO

EMDREMEDY



ABACO DELLE PARTI

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Led tasti superiori | 10. Dock di ricarica |
| 2. Tasti fisici superiori | 11. Vibratore biofeedback |
| 3. Meccanismi tasti superiori | 12. Erogatore aroma |
| 4. Scheda di pressione | 13. Miscelatore |
| 5. Scheda madre | 14. Contenitore miscelatore |
| 6. Batteria | 15. Speaker |
| 7. Parte gommata scocca | 16. Filtro casse in/out |
| 8. Scocca inferiore | 17. Scocca posteriore |
| 9. Gommini antiscivolo | 18. Schermo touch |

PRODUZIONE

Scocca stampata con stampaggio a compressione.

STRATEGIE

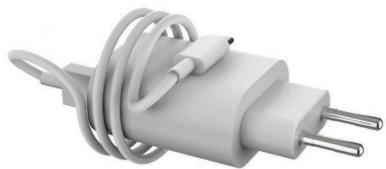
1. Compatto e esponibile
2. Altamente personalizzabile
3. Prodotto completo per emdr 2.0
4. Espandibile nel futuro
5. Multifunzione in un unico prodotto
6. Leggero e trasportabile

MATERIALI

Abs, Silicone.

TARGET

Professionisti psicologi/psichiatri che trattano la terapia EMDR.



CARICABATTERIA

Caricabatteria che segue i recenti proposti di leggesulla standardizzazione dei cavetti quindi con attacco in type-C



CUSTODIA PORTATILE

Custodia con tracolla per poter essere utilizzata nelle sedute in mobilità. Protetto dal poliuretano espanso in entrambi i lati vi si presentano lo slot per il prodotto, caricabatterie, libretto di istruzioni e per gli atomizzatori



ATOMIZZATORE

Polietilene lineare a bassa densità stampato con stampaggio rotazionale a due valve



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAMERINO
SCUOLA DI ARCHITETTURA E DESIGN**

Corso di laurea triennale in
disegno industriale e ambientale

**ANSIA E PTSD: PROGETTAZIONE DI UN SUP-
PORTO ALLA TERAPIA EMDR**

Tesi progettuale



Candidato

Andrea Pettorino

Relatore

Carlo Vannicola

Co-Relatore

Manuel Scortichini

Anno accademico 2020/2021



ANDREA PETTORINO

Nasce a Recanati in provincia di Macerata nelle Marche nell'anno 1998. Segue la strada del design industriale nella università di Design e Architettura di Ascoli Piceno in ambito di disegno industriale e ambientale. La sua passione per il design accresce così, diventando uno stile di vita. Il suo obiettivo è cambiare il mondo, migliorando così la vita degli altri attraverso i suoi progetti innovativi.

PREFAZIONE

Ormai sono un paio d'anni che la popolazione mondiale è costretta a vivere nel terrore, il covid ci ha reso deboli, stanchi e frustrati ma soprattutto ci ha lasciato molto tempo per stare soli e stare soli si sa significa fare a conto con le nostre paure e insicurezze quotidianamente lasciandoci in una situazione complicata da gestire lavorativamente, sentimentalmente e personalmente parlando.

Per questo sono contento di esser qui alla fine di un mio percorso con un progetto che possa aiutare le persone in difficoltà in questo momento e per ribadire che, ancora una volta, i designer non sono semplici strumenti dell'industria per vendere l'ennesima sedia o tostapane, ma sono degli strumenti di dio per migliorare la nostra quotidianità.

SOMMARIO

In questo dossier di ricerca quindi troveremo una fase iniziale puramente di ricerca dove si scoperà il perchè ho intrapreso questo percorso e il perchè penso che l'ansia e la depressione siano i veri problemi del nostro secolo, cercando poi delle soluzioni all'evidente problema.

Dopo alcuni cenni storici e metodologie rivoluzionarie, faremo dei focus sul perchè gli oggetti antistress oggi in circolazione hanno funzionato fino al momento in cui scopriremo il vero metodo per curare queste patologie.

Un percorso per filo e per segno che spiega tutti i passaggi progettuali che mi hanno portato alle mie conclusioni e alle mie scelte finali sul prodotto.

01

Ricerca salute
mentale
. P04-P07 .

02

Studio stress
e ansia
. P08-P19 .

03

Analisi possi-
bili rimedi
. P20-P29 .

04

Casi studio
prodotti relax
. P30-P47 .

05

Focus rituali e
ripetizione
. P48-P53 .

06

Casi studio
fidget toys
. P54-P59 .

07

Studio terapia
EMDR
. P60-P73 .

08

Riflessioni e
obbiettivi
progettuali
. P74-P89 .

09

Concept
scartato
. P90-P97 .

10

Concept
iniziale
. P76-P83 .

11

Concept
finale
. P84-P89 .

12

Finalizzazione
di progetto
. P90-P102 .



Ricerca salute mentale

Parte introduttiva della ricerca

Dagli obiettivi ONU alla scelta del percorso sulla salute mentale



CONTESTO OBIETTIVI ONU.

L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU.

Essa ingloba **17 Obiettivi** per lo Sviluppo Sostenibile. L'avvio ufficiale degli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile ha coinciso con l'inizio del 2016, guidando il mondo sulla strada da percorrere nell'arco dei **prossimi 15 anni**: i Paesi, infatti, si sono impegnati a raggiungerli **entro il 2030**.

Gli Obiettivi per lo Sviluppo danno seguito ai risultati degli Obiettivi di Sviluppo del Millennio che li hanno preceduti, e rappresentano **obiettivi comuni** su un insieme di questioni importanti per lo sviluppo. 'Obiettivi comuni' significa che essi riguardano **tutti i Paesi e tutti gli individui**: nessuno ne è escluso, né deve essere lasciato indietro lungo il cammino necessario per portare il mondo sulla strada della sostenibilità.



SALUTE E BENESSERE.

Per raggiungere lo sviluppo sostenibile è fondamentale garantire una **vita sana** e **promuovere il benessere** di tutti a tutte le età.

Sono stati fatti **grandi progressi** per quanto riguarda l'aumento dell'aspettativa di vita e la riduzione di alcune delle cause di morte più comuni legate alla mortalità infantile e materna.

Sono stati compiuti significativi progressi nell'accesso all'acqua pulita e all'igiene, nella riduzione della malaria, della tubercolosi, della poliomielite e della diffusione dell'HIV/AIDS.

Nonostante ciò, sono necessari **molti altri sforzi** per sradicare completamente un'ampia varietà di malattie e affrontare numerose e **diverse questioni relative alla salute**, tra cui le **malattie mentali**, siano esse recenti o persistenti nel tempo.



DATI ITALIANI.

Una recente indagine Istat “Condizioni di salute e ricorso ai Servizi sanitari” del 2013, realizzata su un campione ampiamente rappresentativo di **72.476** individui di età compresa tra i **18 e i 64** anni, ha evidenziato un’incidenza molto rilevante dei **disturbi depressivi e dei disturbi d’ansia**. Tali disturbi sono **quelli più diffusi** nella popolazione generale, che colpiscono le persone sul **piano personale, relazionale e lavorativo**. Secondo questa analisi, a livello nazionale, la percentuale di soggetti che hanno un’**alta probabilità di presentare disturbi ansiosi e/o depressivi è pari al 14,8%**

COVID-19.

Benché in tutti i Paesi le conoscenze sull’**impatto della pandemia sulla salute mentale** siano ancora limitate e perlopiù derivate da esperienze solo **parzialmente assimilabili all’attuale epidemia**, come quelle che si riferiscono alle epidemie di SARS o Ebola, è verosimile che la domanda di **interventi psicosociali aumenterà notevolmente** nei prossimi mesi e anni. L’investimento nei servizi e in programmi di salute mentale a livello nazionale, che hanno sofferto per anni di limitati finanziamenti, è quindi ora **più importante che mai**.

Sono stati infatti osservati **sintomi depressivi o da stress** rispettivamente nell’**11 e nel 14%** del campione. I livelli di **ansia** invece sono risultati oltre il range di normalità nella **metà circa dei soggetti esaminati**. Si considera poi che, durante il **lockdown**, il **16% ha dormito peggio** durante il periodo di lockdown, e almeno il **75% è rimasto in contatto con gli amici tramite messaggi e/o videochiamate**. Anche se solo il **4% ha mostrato una forte preoccupazione per la propria salute fisica e mentale**, il **13%** ha dichiarato di essersi sentito **abbastanza spesso triste** e l’**11%** di essersi sentito **abbastanza spesso solo**.



Studio stress e ansia

Addentrarsi nello
specifico nell'argomento

Passando dalla storia
ai giorni nostri

Evoluzione e possibili
cause



CONDIZIONE MENTALE: STRESS

“È travolgente. A volte non si riesce a vedere oltre la fitta nebbia dello stress”

Lo stress è ciò che si potrebbe definire come **il male del secolo**: la **velocità nelle comunicazioni** e nel reperire informazioni aumenta, tutto intorno a noi **scorre alla velocità di un click** e siamo **continuamente connessi**, ma proprio per questo **il tempo a nostra disposizione sembra diminuire**. Tutti sappiamo cosa significa sentirsi stressati, ma **non è facile stabilire esattamente cosa significa stress**. Quando diciamo cose come “questo è stressante” o “sono stressato”, potremmo parlare di:

Situazioni o eventi che ci mettono sotto pressione - per esempio, **momenti in cui abbiamo molto da fare e a cui pensare**, o **non abbiamo molto controllo su ciò che accade**.

La nostra reazione all'essere messi sotto pressione - i sentimenti che proviamo quando ci vengono poste delle **richieste che troviamo difficili da affrontare**. Lo stress può **causare problemi di salute mentale e peggiorare i problemi esistenti**. Per esempio, se lotti spesso per gestire i sentimenti di stress, potresti sviluppare un problema di salute mentale come **l'ansia o la depressione**. Potresti scoprire che i tuoi primi indizi di stress sono **segni fisici, come stanchezza, mal di testa o mal di stomaco**.

Ci potrebbero essere molte ragioni per questo, dato che quando ci sentiamo stressati spesso facciamo **fatica a dormire o a mangiare bene**, e una cattiva alimentazione e la mancanza di sonno possono entrambe **influenzare la nostra salute fisica**. Questo a sua volta può farci sentire più stressati emotivamente. Lo stress **non è una diagnosi medica**, quindi **non esiste un trattamento specifico per esso**. Tuttavia, se stai trovando molto difficile far fronte alle cose che succedono nella tua vita e stai sperimentando molti segni di stress, ci sono **trattamenti disponibili che potrebbero aiutarti**. Questi includono:

1. **Psicologi**
2. **Farmaci**
3. **Ecoterapia**
4. **Terapie complementari e alternative**

QUANDO È STATO DEFINITO?

Il termine stress è stato preso in prestito dal campo della **fisica** da uno dei padri della ricerca sullo stress, **Hans Selye**. In fisica, lo stress descrive la forza che produce uno **sforzo** su un corpo fisico (ad esempio: piegare un pezzo di metallo fino a farlo scattare avviene a causa della forza, o stress, esercitato su di esso).

Hans notò che non importava di cosa soffrissero i suoi pazienti ricoverati, avevano **tutti una cosa in comune**. Sembravano tutti malati. Dal suo punto di vista, **erano tutti sotto stress**.

Egli propose che lo stress fosse una **tensione non specifica sul corpo** causata da irregolarità nelle normali funzioni corporee. Questo stress portava al **rilascio di ormoni dello stress**. Chiamò questo la "Sindrome Generale di Adattamento". Nei 30 anni successivi, i ricercatori hanno condotto esperimenti che dimostrano che, sebbene il tipo di fattori di stress che provocano il rilascio di ormoni dello stress siano **diversi per tutti**, ci sono **elementi comuni** alle situazioni che elevano gli ormoni dello stress in tutti.

In sostanza, hanno scoperto la ricetta dello stress: **N.U.T.S.!**

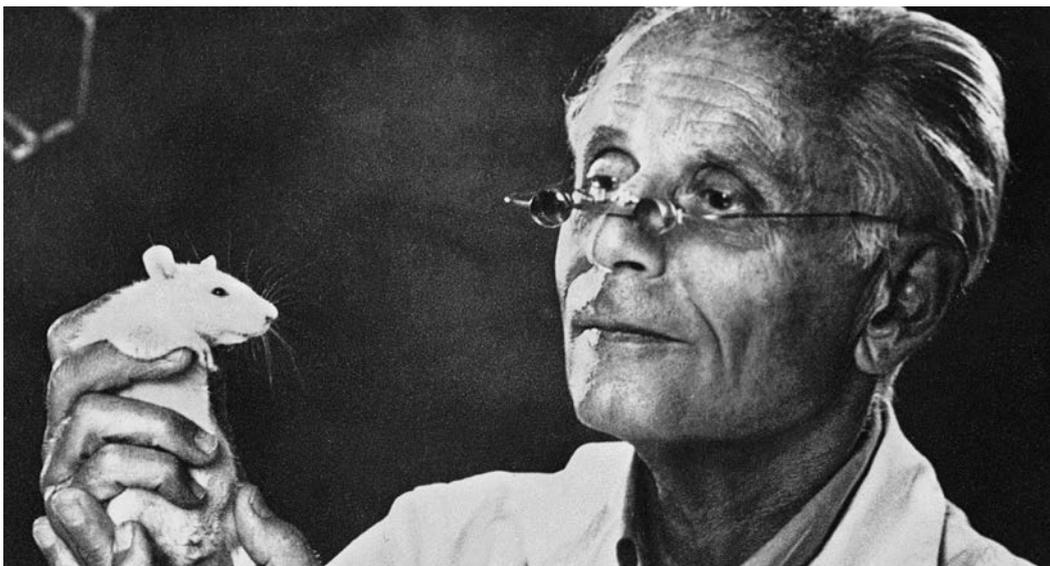
1. **Novità**
2. **Imprevedibilità**
3. **Minaccia all'ego**
4. **Senso di controllo**

COM'È INIZIATO?

È **difficile determinare** con precisione quando **inizia la storia** del concetto di stress. Predecessori come la “nevrastenia” di George M. Beard o l’idea di “omeostasi” di Walter B. Cannon possono essere fatti risalire alla fine del **diciannovesimo e all’inizio del ventesimo secolo** comunque **non fu prima degli anni 50** che lo stress fu regolarmente adottato come termine scientifico.

Come dice Kugelmann: **“Prima della guerra, nessuno parlava di stress; dopo di essa, sempre più spesso, tutti lo facevano”**. Tuttavia, ci si potrebbe chiedere come i livelli di stress si sono **sviluppati nel corso del tempo** e se le persone che vivono nella nostra era moderna **sono più stressate** di quanto lo fossero nelle **società pre-industriali**.

Basandomi sulla struttura suggerita da Hacking (2007), sostengo che **essere stressati è diventato, ma non è sempre stato, un modo per essere una persona**. Lo stress può essere universale nel senso che **le persone di tutti i tempi** e di tutte le culture (almeno a volte) **hanno l’esperienza** che le cose stanno diventando troppe e fuori equilibrio. Tuttavia, **il modo in cui le persone affrontano questa esperienza**, cioè il modo in cui le persone collegano le risposte fisiologiche e psicologiche, **differisce attraverso i tempi e le culture**, rendendo il concetto di stress altamente **dipendente dal contesto**.



TEST E GENERALIZZAZIONE.

In una ricerca degli scienziati “hanno **selezionato campioni di capelli** di dieci individui provenienti da cinque **diversi siti archeologici del Perù**, e li hanno analizzati in segmenti per determinare i **livelli di cortisolo**”. I corpi degli individui esaminati avevano un’**età compresa tra 500 e 1.500 anni**. Gli autori hanno ipotizzato che “l’analisi dei livelli corticali nei capelli archeologici dovrebbe permettere di **valutare lo stress** durante un **periodo breve, ma critico, della vita di un individuo**”. Infatti, i campioni di capelli di tutti gli individui “hanno mostrato livelli misurabili di cortisolo”.

Il cortisolo trovato nei capelli dei 10 individui studiati può infatti rappresentare la **reazione dei loro corpi alle richieste del loro ambiente**. In questo contesto, l’osservazione che i loro “[livelli di cortisolo sono un po’ alti rispetto ai moderni individui sani] questo **non è del tutto inaspettato** perché questi individui erano **vicini alla morte** e alcuni potrebbero essere stati malati cronici”. Il mio punto è semplicemente che **non abbiamo idea** di come le persone **affrontassero queste lotte e difficoltà** nelle società o comunità a cui appartenevano. Quindi, **usare il termine “stress”** per denotare ciò di cui gli individui erano afflitti **può essere visto come una semplificazione**.

STRESS COME STILE DI VITA.

I **meccanismi fisiologici ed endocrinologici** alla base della **risposta allo stress non sono un’invenzione moderna** del nostro corpo, ma sono rimasti gli stessi attraverso il tempo e le culture. In un altro senso, la pretesa universalità è potenzialmente problematica: **né per l’Uomo venuto dal ghiaccio né per i 10 individui morti in Sud America** tra 500 e 1.500 anni fa, **“essere stressati” era un modo di essere persona**. L’uso del concetto di stress è infatti limitato a certi tempi e culture. Più precisamente, **le pratiche sociali** in cui sono incorporati i **meccanismi fisiologici ed endocrinologici dello stress sono cambiate nel tempo**. In primo luogo, **usare il termine “stress”** quando ci **si riferisce a tempi e culture passate** è potenzialmente **problematico**, perché può creare l’impressione di una **somiglianza tra allora e oggi, che in realtà non esiste**. In secondo luogo, può **renderci ciechi** di fronte alla natura delle **differenze tra i tempi e le culture**. In terzo luogo, naturalizza un concetto scientifico contemporaneo, che è più adeguatamente visto come il **risultato di complessi processi sociali, storici e societari**.

COMÈ MUTATO?

Finora, lo “**stress**” è stato presentato come **un concetto** che ci permette, **in quanto moderni sé occidentali**, di **sperimentare noi stessi e di interagire con gli altri** in certi modi. Ciò **non significa** che queste pratiche **siano arbitrarie o inadeguate**. Si può sostenere, per esempio, che le **rapide trasformazioni tecnologiche ed economiche** del ventesimo e ventunesimo secolo hanno contribuito a **rendere lo stress un concetto popolare** o hanno almeno contribuito a **rafforzarne il continuo successo**. Si può anche sostenere che il **concetto di stress** è **profondamente intrecciato** con il **modo in cui l'identità moderna** è intesa **nelle nostre società occidentali contemporanee**. Se questo è il caso, non importa che l'Uomo venuto dal ghiaccio **non sperimentasse se stesso come stressato**.

Noi lo facciamo. Quindi, riconoscere che le pratiche sociali, in cui sono incorporati i meccanismi fisiologici ed endocrinologici dello stress, sono cambiate nel tempo, **può aprire uno spazio di riflessione**. Può non solo aiutarci a capire perché sentirsi stressati è diventato un modo di essere persona nel nostro specifico contesto storico, può anche aiutarci a fare un **passo indietro** e a **pensare ai modi in cui lo “stress” plasma le nostre vite e se e quando lo consideriamo desiderabile o meno**.

CONCLUSIONI.

Lo stress viene utilizzato anche per **affermare il disagio** nei confronti degli **attuali sviluppi sociali ed economici**.

Inoltre, possiamo frequentare istituzioni, che sono specializzate nel trattamento degli stressati, e possiamo usare il termine **“stress” per indicare ciò che ci infastidisce**. La cosa più importante è che gli **altri capiscano le nostre lamentele**. Tutti sanno cosa si prova ad essere stressati. Così, lo stress “tiene impegnati” i consulenti, i ricercatori produttivi, gli istruttori di ginnastica che saltano, e i cittadini comuni che sperimentano una serie sempre più complessa di diete, stili di vita e gadget tecnologici per ridurre lo stress. **Per noi, essere stressati è un modo per essere una persona.**

“Non c'erano persone stressate nel 500 a.C.; ci sono molte persone stressate nel 2021.”

Essere stressati non era un modo di essere una persona nel 500 a.C., le persone non si sperimentavano in questo modo, non interagivano con i loro amici, le loro famiglie, i loro datori di lavoro, i loro consulenti, in questo modo; **ma nel 2021 questo è un modo di essere una persona, di sperimentarsi, di vivere nella società.**

POSSIBILI RIMEDI STRESS.

ECOTERAPIA

“[Mi aiuta] a passare del **tempo all’aperto** o a fare dei **lavori manuali**”.

L’ecoterapia è un modo di migliorare il tuo benessere e la tua autostima **passando del tempo nella natura**. Questo può includere **l’esercizio fisico in spazi verdi** o la partecipazione a un **progetto di giardinaggio o di conservazione**.

TERAPIE COMPLEMENTARI

Potresti trovare alcune **terapie complementari** che ti aiutano a gestire le sensazioni di stress. Queste potrebbero includere:

1. Yoga e meditazione
2. Respirazione
3. Agopuntura
4. Aromaterapia
5. Massaggi
6. Riflessologia

ANSIA: DISTURBO MENTALE.

“Per me, l’ansia è come se tutti nel mondo stessero aspettando che io inciampi, in modo da poter ridere di me. Mi fa sentire nervoso e insicuro se il prossimo passo che faccio è il modo migliore di procedere”.

L’ansia è ciò che proviamo quando **siamo preoccupati, tesi o spaventati** - in particolare per cose che stanno per accadere, o che **pensiamo possano accadere in futuro**.

L’ansia è una risposta umana naturale quando ci sentiamo minacciati. Può essere **sperimentata attraverso i nostri pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche**.

Inoltre, quando ci sentiamo ansiosi, il nostro corpo rilascia ormoni chiamati **cortisolo e adrenalina**. (Questo è il modo automatico del corpo di prepararsi a rispondere a una minaccia, a volte chiamato la **risposta ‘lotta, fuga o congelamento’**). Se sei **spesso stressato**, probabilmente stai producendo **alti livelli di questi ormoni**, il che può farti sentire **fisicamente male** e potrebbe influire sulla tua **salute a lungo termine**.

POSSIBILI CAMPI DI APPLICAZIONE.

Vivere con l'ansia può essere **molto difficile**, ma ci sono dei passi che puoi fare e che **potrebbero aiutarti**.

1. Parlarne con qualcuno di cui ti fidi
2. Fare esercizi di respirazione
3. Farsi un diario
4. Chiedere supporto ad un esperto

Oppure si consigliano **terapie alternative** tra:

1. Yoga
2. Meditazione
3. Respirazione
4. Aromaterapia
5. Massaggio
6. Riflessologia
7. Agoterapia
8. Trattamenti a base di erbe
9. Rimedi floreali di Bach
10. Ipnoterapia.

SEROTONINA.

La **serotonina (5-HT)** è un **neurotrasmettitore**, ossia una sostanza in grado di **trasmettere informazioni fra le cellule del cervello e**, più in generale, del sistema nervoso.

La sua funzione principale è la **regolazione del tono dell'umore**, per questo motivo negli anni la ricerca sulle basi biochimiche della **depressione** si è **concentrata sullo studio di questa molecola**; il risultato è la disponibilità di numerosi **farmaci antidepressivi**.

Ripensiamo ai quattro modi visti per aumentare la quantità prodotta di 5-HT:

- 1. praticare attività piacevoli,**
- 2. stare all'aria aperta,**
- 3. esercizio fisico,**
- 4. alimentarsi in modo sano.**

Certamente è possibile ricorrere anche a integratori di **triptofano per aumentare la quantità di serotonina**, ma perchè medicalizzare una situazione che probabilmente può essere gestita in modo più sano attraverso l'acquisizione di uno stile di vita migliore?

ENDORFINA.

Le **endorfine**, chiamate “**ormoni del benessere**”, sono dei **neurotrasmettitori** prodotti a livelli dell'ipofisi, nel cervello, e sono dotate di **proprietà analgesiche, antidepressive e di controllo delle attività nervose superiori**.

L'esistenza di ormoni che regolano una rete interna di sensazioni di piacere è stata dimostrata scientificamente. La loro scoperta è avvenuta nel 1975 da parte di un ricercatore scozzese di nome Heghes ed è considerata una delle scoperte più importanti degli ultimi cento anni.

Quando ci si sente in **buona salute** e in forma il loro **livello è buono**, al contrario, quando ci si sente **depressi** o si prova una **sensazione di malessere**, il livello delle endorfine è **scarso**, con la conseguenza di una diminuzione del senso di benessere generale.

Dolore, disagio, ansia e tensione muscolare sono tutti segnali d'allarme perché indicano che l'**equilibrio fisico è alterato** e che il livello delle endorfine si è abbassato.

La produzione degli “ormoni del piacere” può essere favorita dall'**alimentazione** (ad esempio cioccolato, peperoncino piccante, cannella, zafferano, zenzero, ostriche, semi di zucca, di lino, di arachidi e di noci), dal **massaggio**, dagli olii essenziali, dalla **musica**, da una giusta esposizione ai **raggi solari**, dai **colori** (soprattutto rosso, arancione e lilla), dall'**agopuntura** (il meridiano tra il pollice e l'indice), dalla **preghiera e dai mantra**, dall'**ipnosi e dall'elettrostimolazione** e dal fare **esercizio fisico**.



(Fonte: Endorfine, cosa sono e come si producono naturalmente, Lifegate.it)

DOPAMINA.

La **dopamina** è un importante messaggero chimico nel cervello che ha molte funzioni. È coinvolta nelle aree del cervello che interagiscono con i **meccanismi della gratificazione, della motivazione, della memoria, dell'attenzione e nella regolazione dei movimenti corporei.**

Quando la dopamina viene rilasciata in grandi quantità, **crea una sensazione di piacere e di gratificazione**, che motiva a **ripetere uno specifico comportamento.**

Al contrario, **bassi livelli di dopamina sono collegati ad una ridotta motivazione** ed uno **scarso entusiasmo** per eventi che dovrebbero invece indurre eccitazione.

I livelli di dopamina sono solitamente ben regolati all'interno del sistema nervoso, ma ci sono alcuni interessanti metodi per **aumentarli in modo naturale** ovvero:

1. **Mangiare molte proteine**
2. **Mangiare meno grassi saturi**
3. **Consumare probiotici**
4. **Mangiare Mucuna Pruriens**
5. **Fare spesso attività fisica**
6. **Dormire a sufficienza**
7. **Ascoltare musica**
8. **Meditare**
9. **Esporsi alla luce solare**
10. **Valutare di assumere integratori**



(Fonte: Tutto quello che devi sapere sulla dopamina, lucanovello.it)

PROCESSI DI GRATIFICAZIONE ISTANTANEA.

La nostra epoca ci offre molte occasioni di gratificazione istantanea attraverso la tecnologia. Vuoi vedere un film? **Ti basta un click** e lo guardi comodamente sul divano di casa tua. Hai visto un paio di scarpe che ti piacciono? **Domani arrivano sotto casa con il corriere espresso**. Vuoi parlare con l'amica che non vedi da tempo? Una **video-chiamata e la trovi di fronte**.

Grazie alle neuroscienze si sa che questa sostanza si attiva **nell'attesa di ricevere una gratificazione** (di qualsiasi tipo) e si **disattiva appena la riceve**, per cui è chiaro che la **dopamina è collegata all'azione, non alla felicità di ottenere ciò che "desideri"**. È, quindi, un vero e proprio **istinto di sopravvivenza, legato alla promessa di ricompensa, non alla felicità**.

Quando si innesca questo processo **diventi più sensibile a ogni tipo di tentazione**, soprattutto perché **reagisce agli stimoli di novità e varietà**. E, come ho detto prima, di stimoli così ne trovi una valanga con la tecnologia.

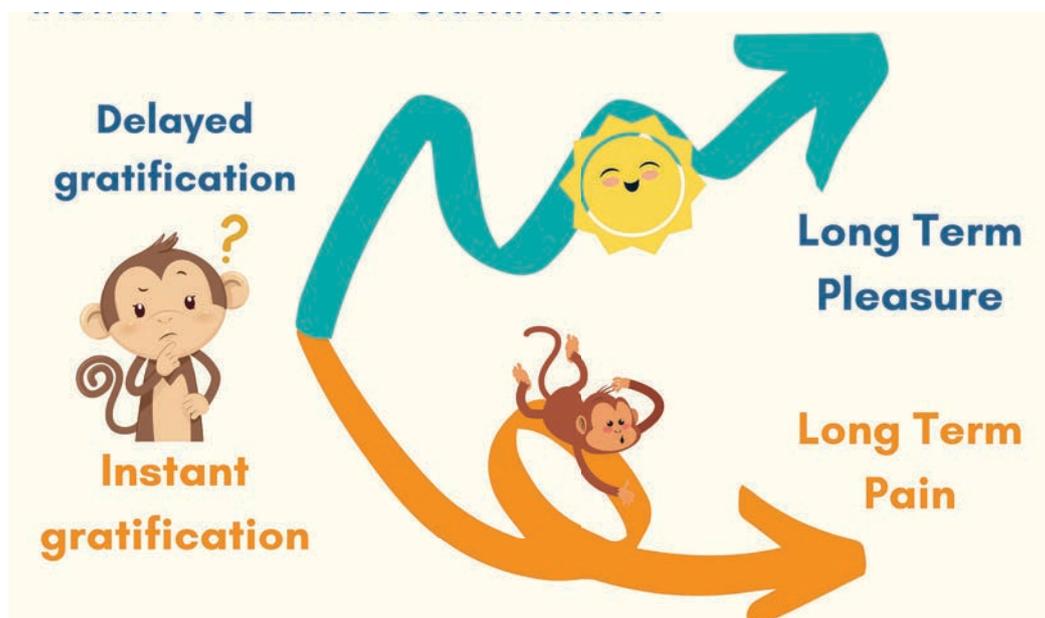
Sei seduto con il tuo telefono in mano, cerchi una notizia, si apre **una pubblicità e subito inizi a desiderare quel che hai appena visto**. Sai che quando l'avrai comprato molto probabilmente la **sensazione di felicità (ricompensa) che stai provando svanirà**, perché **insieme al sistema di gratificazione innescato dalla dopamina se ne attiva un altro: lo stress**. Conseguenza? **Vuoi ancora di più quelle cose, e ne fai una questione di vita o di morte, cioè di "sopravvivenza"**.

PROCESSI DI GRATIFICAZIONE RITARDATA.

Il termine ritardo del grafico si riferisce alla capacità degli esseri umani di **inibire il loro comportamento e i loro attuali desideri al fine di ottenere un vantaggio o un vantaggio maggiore o più desiderabile in futuro**. È un elemento chiaramente legato alla motivazione e all'impostazione degli obiettivi.

La capacità di **ritardare la gratificazione** ci permette di **controllare i nostri impulsi di base** e adattare il nostro comportamento ai nostri obiettivi e aspettative.

Allo stesso modo, è stato trovato che si correla positivamente con una **migliore prestazione accademica, lavorativa e sociale, una maggiore autoefficacia e autostima percepite e, in generale, un migliore adattamento all'ambiente, aumentato la nostra competenza, l'autostima e l'auto-efficacia**. Ci consente di gestire noi stessi e affrontare situazioni di crisi, valutare i pro e i contro dell'esecuzione di un'azione e delle sue conseguenze prima di farlo, affrontare l'incertezza e la frustrazione e stabilire e seguire i piani.





Analisi possibili rimedi

Cercando possibili
soluzioni ad ansia e stress

Vedremo le varie tecniche
e studi inerenti

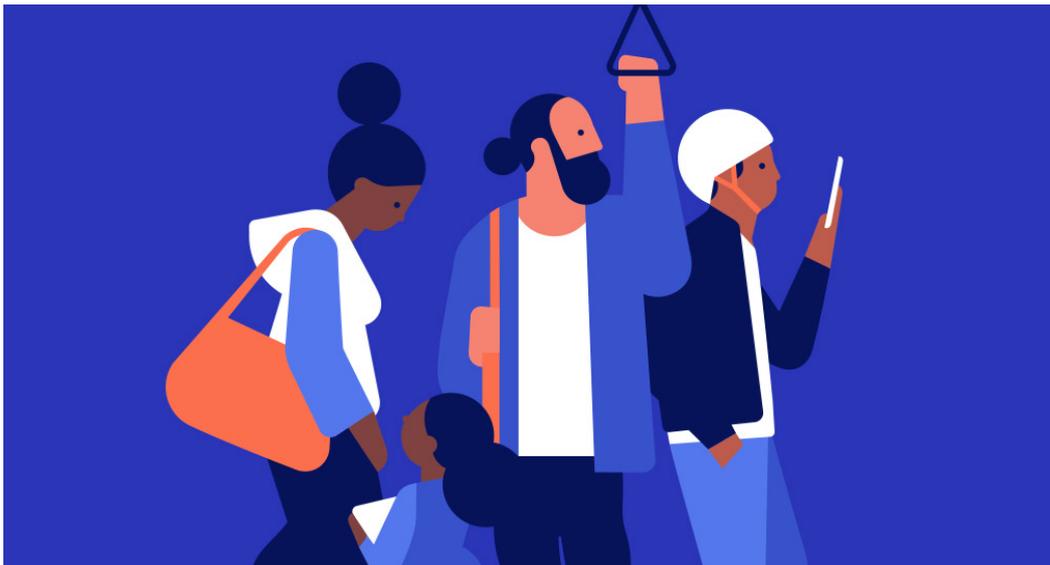
analizzeremo i campi di
applicazione migliori



TERAPIE COMUNI.

Al di fuori di parlarne con uno psicologo e farmaci, ovvero le opzioni da noi non applicabili, ho raccolto i **rimedi per ansia e stress, comuni per tutti e due i campi.**

1. Aromaterapia
2. Yoga
3. Respirazione
4. Meditazione
5. Massaggio
6. Agopuntura
7. Riflessologia
8. Idroterapia
9. Alterazione dei sensi



UTILIZZO DEI 5 SENSI.

Possiamo davvero **contare sui nostri sensi per eliminare lo stress e l'ansia**? La risposta è, **senza dubbio, sì**.

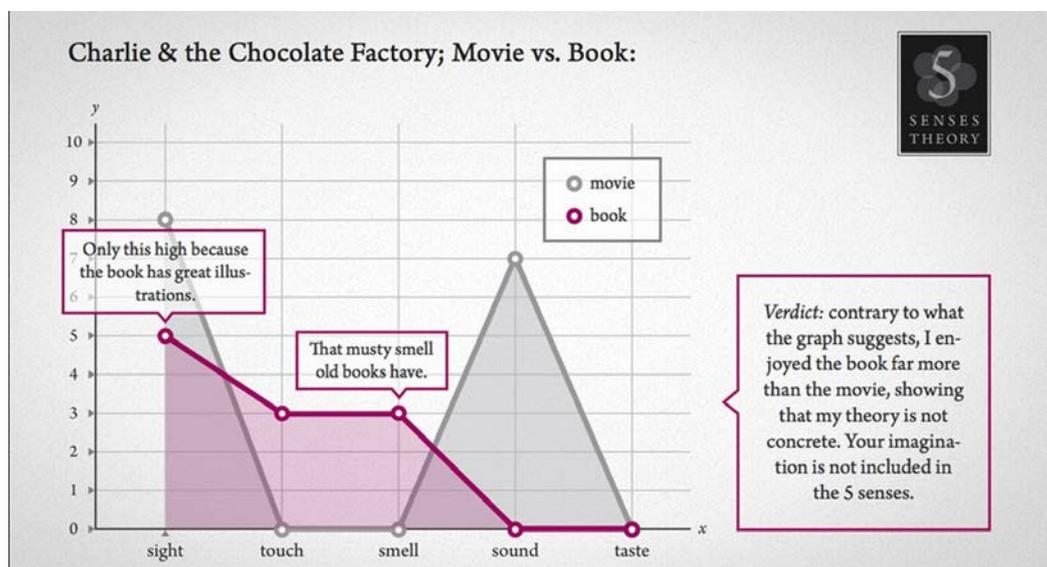
I nostri sensi sono il primo veicolo attraverso cui entriamo in contatto col mondo esterno. **Tutto ciò che percepiamo attraverso di loro viene computato dalla mente e registrato**, mettendo in moto un meccanismo che influisce sul nostro umore e, quindi, sul nostro grado di **rilassamento o di stress**.

«**Ogni nostro senso, ogni percezione offre una possibile via per raggiungere il rilassamento**». Grazie alla facoltà umana del senso cinestetico, che ci permette di avere percezioni di noi stessi nello spazio e delle attività del nostro corpo come la respirazione, **possiamo concentrarci su un solo senso alla volta, su una singola sensazione**.

In un interessantissimo ted talk Jinsop Lee espone la sua teoria sui 5 sensi è sull'utilità della stimolazione per una corretta progettazione nel design industriale.

Per analizzare un Prodotto Lee ha creato un grafico dei 5 sensi, dove sulle ascisse ha riportato ogni senso mentre nelle ordinate il grado di stimolazione di esso, notando che nei prodotti migliori questo grado raggiungeva l'8/9 su almeno 4 dei 5 sensi.

“Ecco cosa mi ha insegnato questa teoria sul mio settore. Fino ad ora, noi designer ci siamo principalmente concentrati sulla realizzazione di cose belle, e un po' sul tatto, il che significa che abbiamo ignorato gli altri tre sensi.”



VISTA: VISIONE DI PACE

Sappiamo quanto influenzi il nostro umore la **vista di paesaggi**. La visione del mare in tempesta, ad esempio, può incuterci angoscia e farci pensare alla forza inesorabile della natura contro cui l'uomo non può nulla e ancora, paesaggi primaverili dalla natura rigogliosa inducono pensieri felici di rinascita.

Sappiamo che la **gamma cromatica** influisce **in maniera differente sul nostro umore**: Colori come il **rosso e l'arancione eccitano i sensi**, mentre il **verde e il blu calmano**.

«Un primo semplice modo di cominciare, è **scegliere un oggetto gradevole**, e focalizzare l'attenzione su di esso e sul **piacere che ci suscita**. Intorno a noi ci sono **tante piccole cose** di cui **non ci accorgiamo più**: proviamo ora a riscoprire il nostro ambiente quotidiano, guardandolo con occhi nuovi; **sveliamo la bellezza intorno a noi**».

Basterà chiudere gli occhi e **riprodurre la visione, controllando il respiro**. Questo esercizio permette di ottenere un **rilassamento sempre più profondo**.

«Un secondo metodo consiste nell'**osservazione del movimento**, nella concentrazione sul **moto regolare e incessante come chiave del rilassamento**: una lancetta d'orologio, un pendolo, fino anche alle onde del mare, daranno il giusto ritmo a un processo di profonda distensione».



(Fonte: https://www.ted.com/talks/jinsop_lee_design_for_all_5_senses/transcript?language=it#t-526241) Design per i 5 sensi, Jinsop Lee))

UDITO: IL SUONO E IL SILENZIO.

Anche se non ce ne accorgiamo, i nostri sensi sono continuamente stimolati, ma certe **sensazioni diventano talmente comuni** che ad un certo punto passano dalla **percezione cosciente a quella inconscia**. Cose che abbiamo tutti i giorni davanti agli occhi, rumori che percepiamo di continuo (come quelli del traffico, il cinguettio degli uccelli, delle voci in lontananza) **diventano semplicemente “rumore”**. Esistono percezioni che ci travolgono con un turbine di emozioni: la **musica e alcuni suoni** sono in grado di farlo.

«Scegliamo quindi un **suono che diventi la nostra fonte di calma**, potrà essere una canzone, un brano musicale o un suono naturale come ad esempio lo scorrere dell'acqua».

Un secondo metodo consiste nella **ripetizione di suoni gravi, come la ripetizione del “do”** ad ogni espirazione: la riproduzione del suono e il naturale ciclo del respiro possono essere molto utili per rilassarci.

OLFATTO: IL PROFUMO RILASSANTE

Anche se gli odori non hanno nomi propri legati strettamente alla sfera olfattiva, come invece accade per i suoni e i sapori, **«l'olfatto ha da sempre influenza rilevante sul nostro sistema psicofisico»**. Chi pratica l'**aromaterapia** sa bene che «le strutture cerebrali coinvolte nella percezione olfattiva sono profondamente **connesse ai sistemi della memoria, dell'emotività e dell'affettività**».

Ciò significa che l'aromaterapia è in gran parte soggettiva, perché può risvegliare in noi sensazioni che non suscita in altri.

Nei nostri esercizi **dovremo allenarci a capire quali sono gli odori che risvegliano in noi sensazioni positive**: il pane caldo, la cioccolata, il profumo che usa una persona a noi cara, l'odore delle lenzuola pulite o di un sapone alla lavanda, il profumo del rosmarino o dell'origano. Le possibilità sono infinite.

TATTO: IL TOCCO DELLA CALMA

Il rilassamento tattile offre numerosissime possibilità grazie alla caratteristica propria di questo senso: la **pelle rappresenta il confine tra il nostro corpo e l'esterno** ed è proprio attraverso la pelle che percepiamo ogni cosa. Ma non tutte le aree del nostro corpo hanno le medesime percezioni tattili: «**le mani e il viso** hanno una rappresentazione molto maggiore e **permettono sensazioni più sottili e diversificate** delle altre parti del corpo».

Possiamo **chiudere gli occhi e percepire**, attraverso le mani, le **sensazioni tattili di un oggetto**: la temperatura, la forma, il materiale di cui è fatto, le sue pieghe, le percezioni che ci offre.

Infine, il **massaggio** è, senza dubbio, un'**esperienza estremamente benefica e piacevole**. Anche **l'automassaggio risulta estremamente efficace**: a partire dalle tempie, con piccoli movimenti circolari delle dita, sulla nuca con il palmo della mano.

Il medico spiega che il **nostro cervello non può e non riesce a essere in due posti e luoghi in contemporanea**, quindi l'attività che stiamo facendo ci distrae dai sentimenti ansiosi. La mente si sposterà, quindi, **dai pensieri catastrofici** che accompagnano all'ansia **al cubetto di ghiaccio** freddo che stai tenendo in mano.

GUSTO: IL COMFORT FOOD

Il cibo **coinvolge molti sensi**: la vista e l'olfatto, ancora prima del gusto. Un gesto in grado di **portarci in un viaggio emotivo** attraverso **sensazioni e ricordi**.

Si tratta di quello che chiamiamo comfort food. Ci accorgiamo di **mangiare di più quando siamo preda di tensioni e nervosismo** o di desiderare maggiormente una pietanza dolce o salata a seconda del nostro stato d'animo.

Mangiare i nostri cibi preferiti è, senza dubbio, un ottimo metodo per metterci di buon umore: ritroviamo i sapori che amiamo e che ci ricordano tutti i momenti felici in cui li abbiamo gustati.

AROMATERAPIA.

L'utilizzo delle piante e dei loro derivati/estratti affonda le radici in un passato antichissimo. Già popolazioni antiche come le civiltà **precolombiane e gli egizi** si servivano delle **erbe e dei loro estratti** per **curare disturbi di ogni genere**.

L'**aromaterapia**, nata precisamente, intorno agli anni '20 del XX secolo è una branca della **fitoterapia** appartenente al grande gruppo delle **medicine alternative**. L'aromaterapia sfrutta gli **oli essenziali** allo scopo di riportare **benessere all'intero organismo**, sia a livello fisico che a livello emotivo e mentale.

Le essenze sono **prodotti concentrati estratti da piante** di diverso tipo, ognuna con **caratteristiche e peculiarità proprie**.

L'obiettivo dell'aromaterapia, infatti - al pari di molte altre medicine alternative - **non è tanto quello di trattare un unico sintomo specifico**, ma quello di **conferire** all'individuo uno **stato di benessere generalizzato** che coinvolga corpo e mente.

YOGA

Lo yoga non è una semplice ginnastica ma una **vera e propria filosofia di vita** che prevede interventi a vario livello sul corpo, sul **respiro, sulla postura, sulla nutrizione, sulla meditazione e sull'approccio spirituale**. Non si tratta quindi di un intervento che agisce su un singolo piano ma al contrario di un **rimedio completo**, utile in particolare per ottenere un profondo rilassamento mentale anche in situazioni di ansia, stress e depressione.

Esistono alcuni esercizi che sembrano essere **particolarmente efficaci nella gestione dell'ansia** e sono quelli che **si concentrano sul respiro**. Nello yoga si usa il termine **pranayama** per descrivere il **controllo ritmico del respiro** che, sul piano neurologico, porta ad **un'attivazione maggiore del sistema nervoso parasimpatico** (nervo vago) che a sua volta produce un senso di calma e rilassamento.

La respirazione controllata mira a farci assorbire in modo migliore il **prana, ossia l'energia vitale**. Tradizionalmente gli esercizi vengono svolti in posizioni che alleviano l'ansia come quella del loto, seduti per terra con le gambe incrociate.

MEDITAZIONE.

Una ricerca condotta dagli scienziati della Scuola di Medicina dell'Università John Hopkins ha dimostrato che la **meditazione** può **ridurre in modo significativo** i sintomi di **ansia e depressione**. Basterebbero infatti **circa 30 minuti di meditazione al giorno** per attenuare gli stati di ansia e depressione.

La meditazione o **Mindfulness**, come fa notare anche Goyal, ha una **lunga storia di tradizioni orientali** alle spalle, e la sua popolarità è cresciuta molto velocemente nel corso degli **ultimi 30 anni** anche nella nostra **cultura occidentale**.

Il tipo di **meditazione di consapevolezza** che si è dimostrata **più efficace**, è quella praticata in genere da 30 a 40 minuti al giorno e che conduce primariamente all'**accettazione di sentimenti e pensieri senza giudizio**, con il positivo effetto collaterale di un benefico relax del corpo e della mente.

AGOPUNTURA.

L'agopuntura è un'**antica pratica di medicina orientale** totalmente naturale che può essere un'valida alleata per **combattere ansia e stress** che accumuliamo nella vita di tutti i giorni.

La **medicina occidentale** tenta di trattare i mali e i dolori focalizzando **l'attenzione sui singoli organi** per tornare al benessere. La **medicina tradizionale cinese** invece ci insegna che il vero benessere si raggiunge **curando l'equilibrio globale del corpo**, il quale permette il **fluire dell'energia vitale** dell'uomo chiamata **Qi**.

I **malfunzionamenti e le malattie** interrompono il fluire del Qi, e possono essere **curati attraverso l'agopuntura**. Attraverso il **posizionamento degli aghi in apposite zone nevralgiche** e la manipolazione si **produce sul corpo una sensazione di calore**, che **allenta il dolore** e di conseguenza i **sintomi derivati dall'ansia e dallo stress**.

MASSAGGIO.

1. La Quietè

un massaggio energetico antistress che stimola specifici punti energetici, conducendo a un profondo rilassamento e aiutando a liberare l'energia vitale.

2. Massaggio Relax Chenot

massaggio corpo basato sul concetto di energia che è alla base del metodo Chenot, induce rilassamento fisico e mentale donando una profonda sensazione di benessere.

3. Rituale a lume di candela

inizia con un bagno ai piedi energizzante, per proseguire con un massaggio effettuato con candela che, attraverso il calore della combustione, si trasforma in morbido balsamo per il corpo, nutrendo la pelle grazie al mix di polifenoli organici, burro di karitè, miele bio e oli vegetali.

4. Oriental Qi

un'esperienza benessere ispirata alla tradizione orientale, che prevede un lungo massaggio per il corpo che lavora sull'energia dei meridiani. Per ottimizzare l'effetto calmante si usano oli essenziali relax.

5. Tranquillity Rituale del Sonno

utile se ansia e panico non vi fanno dormire, questo massaggio agisce su tre differenti percorsi sensoriali: tatto, udito e olfatto, per una sensazione di rilassamento completa. Sfruttando il blend di oli essenziali Tranquillity Sound e manualità ispirate al massaggio indonesiano Sea Malay e a quello ayurvedico, porta a un senso di quiete.

6. Pantai Luar

il corpo viene massaggiato con fagottini di erbe e un olio caldo agli estratti di piante alpine, con effetto rilassante e rivitalizzante allo stesso tempo.



(Fonte: Un massaggio è il mantra anti-ansia, stress... da concedersi per il Panic Day)

RIFLESSOLOGIA.

È una **tecnica terapeutica non invasiva** che consiste nell'eseguire **manovre e pressioni sulla pianta del piede** per **rallentare la respirazione e regolarizzare i battiti**, facendo così ritrovare una calma serafica.

È una sorta di **auto-cura** che ci permette di ritrovare un po' di **serenità tutte le volte in cui ci sentiamo sopraffatti** dall'ansia. Gli antichi erano proprio avanti.

La riflessologia ha almeno 6000 anni, niente male davvero. Si basa sull'idea che gli **organi interni abbiamo una corrispondenza in altre zone del corpo**, come i piedi appunto. Massaggiando dei **precisi punti dei piedi**, sarebbe quindi possibile **“mandare un messaggio”** all'organo corrispondente dicendogli: “Ehi, qui serve un po' di relax!”.

Serve quindi a rilassarsi. La riflessologia plantare **riduce fortemente i livelli di stress e ansia**, e infonde **positività e sicurezza**. Eseguire le giuste manipolazioni è fondamentale per cancellare tutte le tensioni e ritrovare uno stato di benessere.

BIOFEEDBACK.

Il biofeedback è un trattamento **non farmacologico** che consente di **imparare a controllare funzioni corporee normalmente involontarie**, come **tensione muscolare, pressione sanguigna, ritmi elettroencefalografici o frequenza cardiaca**.

Il fine è quello di **migliorare la salute, le prestazioni sportive e fisiologiche, e contrastare alcune patologie o condizioni**. Non essendo invasivo ed escludendo l'uso di farmaci, gli **effetti collaterali indesiderati sono praticamente inesistenti!**

Durante una sessione di biofeedback, al paziente vengono attaccati **elettrodi alla pelle che inviano informazioni a un computer** in merito alle **attività fisiologiche**. Le misurazioni vengono poi visualizzate su un monitor e, partendo da quelle, è possibile **individuare quali atteggiamenti fisici e/o emotivi siano associati alle modificazioni delle attività analizzate**. Alla fine, i pazienti imparano a controllare questi processi senza la necessità di monitoraggio. Imparare questa tecnica di controllo, secondo la University of Maryland Medical Center, aiuterebbe a migliorare le **condizioni di stress**. Questo avviene perché in una persona stressata i **processi fisici come la pressione sanguigna, possono diventare irregolari**, mentre con la terapia di biofeedback si impara a farli tornare entro parametri corretti.

(Fonte: Tecniche di Rilassamento, my personal trainer.it)



Casi studio prodotti relax

Prodotti che vengono
utilizzati per rilassarsi

come l'industria si è
mossa all'interno del campo

Analisi di casi studio recenti
e del passato



ZONA RELAX: SALOTTO

Il salotto è la stanza della casa dove si **riunisce la famiglia** attorno ad un film dopo una lunga giornata, o dove si accolgono gli ospiti, ma può **essere anche la vostra area relax**. Ci sono tante idee per allestire un angolo relax in salotto dove rilassarsi, a seconda dei gusti. Il **“rifugio” in casa deve essere accogliente e confortevole anche se piccolo**. Una **poltrona** o un **divano comodo** dotato di **chaise longue** oppure di un **pouffe** utile per distendere le gambe, sono l'ideale.

Se si ha un camino allora una poltrona vicino al **caldo del focolare** sarà il posto perfetto per concedersi una lettura rilassante e magari riuscire a finire quella montagna di libri accatastati sulla libreria. Un **piccolo tavolino** al lato sarebbe perfetto per poter appoggiare una bevanda calda o un bicchiere di vino di compagnia. Non sottovalutare la funzione dei **tappeti** per l'arredo che contribuiscono a creare atmosfera e un ambiente confort.

MACROAREE: CHAISE LONGUE-POLTRONA-DIVANO, TAVOLINO, CAMINO, TAPPETI, LAMPADARIO.

CONSIGLI UTILI: RIUNIONE INTORNO AL FUOCO, CONFORT.



BE WATER
FERNANDO CORREA

(2020)



BE WATER Lamp è una lampada decorativa cinetica da incasso a LED, La luce emessa dalla lampada, tramite rifrazione, attraversa il cilindro di vetro borosilicato deformato che ruota sul suo asse tramite un motore e proietta così verso l'alto bagliori di luce fluttuanti in continuo movimento. L'effetto finale è quello dei riflessi di luce solare che, infrangendosi sulla superficie dell'acqua, creano giochi ottici danzanti sulle superfici che toccano.

STRATEGIE.

Riproduzione onde del mare, fuoco e aurora boreale per calmare l'utente

PRODUZIONE.

Prodotto

ZONA.

1. Salotto
2. Ristorante
3. Camera da letto

RELAZIONE.

Creazione di ambiente



Una soluzione per attenuare la fomo (fobia della perdita di controllo), un caricatore wireless con una forma ispirata da un bastoncino di incenso incastonato in un giardino zen. Il bastone sta ad indicare la quantità di carica del telefonino e tramite NFC il cellulare viene comodamente caricato semplicemente appoggiandolo sulla superficie del prodotto.

STRATEGIE.

1. Controllo sempre attivo della ricarica dello smartphone
2. Rimando cultura zen

PRODUZIONE.

Concept

ZONA.

1. Salotto
2. Camera da letto

RELAZIONE.

Relazione individuale

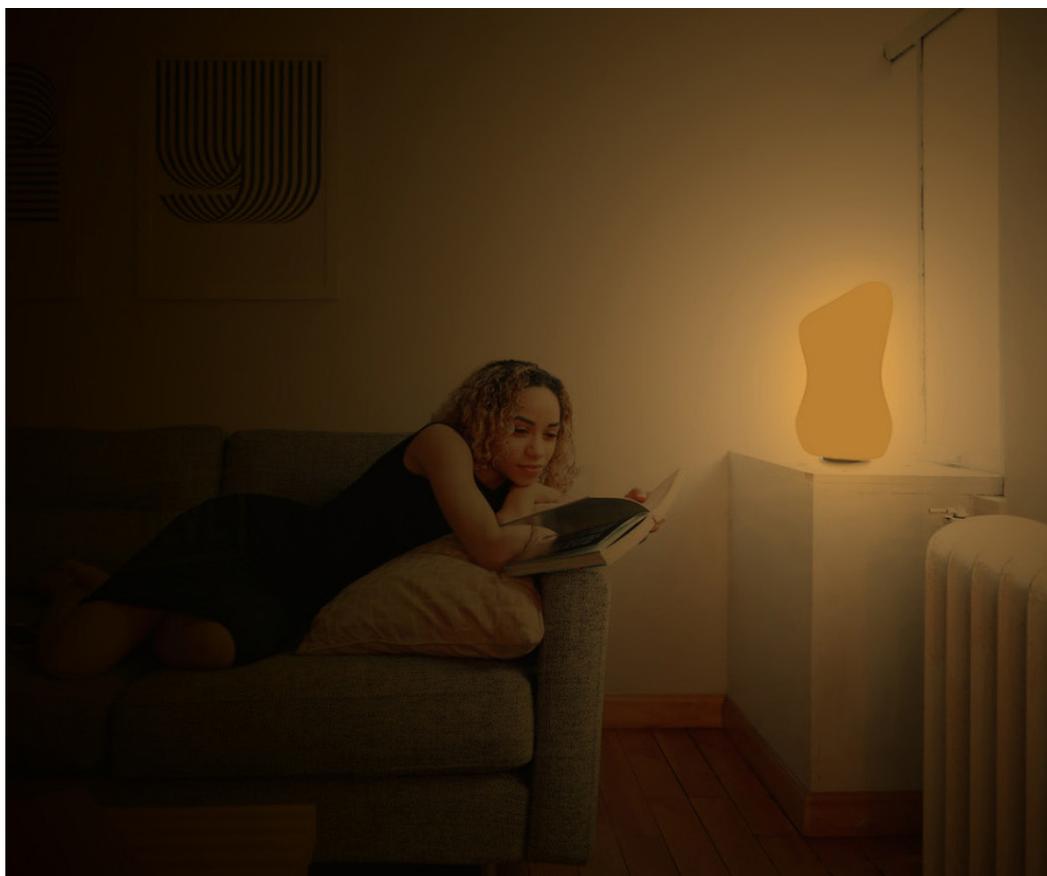
ZONA RELAX: CAMERA DA LETTO

La **stanza del riposo per eccellenza** è senza dubbio la **camera da letto** dove ricaricare le batterie pronti per una nuova giornata. E' indispensabile che qui l'**atmosfera sia rilassante**, è importante quindi fare delle scelte ragionate per quanto riguarda i **colori, la posizione dei mobili, la scelta dei tessuti e degli arredi**. Sono da prediligere i **colori pastello**, leggeri e chiari che conciliano il riposo; la testiera del letto dovrebbe essere lontana dalle finestre e da specchi; per l'arredo si consigliano **materiali naturali** come il legno e tessuti come lino, cotone o seta. Questi piccoli accorgimenti vi regaleranno una zona relax in casa dove potersi rifugiare. Anche qui una poltrona e un piccolo tavolino accanto alla finestra potrebbe essere proprio quello che vi serve per **rilassarvi**.

MACROAREE: LETTO, TAPPETI, CUSCINI, PIANTE, SCRIVANIA, POLTRONA, TAVOLINO

CONSIGLI UTILI: COLORI PASTELLO LEGGERI E CHIARI, MATERIALI NATURALI.





Concept creato da una studentessa del politecnico di milano per la sua laurea magistrale, un cuscino smart per combattere l'insonnia. Il cuscino viene diviso in 22 zone differenti dove all'interno vi si possono trovare dei led utili per utilizzare il cuscino come lampada con luce soffusa per aiutarti a dormire. Infatti il cuscino ha una zona rigida senza led utilizzata come stand per posizionare il cuscino a mo di lampada.

STRATEGIE.

Utilizzare la luce come metodo contro l'insonnia

ZONA.

1. Salotto
2. Camera da letto

PRODUZIONE.

Concept

RELAZIONE.

Relazione individuale - Creazione di ambiente

GRAVITY BLANKET
JOHN FIORENTINO

(2019)



Gravity è una coperta ponderata terapeutica di prima che sfrutta il potere della stimolazione del tocco profondo per distribuire delicatamente una pressione profonda sul tuo corpo.

Progettata per essere circa il 10% del tuo peso corporeo, Gravity aiuta a rilassare il sistema nervoso simulando la sensazione di essere tenuto o abbracciato. Questo aumenta i livelli di serotonina e melatonina e diminuisce i livelli di cortisolo.

STRATEGIE.

Utilizzo del peso per stimolare il rilascio di serotonina

ZONA.

1. Salotto
2. Camera da letto

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

ZONA RELAX: BAGNO

Infine arriviamo alla zona bagno, probabilmente la **stanza più facile da trasformare in una bellissima zona relax** in casa. Se si vuole creare una zona relax in bagno, bastano veramente **pochi dettagli** per ridare vita alla stanza con le sembianze di una spa. La prima cosa di cui munirsi è ovviamente **una vasca grande**, comoda e confortevole, magari dotata di **idromassaggio**! Se lo spazio non vi permette una vasca, anche la doccia può essere davvero rilassante, esistono infatti modelli di **docce munite di idromassaggio o docce emozionali**, che calmano lo spirito e donano una sensazione di pace e tranquillità.

Di fatto i bagni sono spesso ignorati, ma in tutta onestà, non dovrebbero. È un luogo in cui **passiamo una quantità sostanziale del nostro tempo, svolgendo le nostre attività personali**. Ed è probabilmente **l'unico momento in cui siamo veramente soli!** potrebbe essere una buona idea trasformarli in intime zone di de-stress

MACROAREE: DOCCIA, VASCA, PIANTE, WC

CONSIGLI UTILI: IDROMASSAGGIO, UNICO MOMENTO DI SOLITUDINE, DOCCE EMOZIONALI.



EXPERIENCE SHOWER
CARMENTA

(2015)



Elimina tutti i segni della stanchezza e dello stress con un acquazzone tropicale o una pioggia fine e delicata.

Consiste in un getto d'acqua spray che si combina con i benefici della cromoterapia. Questa doccia è caratterizzata da una pioggia fresca microatomizzata arricchita da essenze aromatiche di menta o eucalipto accompagnata da una luce blu e da una pioggia calda arricchita da essenze aromatiche tropicali.

STRATEGIE.

Idroterapia, cromoterapia, aromaterapia

ZONA.

1. Bagno

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

SASHA MI
ALBERTO APOSTOLI

(2020)



Sasha-Mi è la versione a due moduli composti da cabina sauna e hammam+doccia emozionale. Il design, intelligente ed ergonomico unito alla tecnologia Jacuzzi®, raggiunge una sintesi formale e funzionale che permette di avere tutti i benefici di un vero centro benessere, dalle dimensioni davvero compatte: 260x120x225cm. Sauna: Interno completamente realizzato in legno massello atermico naturale.

STRATEGIE.

Centro benessere in miniatura, aromaterapia, idroterapia, sauna, cromoterapia

PRODUZIONE.

Prodotto

ZONA.

1. Bagno

RELAZIONE.

Relazione individuale

ZONA RELAX FUORI CASA: AZIENDA

Non è più un segreto che la **produttività di un'azienda aumenta** se i suoi **dipendenti sono felici e rilassati**. Ecco uno dei motivi per cui è importante progettare un'**area relax in ufficio**

È fondamentale che al lavoro ogni dipendente sia concentrato e impegnato al massimo, ma è altrettanto importante fare delle **pause per mantenere alti i livelli di produttività**. Un **dipendente felice, infatti, è un dipendente produttivo**.

Non è un caso che anche grandi multinazionali come Google, Sony, Trivago e altri, abbiano deciso di dare molta importanza all'area relax nei propri uffici, che sono molto **ampie e dotate di tutti i comfort possibili**.



SILENT ROOM
NARBUTAS

(2012)



Permette di allontanarsi dal rumore prolungato e dallo stress causato dalle molteplici conversazioni in corso in un ambiente di lavoro open space, facilitando così il rilassamento mentale garantendone equilibrio psicofisico.

Tutto questo viene fornito mantenendo i più alti standard tecnologici.

STRATEGIE.

Minimizzazione stress tramite silenzio

PRODUZIONE.

Prodotto

ZONA.

1. Ufficio
2. Spazi comuni
3. Zona relax

RELAZIONE.

Creazione di ambiente

FIRE
NIKITA BHATNAGAR

(2015)



Un pezzo da scrivania che rileva le emozioni dell'utente e le visualizza in un prodotto che assomiglia alla forma del fuoco. questo aiuterebbe gli utenti a sapere cosa stanno provando e anche le persone intorno a loro possono essere indicate dell'umore della persona in quel momento. Il prodotto intende anche rilassare e pacificare l'utente e aiutarlo a tornare in pista per lavorare facendo varie interazioni che sono simili a quelle di un fuoco.

STRATEGIE.

Rileva le emozioni dell'utente per capire cosa sta provando aiutandolo tramite cromoterapia.

PRODUZIONE.

Concept

ZONA.

1. Salotto
2. Ufficio

RELAZIONE.

Creazione di ambiente

RELAX PER TUTTE LE OCCASIONI

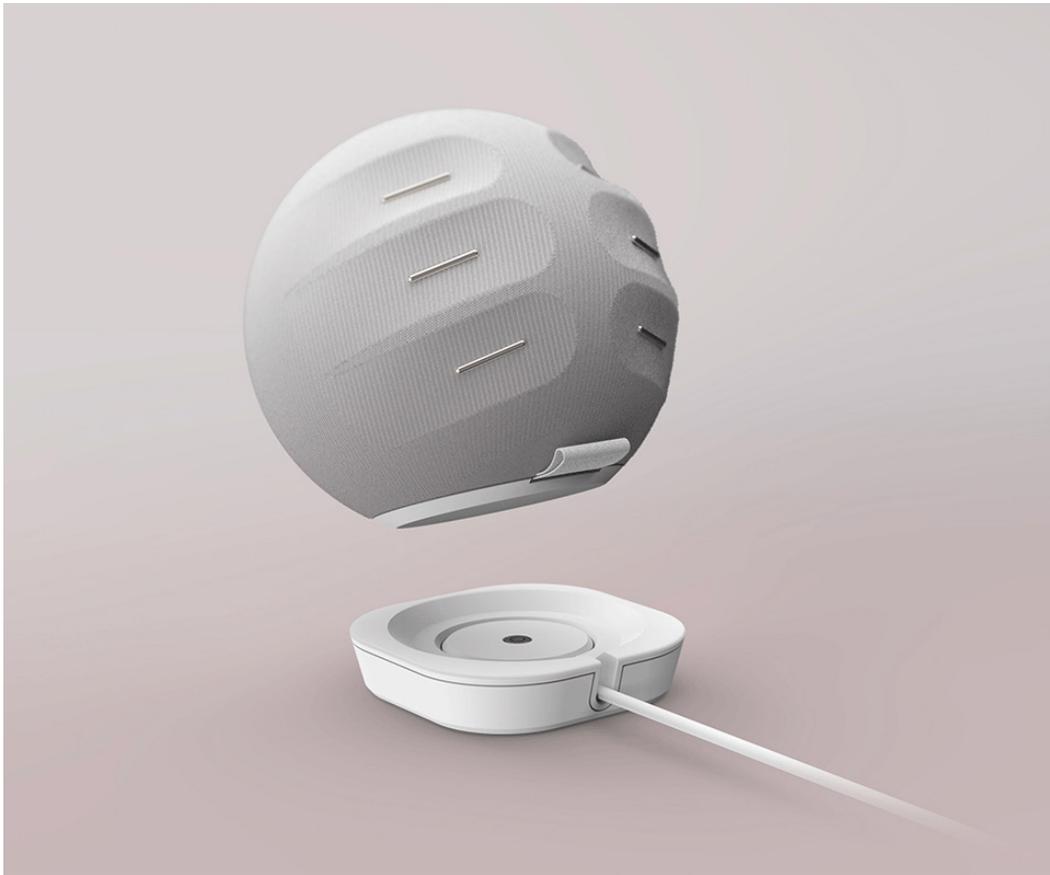
Infine per raggruppare tutte quelle **casistiche al di fuori di una zona ben designata** ho scelto di fare una raccolta dei prodotti che non si inseriscono all'interno di nessuna delle categorie previamente citate.

Di fatti questi prodotti sono prevalentemente utilizzati in **mobilità, da utilizzare effettivamente al bisogno, dei rimedi ready to use.**



REFLECT
PRIME

(2020)



Reflect offre un nuovo modo per gestire lo stress e trovare la calma nella tua giornata. È un prodotto tessile portatile, interattivo e intelligente che utilizza il biofeedback per aiutare gli utenti a praticare il rilassamento e ridurre l'ansia, un tipo di terapia costruita sul concetto di "mente oltre la materia". Reflect invita i suoi utenti a prendersi una pausa nel loro stile di vita frenetico e a prendersi qualche minuto per se stessi.

STRATEGIE.

Utilizzo di biofeedback per diminuire ansia

ZONA.

1. Ovunque

PRODUZIONE.

Concept

RELAZIONE.

Relazione individuale



Secondo la Professional Footballers' Association, il numero di giocatori che cercano aiuto per problemi di salute mentale è in aumento a causa delle sfide che affrontano. Breathe è un prodotto progettato per aiutare gli atleti a prevenire l'ansia, attraverso i suoi pulsanti fidget e il suo materiale in schiuma morbida che imita il massaggio shiatsu. Inoltre, calma l'utente attraverso messaggi positivi e la conservazione di gomme alla menta piperita.

STRATEGIE.

Minimizzazione stress tramite massaggio shiatsu, distrazioni tramite gusto e olfatto, fidget toys

PRODUZIONE.

Concept

ZONA.

1. Ovunque

RELAZIONE.

Relazione individuale

ECHO
JULIA THOMANN

(2013)



una serie di specchi d'acqua che riconnette gli spazi interni alla natura. Le forme grafiche nere di Echo combinano materiali duri e morbidi e una varietà di texture opache e lucide, e rifrangono la luce attraverso l'acqua per creare riflessi mercuriali. L'acqua cambia costantemente il suo carattere e il suo aspetto, così gli specchi d'acqua creano un riflesso alterato di noi stessi.

STRATEGIE.

Connessione con la natura, utilizzo vista per visione di pace.

ZONA.

1. Ovunque

PRODUZIONE.

Concept

RELAZIONE.

Creazione di ambiente

HIBIKI
HIROKI MORIMOTO

(2015)



Uno strumento che usa la terapia del suono e guida la respirazione per alleviare ansia e stress. Hibiki può essere suonato soffiandoci dentro, o suonando la parte esterna con le mani. L'esterno tattile aiuta a tenere le mani degli utenti occupate, distraendoli dai loro sentimenti di ansia. La grande camera sonora significa anche che puoi sentire fisicamente il suono e le vibrazioni quando suoni l'Hibiki, creando un'esperienza multisensoriale.

STRATEGIE.

Terapie del suono, guida alla respirazione, texture e materiale per sensazione tattile.

PRODUZIONE.

Concept

ZONA.

1. Ovunque

RELAZIONE.

Relazione individuale



Focus rituali e ripetizioni

Piccolo excursus su
le due validi argomenti

Rituali come benessere
dell'abitudine

Ripetizione utilizzata
per calmare



DEFINIZIONE ETIMOLOGICA DI RITUALE.

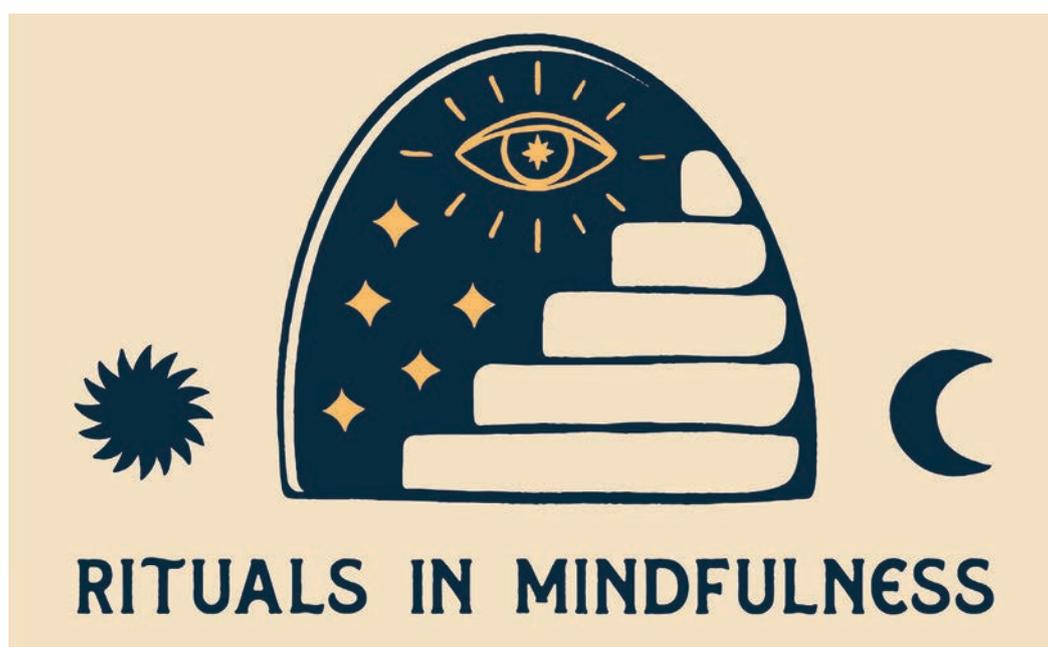
Secondo il linguista Emile Benveniste “**RITO**” deriva da

1. RITUS= **ORDINE PRESCRITTO**
2. ARTUS= **ORDINAMENTO**
3. ARARISKO= **ARMONIZZARE, ADATTARE**
4. ARTHMOS= **LEGAME**

Il successo del rito indusse i primi studiosi a classificare i riti uno su tutti James Frazer il quale identifica **4 categorie di riti**:

1. SIMPATICI (con **caratteristiche di similarità**)
2. ANIMISTI (in cui la potenza è **personificata dal Dio-Totem**)
3. DINAMISTI (in cui la **potenza è di tipo “mana” ossia superiore**)
4. DI CONTATTO Questi riti si combinano con riti DIRETTI/INDIRETTI, POSITIVI/NEGATIVI.

Inoltre questi riti hanno un **minor valore euristico (minor valore scientifico)** perché un rito può rientrare in **più di una categoria**; un esempio può essere una mamma incinta che per tabù non può mangiare more per timore che bimbo esca con macchie. Esso è di tipo **dinamico** (potenza superiore), di **contatto** (colore della mora si imprime su bimbo), **diretto** (mamma bambino) e **negativo** (conseguenze negative).



DEFINIZIONE CONCETTUALE.

Si procede poi sulla linea di Mauss **accostando al rito** un' "**AZIONE SIMBOLICA EFFICACE**". Con tale concezione si insiste su dimensione collettiva: **ha e produce senso per chi vi prende parte**. Ciò significa che il rituale produce senso, mescola tempo individuale e tempo collettivo ed è caratterizzato da azioni simboliche. Si tratta di **condotte individuali/collettive** codificate, **esprese con atti corporei ripetitivi** con grande **carica simbolica per attori e spettatori**. E' un linguaggio efficace perché agisce su realtà sociale ma **deve fare riferimento a simboli riconosciuti**. Affinché si abbia un rito occorre che comprenda un certo numero di **operazioni, gesti, parole, oggetti e credenze**.

In tempi passati i rituali venivano corrisposti a **eventi importanti** della vita di un uomo religiosi come **matrimoni, battesimi, funerali ecc.** e a **riti cosiddetti pagani** come le **feste di paese e le varie ricorrenze**, i rituali sono al centro della società.

"Niente è rituale"- "Tutto è rituale"

MICRO RITI LAICI.

Oggi attività non lavorative sembrano essere riserva dei rituali, **attività collettive che uniscono e dividono allo stesso tempo**, riempiono spazio di **segni rituali per evadere dalla routine**.

Tali forme rituali si inscrivono in determinati spazi geografici e favoriscono **(ri) costruzione di identità locali**.

1. **Uomini e animali** Cacciare: da aspetto sociale a simbolico.
2. **Calcio e Tifosi** "slogan", nei canti, negli accessori ecc...
3. **Riti e simboli del podismo** Anche la corsa offre ritualizzazione contemporanea jogging incarna il loro valore: spirito combattivo, volontà di sudarsi ecc...

Accanto ai rituali importanti trattati ci sono quelli minori più legati al quotidiano con criteri precisi come **ripetività, collettività e mediazione rappresentato da qualcosa che si consuma in comune**.

Es: nel gesto di **prendere il caffè** c'è grande componente di integrazione. In questo caso si può parlare di **riti anche se in sfera privata e non vistosa**. Esaminando ambito lavorativo notiamo minimo confine tra questi gesti ripetuti ogni giorno o quelli quando nasce un figlio a collega e va in pensione, **soltanto la posta in gioco modifica il contenuto del rituale**. Ecco quindi nel quotidiano questi "**microriti**" laici.

(Fonte: Riti e rituali contemporanei - Martine Segal)

RITI CONTEMPORANEI.

Il rito è una guida per identificare e decodificare delle pratiche, il rito si è **spostato dal centro ai margini dello scenario sociale**. Le forme rituali in **società moderna** permettono di esprimere **valori/emozioni**; momenti in cui la **collettività si libera dal represso**. In ambito primitivo i rituali sono al centro della società, mentre **nelle nostre società** si definiscono **“attività” poco serie perchè marginali economicamente**.

separazione di individuo dal contesto sociale + esistenza marginale di individuo + reintegrazione nella vita quotidiana con uno status diverso da quello di partenza.

IL MATRIMONIO E' il rito più completo per descrivere le tre tappe; presenta tratti caratteristici dell'essenza del rituale: **ripetitività e ridondanza**. Il passaggio matrimoniale è simbolico, sociale, materiale e per i giovani significa accedere a nuovo status di adulto che comporta nuovi diritti.

FIDGET TOYS.

Un'analisi interessante dopo aver studiato tutti i rimedi antistress può essere su come questi **rimedi sono stati applicati nel tempo negli oggetti più famosi**, al fine di porci domande interessanti sul **come funziona il nostro cervello** quando è **sotto diversi stimoli**.
Come prima domanda mi sono chiesto, perche **quando siamo agitati tendiamo a muoverci?**

Basta guardarsi attorno in ufficio, in una sala d'aspetto o in una stazione per notare nelle persone **movimenti continui e apparentemente incontrollati**, ripetuti forse per **noia**, forse per **irrequietezza**. C'è chi muove su e giù la gamba con nervosismo, chi morde il tappo della propria penna, che si arriccia una ciocca di capelli. La maggior parte delle persone sembra non accorgersene nemmeno.

I cosiddetti **oggetti “anti-stress”** (in inglese “Fidget widgets” da “fidgeting”: agitarsi di continuo) **sfruttano lo stesso principio: più ci agitano, più sembriamo calmarci**. Da qui il successo della classica pallina da stringere tra le mani e della molla giocattolo, fino ad arrivare al “fidget spinner”, una sorta di trottola con un corpo centrale e delle alette girevoli attorno.

PERCHE TENDIAMO A MUOVERCI?

Regolare l'attenzione

Da un lato questo continuo agitarsi è spesso **motivo di distrazione per noi stessi**, infatti tipicamente se siamo impegnati a mangiarci le unghie o a far andare su e giù la matita tendiamo a portare a **termine il compito che stiamo eseguendo in maniera peggiore o più lentamente**. In questo caso questo atteggiamento costituirebbe un **problema per la memoria e la comprensione**. Inoltre generalmente chi tende a compiere questo genere di movimenti è anche chi è più **spesso portato a fantasticare e perdersi nei suoi pensieri**, tipico il caso del ragazzo che a lezione scarabocchia sul quaderno. Allo stesso tempo però questi movimenti sembrerebbero essere **la soluzione al problema**. Infatti questo tipo di azioni sembrerebbe **riportare in un certo senso la nostra attenzione e energia** ad un livello tale da permettere alla nostra mente di focalizzarci meglio sul compito che stiamo eseguendo. Sarebbe insomma una sorta di **tentativo del nostro corpo di ricondurci sulla giusta via**, un meccanismo di autoregolazione per far incrementare o diminuire i nostri livelli di attenzione sulla base della richiesta.

COME REAGISCE IL NOSTRO CORPO.

Mantenere il peso corporeo

Le scienze biologiche dipingono un panorama differente, suggerendo che questi movimenti inconsci e continui siano una **risposta programmata per mantenere il peso corporeo**.

Questa teoria è stata sostenuta da uno studio pubblicato su Science nel 2000: sono stati selezionati dei volontari con un peso corporeo nella norma ed è stato chiesto loro di assumere 1000 calorie in più al giorno per un periodo di otto settimane. In effetti **l'aumento delle calorie e conseguente aumento del peso corporeo** era connesso a un grande **aumento di questi movimenti spontanei**, a una modificazione della postura e della tensione dei muscoli. Nonostante ovviamente i volontari alla fine dello studio avessero aumentato il proprio peso corporeo, **quelli che avevano eseguito un numero maggiore di questi movimenti spontanei erano ingrassati in maniera minore**.

In effetti sebbene si tratti di **movimenti molto piccoli**, sembra che questi siano **sufficienti ad aumentare le calorie bruciate del 29% se seduti e del 38% se in piedi**, rispetto a coloro che tendono a stare completamente fermi.

(Fonte: Il funzionamento alla base degli oggetti "antistress", thescientists-diary.com)

ALLEVIARE LO STRESS.

Alleviare lo stress

Un'altra spiegazione è che questi movimenti siano dovuti ad un **meccanismo comportamentale di controllo dello stress**.

Uno studio condotto su un gruppo di uomini messi in condizione di stress (dover eseguire un esercizio di aritmetica e doverlo spiegare ad alta voce di fronte a un gruppo di estranei) ha dimostrato che **chi era maggiormente ansioso** durante una situazione di stress tendeva a **compiere un numero maggiore di movimenti** (toccarsi la faccia, grattarsi la testa...); tuttavia gli stessi che li avevano compiuti alla **fine dell'esperienza riferivano un livello di stress inferiore agli altri**, come se proprio quegli atteggiamenti ne avessero ridotto l'agitazione durante lo svolgimento del compito. Si è inoltre dimostrato che questo genere di atteggiamenti si verificano con una **frequenza doppia negli uomini rispetto alle donne**.

Bisogna inoltre considerare che anche la **noia** sembra essere **connessa** ad un **innalzamento dei livelli inconsci di stress**, quindi proprio questo genere di atteggiamenti tipici delle situazioni in cui **ci sentiamo annoiati o in cui dobbiamo mantenere l'attenzione per diverse ore** (es. assistendo ad una conferenza) ci aiuterebbero a stare meglio.



(Fonte: Il funzionamento alla base degli oggetti "antistress", thescientists-diary.com)



Casi studio fidget toys

Fidget toys cosa
sono e loro utilizzo

Raccolta di casi studio
per analizzare il fenomeno
dei fidget toys



PALLA ANTISTRESS DINASTIA MING



Una palla anti-stress, o palla di stress, è un giocattolo malleabile, di solito non più di grande di 7 cm di diametro. Stretta nella mano e manipolata con le dita, serve per aiutare o alleviare lo stress e la tensione muscolare, oppure per esercitare i muscoli della mano. Ci sono molti tipi di palle anti-stress, dalle primissime palle in poliuretano alle nuove con sopra rappresentata una faccia con capelli.

STRATEGIE.

Fidget toys

ZONA.

1. Ovunque

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

FIDGET SPINNER
CATHERINE HETTINGER

(1993)



Ideato da una mamma americana, Catherine Hettinger, negli anni Novanta, è una trottola (di solito di plastica, ma può essere fatto anche con altri materiali) con dei cuscinetti alle estremità. Per azionarlo si stringe la parte centrale tra il pollice e l'indice e con un colpo si inizia a far ruotare a tutta velocità sul perno centrale. Può essere realizzato a due lame, a tre lame o a più lame. Venduto come oggetto antistress, è invece accusato dell'esatto opposto.

STRATEGIE.

Fidget toys

ZONA.

1. Ovunque

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

POP IT
THE COSTER

(1975)



Oltre alla funzione anti-stress tipica di tutti i fidget toys, i Pop it hanno alcune caratteristiche che li hanno resi molto adatti a diventare virali sui social network. Per esempio, quando si “scoppia una bolla” fanno un rumore sordo (il pop del nome) che per alcuni ha un effetto ASMR, cioè provoca una sensazione piacevole e di rilassamento, anche fisico.

STRATEGIE.

Fidget toys

ZONA.

1. Ovunque

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

FIDGET CUBE
MARK MCLACHLAN

(2020)



Schiaccia, ruota, gira. I fidget cube sono dei dadi a sei facce con tanti gadget per lato per... far muovere le dita. Da una parte un joystick, dall'altra una rotella, dall'altra ancora dei bottoncini. Ora sul mercato ce ne sono di tutti i tipi: dagli "originali" creati dai due giovani di Denver, a varianti con diverse funzioni per lato a mini cubi da montare e smontare. C'è anche il fidget cube a forma di dodecagono!

STRATEGIE.

Fidget toys

ZONA.

1. Ovunque

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

FIDGET CASE
HATSU MAZUMOTO

(2021)



Le persone rilasciavano inconsciamente il loro stress cliccando, girando la penna, o rotolando la ruota del mouse, e così via. Analizzando i modelli di comportamento di questi utenti, ho introdotto le stesse funzioni del 'FIDGET TOY' nella custodia del telefono cellulare.

Questa custodia per telefono ha 5 funzioni.

Clic, Spin, Roll, Click, Move.

STRATEGIE.

Fidget toys

ZONA.

1. Ovunque

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale



Studio terapia EMDR

Studio di una terapia
innovativa basata sul
replacement dei ricordi

Valutazioni e risultati
scientifici della terapia



DEFINIZIONE ETIMOLOGICA DI RITUALE.

Dopo aver **finito di collegare il tutto**, e aver cominciato a immaginare un probabile concept per migliorare la salute ed il benessere mentale , mi sono fermato a riflettere sulla **reale utilità** degli **oggetti antistress**.

Ho constatato di fatti che gli oggetti antistress sono semplicemente un **rimedio immediato**, che danno una **gratificazione istantanea** all'utente ma **non ne risolve alcun problema**.

Constatato cio e considerando l'idea di partenza, ovvero **migliorare la salute mentale degli utenti**, considerando soprattutto il periodo storico in questione, ho scelto di **non voler ideare** l'ennesimo **oggetto antistress**.

RISOLVERE CONCRETAMENTE IL PROBLEMA.

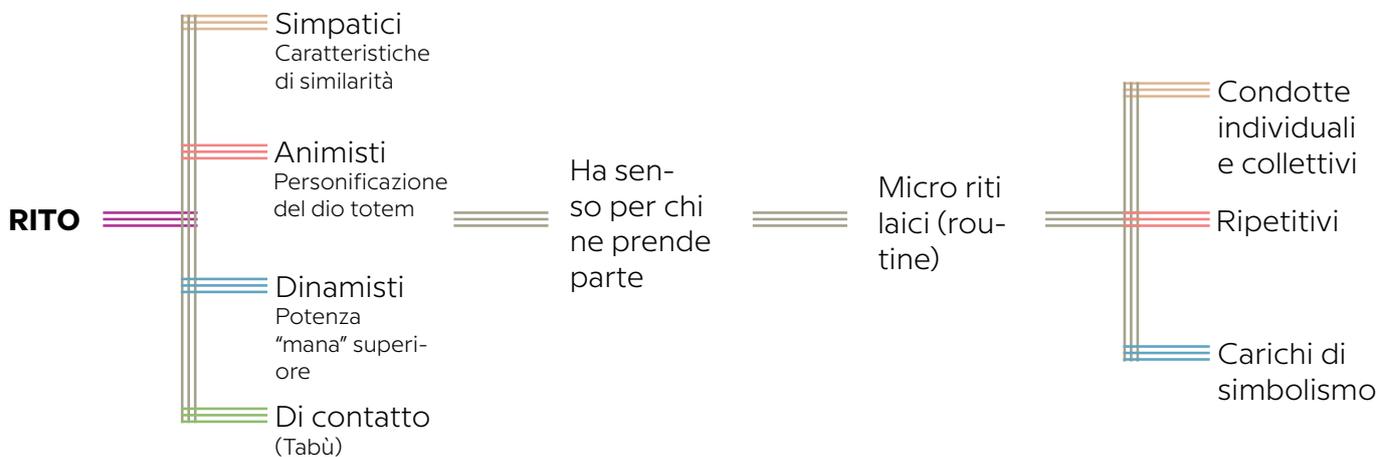
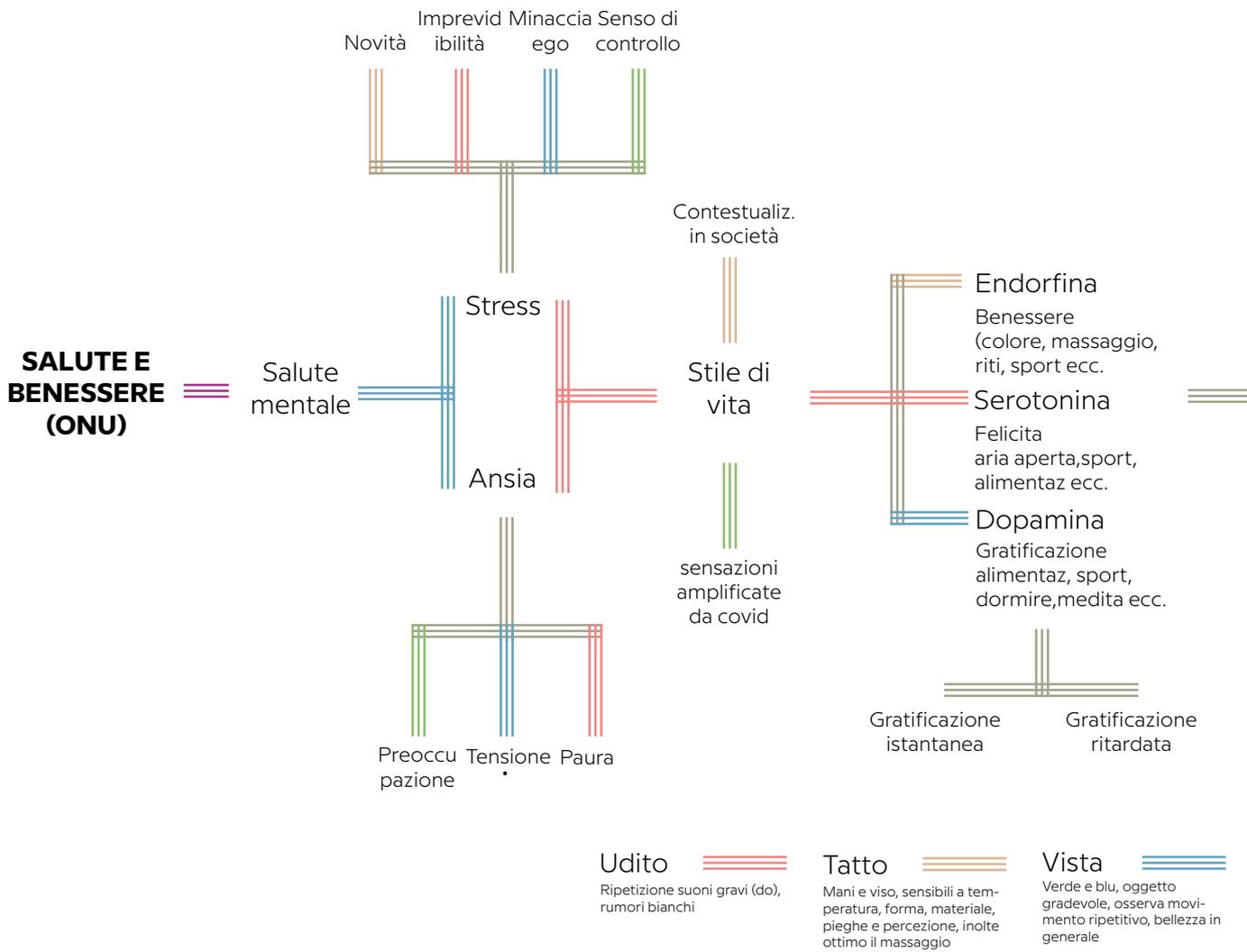
Quindi ho infine constatato che per **risolvere un problema** del genere c'è una ed unica via che l'utente può intraprendere, ovvero **prendere forza** e **rivolgersi ad un professionista**.

Scoraggiato dall'idea che uno **psicologo** in realtà necessiti solo di una **sedia e la propria conoscenza** per risolvere il problema ho deciso di creare una breve discussione con amici laureandi in psicologia, spiegando l'idea iniziale che volevo intraprendere, scoprendo che in realtà ci sono **metodi che applicano gli psicologi** che **non necessitano di un supporto materiale**.

Uno di questi metodi è **l'EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) una terapia che si basa sulla **stimolazione bilaterale dei sensi**, una pratica utilizzata da molti psicologi per il **trattamento dei traumi psicologici**.

Decido quindi di prendere il telefono e **chiamare gli psicologi** da me consigliatomi che effettuano questo tipo di terapia per **scoprire un po di più sul tema**, di seguito presenterò una spiegazione più approfondita.

Ho fatto un piccolo recap generale mostrato nelle prossime pagine per riassumere tutto cio che ho imparato fino ad ora.



- Attività fisica
Stimola endorfina, serotonina e dopamina
- Biofeedback
controllare pressione tramite elettrodi
- Aromaterapia
Benessere generalizzato tramite odori estratti di piante
- Yoga
filosofia di vita, respiro, postura e meditazione
- Agopuntura
vari tipi di massaggio rilassanti
- Riflessologia
Benessere (colore, massaggio, riti, sport ecc.)
- Alterazione sensi

Luoghi adatti al relax

- Salone
Macroaree: letto, tappeti, cuscini, piante, scrivania, poltrona, tavolino
consigli utili: colori pastello leggeri e chiari, materiali naturali.
- Camera da letto
Macroaree: letto, tappeti, cuscini, piante, scrivania, poltrona, tavolino
consigli utili: colori pastello leggeri e chiari, materiali naturali.
- Bagno
Macroaree: doccia, vasca, piante, wc
consigli utili: idromassaggio, unico momento di solitudine, docce emozionali.
- Sala relax azienda
Tutto ciò che può essere utilizzato per isolare e rilassare dipendenti
- Esterno
Tutto ciò che può essere trasportabile e utilizzato per i momenti di criticità

Gusto
cibo che fa stare bene

Olfatto
Soggettivo, cosa ricorda la nostra mente, aromaterapia

MOVIMENTI RIPETITIVI

- Regola attenzione
- Mantiene peso corporeo
- Antistress

Fidget toys

COS'È LA TERAPIA EMDR?

L'EMDR è una tecnica innovativa integrata, messa a punto da **Francine Shapiro** nel 1989, che sfrutta i **movimenti oculari da stimolazione bilaterale alternata**, in grado di **accelerare la desensibilizzazione e l'elaborazione di eventi traumatici** disturbanti e che integra modelli teorici derivanti da **diversi orientamenti psicologici**.

Inizialmente impiegata per la risoluzione di traumi gravi e complessi, con il passare del tempo, sempre maggiori ricerche in ambito clinico, hanno portato all'impiego di questa tecnica in **tutte quelle situazioni negative** e di disagio che **impediscono alla persona di raggiungere uno stato di salute e benessere** ottimali.

Partendo dal concetto di **elaborazione accelerata dell'informazione** come sistema innato, infatti, la Shapiro ha teorizzato e sperimentato un metodo che potesse **facilitare l'elaborazione di informazioni rimaste bloccate** in seguito ad esperienze traumatiche. In questo modo, attraverso un protocollo a **otto fasi**, l'EMDR sembra **riattivare il normale processo di elaborazione**, portando questi ricordi ad una integrazione nella memoria tale da **condurre il paziente ad interpretare l'esperienza in modo costruttivo e positivo**.

TIPI DI STIMOLAZIONI.

I **movimenti oculari** tipici dell'EMDR, sono solo **un tipo di stimolazione bilaterale alternata** (destra-sinistra). Questo tipo di stimolazione è definita duale o **divisa**, poiché durante la procedura il paziente **presta attenzione all'immagine più disturbante** dell'esperienza traumatica, **alle convinzioni negative**, nota il disturbo emotivo **localizzandolo a livello corporeo**, e **contemporaneamente presta attenzione ad uno stimolo esterno ritmico bilaterale proposto dal terapeuta**. Tale stimolazione alternata può assumere diverse forme sensoriali: i **movimenti oculari, movimenti tattili o stimoli uditivi** consistono rispettivamente nel **muovere gli occhi da destra a sinistra** seguendo le dita del terapeuta, **un tamburellamento (alternando destra a sinistra)** su alcune parti del corpo, principalmente sul dorso delle mani o **l'ascolto di suoni alternati (da destra a sinistra)** presentati alle orecchie.

COME AGISCE?

Secondo questa teoria il principio essenziale sottostante dell'EMDR è che **“esiste un sistema insito in ogni persona che fisiologicamente è in grado di elaborare le informazioni fino al raggiungimento di uno stato di salute mentale. “**

Tale risoluzione adattiva comporta la **liberazione dalle emozioni negative** e l'attivazione di un **processo di apprendimento, adeguatamente integrato e disponibile per usi futuri”**(Shapiro, 2000).

Quando un trauma o uno stressor sbilanciano questo sistema in qualsiasi momento della vita, intervenire con l'EMDR determina la **desensibilizzazione e la ristrutturazione cognitiva** conseguenti ad un cambiamento adattivo che avviene a livello neurofisiologico. Il **terapeuta rappresenta solamente un facilitatore** di un processo che il paziente **gestisce in modo completamente autonomo.**

DOVE AGISCE?

L'AIP (Adaptive Information Processing) suppone l'esistenza nel cervello di un **sistema di elaborazione dei dati**, che assimila **nuove esperienze in memoria in reti mnestiche già esistenti**; queste reti di memoria sono un **insieme associato d'informazioni alla base di percezione**, attitudini e comportamenti; così percezioni di situazioni attuali sono collegate a reti associative di memoria(Buchanan, 2007).

Quando il **sistema lavora in modo appropriato**, le **percezioni sensoriali in arrivo** sono **integrate e collegate alle informazioni correlate già immagazzinate in reti mnestiche**, le quali consentono di **dare significato all'esperienza** (Shapiro, 2001).

Secondo questo modello, la **patologia subentra** qualora un'**esperienza sia processata in modo inadeguato**; questa, infatti, potrebbe restare **“congelata” nelle reti neurali**, incapace di ricollegarsi alle altre reti che contengono le informazioni adattive, **generando circuiti di memoria disfunzionali** (Fernandez, 2012).

APPLICAZIONI STIMOLAZIONI.

Questi movimenti sembrano **accelerare la desensibilizzazione di eventi traumatici disturbanti** riavviando **l'elaborazione del materiale mnestico rimasto bloccato** in seguito ad un **trauma**.

Il lavoro con EMDR si focalizza quindi sul **ricordo disturbante mantenuto in memoria in modo non funzionale**, per **riattivarne e completarne l'elaborazione interrotta**, ricollegando il materiale bloccato al resto delle **informazioni immagazzinate**, quindi sono dei veri e propri **facilitatori di trasmissione di dati memoria**. In questo modo l'insieme delle **convinzioni negative**, delle emozioni e delle sensazioni corporee, che era rimasto in forma implicita nel cervello, è **esplicitato, reso consapevole e integrabile con l'intero sistema**, generando un'esperienza integrata in uno schema emotivo e cognitivo positivo.

BASI SCIENTIFICHE METODO.

Il presupposto di base è che **per trovare sollievo** rispetto ai sintomi attuali del paziente, è necessario **risolvere in maniera adattiva le esperienze traumatiche** o negative che ne sono la causa.

La cornice teorica di riferimento è quella dell'**AIP** (Adaptive Information Processing – Shapiro, 1995). Secondo il modello della Processazione Adattiva dell'Informazione, i **ricordi traumatici vengono fissati nella memoria** assieme alle caratteristiche che il soggetto ha sperimentato **nel momento in cui stava vivendo l'evento**: sono quindi presenti **emozioni disturbanti, sensazioni fisiche, immagini, aspetti percettivi e sensoriali e convinzioni sul Sé**.

Quando l'evento è **troppo intenso** per essere “digerito” dal nostro cervello, tutte queste **informazioni rimangono bloccate** (“congelate”) all'interno delle **reti neurali**. Il ricordo può rimanere così “isolato” all'interno delle strutture cerebrali e, proprio perché **non elaborato**, continuare a produrre **disagio psicologico** e sintomi anche **per molti anni**.

PER QUALI DISTURBI VIENE USATO?

Il termine trauma può riferirsi a diverse esperienze. Si dividono traumi con la **“T” maiuscola e traumi con la “t” minuscola**:

T maiuscola: eventi di vita in cui il soggetto – o qualcuno molto vicino ad esso – ha la **percezione di rischiare l'integrità fisica** o la vita. Gli esempi più comuni sono **incidenti, lutti, abusi sessuali, disastri naturali**.

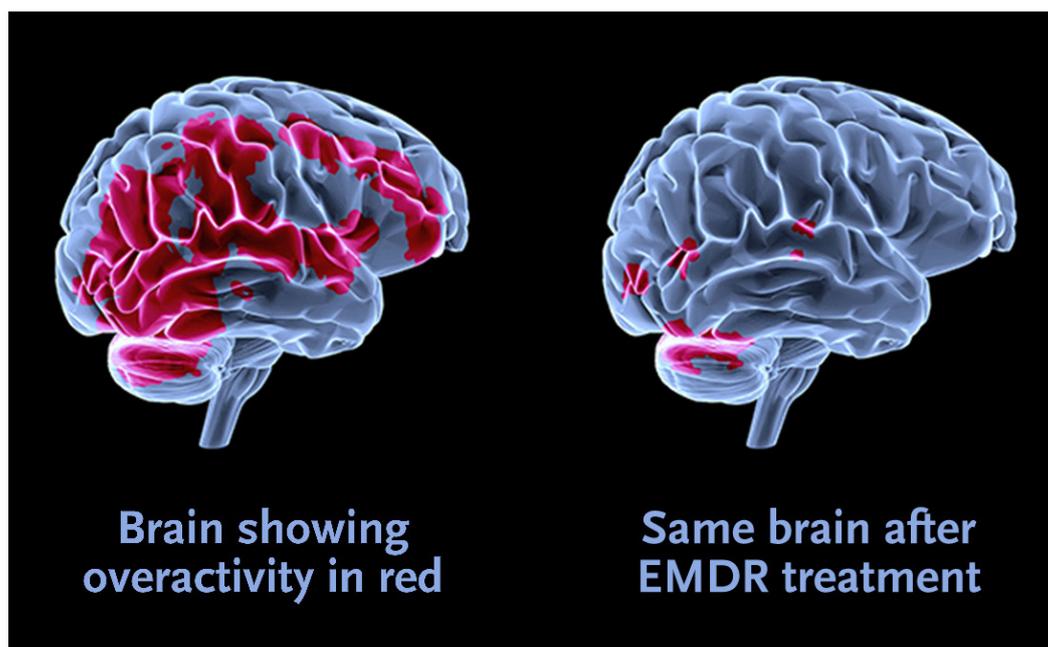
t minuscola: traumi relazionali causati da figure di attaccamento che **non soddisfano ripetutamente i bisogni emotivi** e relazionali del bambino (traumi per omissione).

In generale vediamo:

Lutti patologici e non, Traumi per disastri naturali, Traumi per incidenti stradali, Traumi per abusi di diverso tipo, Traumi a seguito di violenze, Vissuti di umiliazione, Traumi in età infantile.

L'efficacia di questo trattamento è evidente in particolare con i **seguenti disturbi**:

disturbo da stress post-traumatico (PTSD), disturbo da stress acuto, disturbo post-traumatico complesso, disturbi dissociativi, disturbi dell'adattamento, disturbo reattivo dell'attaccamento.



FASI TERAPIA EMDR.

1. Approfondita **anamnesi del paziente** per la definizione di un **piano terapeutico**, Il terapeuta deve infatti accertare la **stabilità del paziente** nel sopportare una **continua esposizione al ricordo traumatico**, valutando il rapporto con il terapeuta, la salute generale del paziente, la stabilità relazionale e i vari disturbi emotivi. In questa fase è importante che si comprenda la **storia del problema**, la causa primaria, la gravità e i collegamenti con altri fatti.

2. Viene **spiegata la procedura dell' EMDR** e i possibili **disturbi che potrebbero insorgere**. Si avvisa inoltre il paziente che sarà sottoposto ad una **prova dei movimenti oculari**, per individuare la **distanza ottimale delle dita dagli occhi**, la **velocità idonea** e verificare eventuali difficoltà di applicazione; è importante ribadire che può **fermare la procedura in qualunque momento**. In questa fase è opportuno anche individuare delle **tecniche di rilassamento** che potrebbero essere efficaci in caso di eccessiva attivazione durante l'elaborazione.

3. Il professionista EMDR inizia insieme al paziente l'**analisi di tutte le componenti emotive, cognitive, sensoriali e fisiche del ricordo target selezionato**, consapevole del forte impatto che queste possono avere. Al paziente è chiesto di esprimere il **maggior numero di elementi connessi al ricordo traumatico** che sarà elaborato in seguito e di valutarli in base una **scala SOD da 0 a 10**. In modo analogo gli è chiesto di **esprimere una convinzione positiva desiderata su di sé**: "Quando pensa all'immagine, che cosa le piacerebbe credere di sé in questo momento?"

La cognizione positiva ha il potente ruolo di incorporare una sensazione di autovalutazione, **proponendogli un'alternativa valida alle cognizioni negative**.

4. Desensibilizzazione che avviene tramite i **set di movimenti oculari** e che si conclude solo quando il livello di **disturbo dell'immagine si riduce a 0/1**, ciò indica la corretta desensibilizzazione del target e la possibilità di procedere alla **ristrutturazione cognitiva**. Le tre componenti da ritenere durante il set dei movimenti oculari, sono lo strumento necessario per entrare nella rete mnestica disfunzionale ed intensificare le reazioni del paziente (**immagine trauma, cognizione negativa e sensazione corporea**)

5. **Ristrutturazione cognitiva** dell'evento traumatico. Compito del terapeuta è guidare la persona ad identificare quale sia la **cognizione positiva più significativa in quel momento**, chiedendo di valutarla con la **scala VOC**. Il successivo step comprende **l'associazione dell'immagine originale con la cognizione positiva** scelta mentre si esegue un **altro set di movimenti oculari**.

6. **Scansione corporea** durante la quale si valuta se sono ancora **presenti sensazioni corporee** ripensando all'evento, Nel caso in cui ci siano sensazioni fisiche particolari, si procede **nuovamente con la stimolazione bilaterale**, fino alla loro scomparsa.

7. Viene richiesto di **compilare un diario in settimana** nel caso in cui **emergessero pensieri, sogni, immagini** che potrebbero essere associati all'evento elaborato.

8. La **settimana successiva** si verifica se sono **insorti nuovi disturbi, emozioni o immagini** disturbanti legati al ricordo iniziale, considerando in che misura il paziente si sente **svicolato dal passato, rafforzato nel presente, e con un buon senso di autoefficacia per il futuro**.



SONNO REM.

Una delle prime idee fu quella di **paragonare i movimenti oculari EMDR** a quelli fisiologicamente presenti durante la fase **REM del sonno**. I Rapid Eye Movement, sono **movimenti oculari saccadici**, associati ad **attività neuronale intensa e sogni**; secondo molti autori questi movimenti porterebbero ad una **maggiore attivazione dei due emisferi e ad effetti sulla memoria**. **Le informazioni**, nella fase REM del sonno, si ritiene siano **processate con una maggiore efficienza**, portando anche ad un **minor isolamento dell'emisfero destro** (Gabel, 1987). Anche studi sulla ritenzione in memoria, hanno rivelato una **maggiore capacità di memorizzazione durante periodi lunghi di fase REM** e la preferenza per stimoli a valenza emotiva, confermando una preminente **attivazione dell'amigdala** che contribuisce al sistema limbico; gioca un ruolo chiave nella **formazione e nella memorizzazione dei ricordi associati a eventi emotivi**; è responsabile del cosiddetto **condizionamento della paura**; partecipa all'**elaborazione di stati emozionali come la paura, la rabbia, la felicità, la tristezza, l'aggressività ecc.**; favorisce il **ricordo di ciò che ha procurato dolore**; infine, è **implicata nell'eccitazione e nei processi decisionali**. (Wagner, Ullrich, Steffen Gais, and Jan Born, 2001).x

SINCRONIZZAZIONE EMISFERICA.

Nel caso dei **disturbi traumatici**, i ricordi vengono **archiviati nella memoria emotiva implicita** sotto forma di stati affettivi, sensazioni fisiche e sensomotorie facilmente attivabili.

Una **forte attivazione dell'amigdala**, deputata all'interpretazione della valenza emotiva, **interferisce con il lavoro di contestualizzazione tipico dell'ippocampo**, ostacolando inoltre una rappresentazione verbale delle emozioni.

Diversi **studi che utilizzano la PET** (tomografia ad emissione di positroni) dimostrano una **maggiore attività emisferica destra in caso di esposizione a racconti traumatici**, in particolare l'attivazione delle aree limbiche coinvolte nell'**emotività**. Secondo una prima ipotesi è che, l'azione dei **movimenti oculari si inserirebbe in questa cornice**: alla base della riduzione della vividezza delle immagini del ricordo traumatico, dei pensieri intrusivi, delle emozioni invasive e di un incremento della flessibilità cognitiva, sembra esserci la **ri-sincronizzazione emisferica**. In uno studio **post trattamento** con strumentazione SPECT è stata registrata una **maggiore attivazione delle aree emisferiche sinistre** (Levin, Lazrove, Van der Kolk, 1999); anche le registrazioni **EEG al termine di una seduta EMDR** indicano uno **spostamento di segnale elettrico verso regioni corticali con ruolo prettamente cognitivo**, confermando questa ipotesi.

EFFICACIA DEL TRATTAMENTO.

Ad oggi vi sono **numerosi studi** scientifici che confermano **l'efficacia di questo trattamento**. Nel 2013 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto l'EMDR come approccio terapeutico efficace per la cura del trauma e dei disturbi ad esso correlati tramite studi su pazienti (evidence based).

Hanno approvato la terapia EMDR:

American Psychological Association (1998-2002)

Ministero della Salute Italiano (2003)

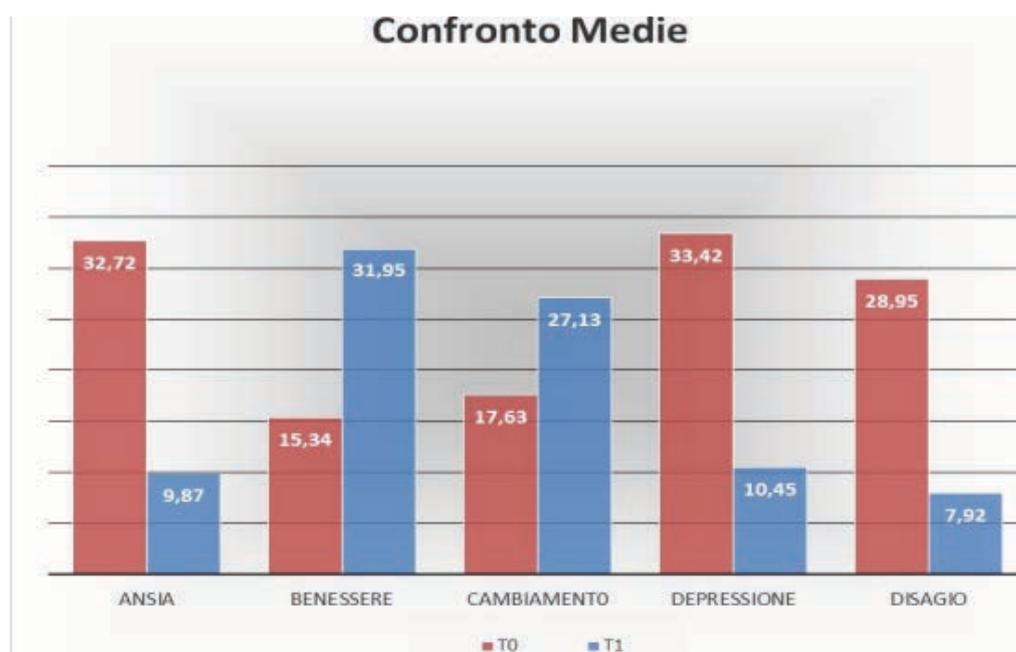
American Psychiatric Association (2004)

International Society for Traumatic Stress Studies (2010)

Organizzazione Mondiale della Sanità (2013)

Le ricerche non solo hanno dimostrato l'efficacia ma **hanno evidenziato anche variazioni fisiologiche e strutturali** di pazienti sottoposti a EMDR.

È stata dimostrata una **normalizzazione dei livelli basali di cortisolo**, ormone che viene prodotto a seguito di uno stress, dopo il trattamento EMDR (Heber et al., 2002). Sono emersi anche **cambiamenti a livello di struttura cerebrali** – ippocampo, lobo temporale mediale- aree cerebrali debite alla memoria (Pagani et al., 2007; Bossini et al. 2007).



EMDR 2.0.

L'EMDR 2.0 comprende una **serie di tecniche** nate recentemente che hanno lo scopo di **forzare il più possibile la memoria di lavoro** nel corpo. In questo modo, si fa **spazio per nuovi ricordi** (meno dolorosi). Esempi di queste tecniche sono:

EMD-KNALLER - il paziente esegue **compiti di distrazione**, per esempio **battendo le proprie cosce**. Successivamente, al paziente viene chiesto di portare avanti l'immagine del trauma e di prestare piena attenzione ad essa mentre chiude gli occhi. L'obiettivo è che il paziente **esegua il compito di distrazione continuamente**. Il paziente apre gli occhi di sua iniziativa quando l'immagine ha tutta la sua attenzione e i dettagli macabri possono essere focalizzati. L'operatore può quindi iniziare i **movimenti oculari rapidi**. Questa procedura può essere ripetuta come richiesto e con **diversi compiti di distrazione**.

TECNOLOGIA FLASH - In una sessione EMDR usando la tecnica Flash, il paziente **non deve** ancora **collocare il ricordo nella memoria di lavoro**. Il paziente lo tiene solo **da qualche parte** nella parte posteriore della sua **mente** e **dopo alcuni movimenti degli occhi** uno scorcio di questo ricordo è posto molto **brevemente nella memoria di lavoro**. Poi il **ricordo** viene messo **di nuovo da parte**. Questo viene **ripetuto** fino a quando il paziente si sente abbastanza sicuro da **trattenere il ricordo per più tempo**.

VALUTAZIONE SPECIFICA DELLA MODALITÀ - Se un paziente è principalmente **disturbato da immagini visive** quando ricorda, allora **eseguire un compito visivo è più efficace** che eseguire un compito uditivo. Al contrario, con i **ricordi uditivi**, il paziente beneficerà meno dei compiti visivi. Eseguire un **ritmo o sentire dei suoni è allora più efficace**. Non così ovvio è un compito olfattivo, ma anche qui **la terapia EMDR è più efficace se il paziente annusa** diversi odori **durante** le sessioni di **movimento oculare**.

Desensitization tasks and interruptions part of the EMDR 2.0 protocol

Task/Interruption	Modality
Superfast eye-movements, around 10 cm away from the nose	Visual
Tapping a sequence on the legs	Kinaesthetic
Diagonal, up/down, circle (or other shape) eye-movements	Visual
Counting, spelling words, reciting alphabet, singing a song *	Auditory
Repeating 'tick, tock' or 'left, right' *	Auditory
Clapping, saying 'whoosh', other arousal inducing tasks	Auditory/Visual
Surprise effect by therapist by strange remarks/questions/movements	Auditory/Visual
V-step movement	Kinaesthetic
Strong smells (perfume, tea, ammonia, etc.)	Olfactory
Strong tastes (sweets, mints, lemon, etc.)	Gustatory

EFFICACIA DEL TRATTAMENTO.

Ora rimane la grande domanda: **Quanto è efficace questo aggiornamento** del normale EMDR?

Al Centro di Competenza in Psicotrauma (Psytrek) di Bilthoven, **lo psicologo Ad de Jongh** vede che i pazienti possono generalmente essere **trattati più rapidamente con il metodo rinnovato**. “Alcuni ricordi dicono già ‘bye bye’ ai brutti ricordi dopo 5 minuti”, dice in un’intervista al Volkskrant. A Bilthoven il **70% dei pazienti** con PTSD guarisce **in meno di 10 sessioni EMDR 2.0**.

Suzy Matthijsen ha dimostrato in una ricerca precedente che i **ricordi visivi** sono meglio trattati con **compiti visivi** durante la sessione EMDR, e i **ricordi uditivi** con **compiti uditivi**.

Lo psicologo del lavoro **Matty Geurink** ha testato questo nella pratica con un **compito olfattivo** su un paziente che soffriva di **ri-esperienze in cui l’odore giocava un forte ruolo**; suo fratello si era suicidato e lui non poteva togliersi dalla mente il forte odore del corpo. In EMDR Magazine Geurink descrive i suoi risultati: “Anche se non ha funzionato per la via normale, **gli incubi** e le ri-esperienze del suicidio di Karel **sono ora scomparsi**”.

INFORMAZIONI CROSS-MODALI

La ricerca ha dimostrato che l’informazione **cross-modale** interagisce nella **memoria di lavoro** al di là di quanto ci si aspetterebbe dai tradizionali magazzini modali-specifici. Il richiamo è migliore per gli **oggetti cross-modali** rispetto agli oggetti specifici (Thompson e Paivio, 1994; Goolkasian e Foos, 2005; Delogu et al., 2009), la **capacità della memoria di lavoro** può essere **più alta per gli oggetti cross-modali che per quelli unimodali** (Saults e Cowan, 2007; Fougny e Marois, 2011). Presi insieme, questi studi mostrano che le **rappresentazioni sensoriali in più modalità** interagiscono tra loro più di quanto possa essere spiegato dai modelli modali classici.

Le rappresentazioni complesse sembrano essere formate nella memoria di lavoro, che consiste nell’integrazione di diverse **rappresentazioni indipendenti che possono essere sensoriali**, e attivazioni di memoria a breve o lungo termine. A seconda dei requisiti del compito, si attiva solo la semplice rappresentazione modale o il **complesso legame ad alta risoluzione di diverse caratteristiche contemporaneamente**. Pertanto, concludiamo che la **memoria di lavoro è essenzialmente multisensoriale**, e che questo deve essere preso in considerazione per raggiungere una comprensione realistica di come i processi della memoria di lavoro mantengono e manipolano le informazioni.



Riflessioni e obiettivi progettuali

Immaginando nuove
vie per un prodotto EMDR

Riflessioni progettuali
sui prodotti esistenti

Nuovi obiettivi da porsi
in un'epoca EMDR 2.0



COSA ANDIAMO A PROGETTARE?

Constatando dopo varie ricerche che la terapia EMDR è un **metodo efficace** per il **trattamento di molteplici disturbi mentali** come il DSPT, Sindrome di abbandono, ansia sociale ecc. e dato che, per la **prima versione** di questa tecnica, l'**utilizzo di prodotti led** per le stimolazioni visive sono **molto più efficaci** rispetto l'**utilizzo delle mani** e, per la **seconda versione**, gli altri quattro **sensi devono essere stimolati** per forza di cose da **elementi esterni**, fino ad ora raffazzonati, ho deciso di progettare un prodotto che possa sopprimere a questa **mancanza specifica nel mercato**, per poter dare **un'effettivo aiuto** a chi soffre di queste patologie, nel migliore dei modi, seguendo appieno **la linea di pensiero inizialmente accolta**.



(Fonte: pubmed.gov, The effect of EMDR versus EMDR 2.0 on emotionality and vividness of aversive memories in a non-clinical sample)

CHE DOMANDE MI PONGO?

1. DOVE ME LO POSSO SEGNARE?

1. Approfondita **anamnesi del paziente** per la definizione di un **piano terapeutico**, il terapeuta deve infatti accertare la **stabilità del paziente** nel sopportare una **continua esposizione al ricordo traumatico**, valutando il rapporto con il terapeuta, la salute generale del paziente, la stabilità relazionale e i vari disturbi emotivi. In questa fase è importante che si comprenda la **storia del problema**, la causa primaria, la gravità e i collegamenti con altri fatti.

2. SI POTREBBE IN QUALCHE MODO AMPLIFICARE IL RICORDO TRAUMATICO

3. LO PUÒ SPIEGARE DIRETTAMENTE IL PRODOTTO? TEST DEI MOVIMENTI OCULARI, COME POSSO CREARE UNA DISTANZA E VELOCITÀ ADATTA?

2. Viene **spiegata la procedura dell'EMDR** e i possibili **disturbi che potrebbero insorgere**. Si avvisa inoltre il paziente che sarà sottoposto ad una **prova dei movimenti oculari**, per individuare la **distanza ottimale delle dita dagli occhi**, la **velocità idonea** e verificare eventuali difficoltà di applicazione; è importante ribadire che può **fermare la procedura in qualunque momento**. In questa fase è opportuno anche individuare delle **tecniche di rilassamento** che potrebbero essere efficaci in caso di eccessiva attivazione durante l'elaborazione.

4. PULSANTE DI PANIC STOP? TECNICHE DI RILASSAMENTO DATE DA FIDGET TOY INTEGRATI NEL PRODOTTO?

5. TUTTE QUESTE INFORMAZIONI POSSONO ESSERE IMMAGAZZINATE NEL PRODOTTO?

3. Il professionista EMDR inizia insieme al paziente l'**analisi di tutte le componenti emotive, cognitive, sensoriali e fisiche del ricordo target selezionato**, consapevole del forte impatto che queste possono avere. Al paziente è chiesto di esprimere il **maggior numero di elementi connessi al ricordo traumatico** che sarà elaborato in seguito e di valutarli in base a una **scala SOD da 0 a 10**. In modo analogo gli è chiesto di **esprimere una convinzione positiva desiderata su di sé**: "Quando pensa all'immagine, che cosa le piacerebbe credere di sé in questo momento?"

6. CI PUÒ ESSERE UNA SCALA SOD DIRETTAMENTE SUL PRODOTTO?

7. ANCHE QUESTE RISPOSTE POSSONO ESSERE SCRITTE DIRETTAMENTE E IMMAGAZZINATE NEL PRODOTTO?

La cognizione positiva ha il potente ruolo di incorporare una sensazione di autovalutazione, **proporrendogli un'alternativa valida alle cognizioni negative**.

8. DISTURBO DELL'IMMAGINE CONTROLLATO DAL PRODOTTO, IMMAGAZZINATO IN ESSO?

4. Desensibilizzazione che avviene tramite i **set di movimenti oculari** e che si conclude solo quando il livello di **disturbo dell'immagine si riduce a 0/1**, ciò indica la corretta desensibilizzazione del target e la possibilità di procedere alla **ristrutturazione cognitiva**. Le tre componenti da ritenere durante il set dei movimenti oculari, sono lo strumento necessario per entrare nella rete mnestica disfunzionale ed intensificare le reazioni del paziente **(immagine trauma, cognizione negativa e sensazione corporea)**

5. **Ristrutturazione cognitiva** dell'evento traumatico. Compito del terapeuta è guidare la persona ad identificare quale sia la **cognizione positiva più significativa in quel momento**, chiedendo di valutarla con la **scala VOC**. Il successivo step comprende **l'associazione dell'immagine originale con la cognizione positiva** scelta mentre si esegue un **altro set di movimenti oculari**.

6. **Scansione corporea** durante la quale si valuta se sono ancora **presenti sensazioni corporee** ripensando all'evento, Nel caso in cui ci siano sensazioni fisiche particolari, si procede **nuovamente con la stimolazione bilaterale**, fino alla loro scomparsa.

7. Viene richiesto di **compilare un diario in settimana** nel caso in cui **emergessero pensieri, sogni, immagini** che potrebbero essere associati all'evento elaborato.

8. La **settimana successiva** si verifica se sono **insorti nuovi disturbi, emozioni o immagini** disturbanti legati al ricordo iniziale, considerando in che misura il paziente si sente **svincolato dal passato, rafforzato nel presente, e con un buon senso di autoefficacia per il futuro**.

9. COME SI PUÒ ENTRARE MEGLIO NEI RICORDI? PRODOTTO PIU IMMERSIVO, VEDI 5 SENSI

10. SEMPRE INTEGRARE NEL PRODOTTO E UTILIZZARE TUTTI I SENSI OLTRE AL SET, MAGARI CAMBIANDO 5 SENSI NEGATIVI CON POSITIVI (CAMBIO ODORE SAPORE)

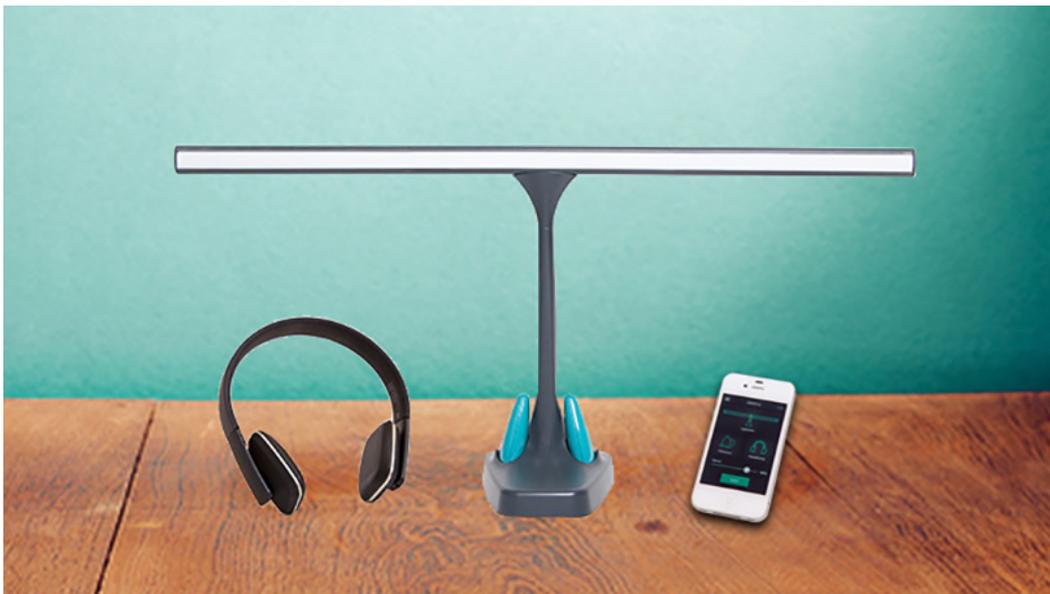
11. DIARIO COLLEGATO CON PSICOLOGO, IN CLOUD O MEMORIA FISICA?

PRODOTTI CHE RISOLVONO PROBLEMATICI.

Ho raccolto degli **esempi progettuali** utili a capire la **carenza di prodotti** in questo specifico campo.

Di fatti si possono trovare in commercio solamente una **serie di kit** comprendenti **numerosi moduli da utilizzare** per poter effettuare, per la maggior parte, solamente la **prima versione di EMDR**, dato che la **seconda versione risulta molto più recente** e per questo, ha carenza di prodotti che soddisfano la richiesta.

Gli innumerevoli kit vengono venduti a **prezzi esorbitanti** e risultano **antiquati**, con molti **pezzi facili da perdere, ingombranti, non migliorano l'ambiente** e sono effettivamente da **riporre subito all'interno di uno scatolone dopo l'utilizzo** e soprattutto **non completi** per una corretta fruizione **per l'aggiornamento EMDR 2.0**.



550 euro

EMDR SET EQUIPMENT EUROPE

(2021)



Kit contenente l'unità di base, ovvero il tripode con l'apparecchio led per la stimolazione visiva, una borsa protettiva per il prodotto nel momento di inutilizzo, utile anche per trasportare il kit, l'unità per la stimolazione tattile, delle cuffie per la stimolazione uditiva, tutto al prezzo di 550 euro. L'emdrequipmenteurope lo presenta come " Il primo e più avanzato strumento terapeutico digitale EMDR al mondo" Data di lancio della nuova versione 15 aprile 2021

STRATEGIE.

EMDR 1.5

ZONA.

1. Psicologo

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

500 euro

EMDR KIT
EMDRKIT

(2018)



Kit contenente l'unità di base, ovvero il tripode con l'apparecchio led per la stimolazione visiva, l'unità per la stimolazione tattile, delle cuffie per la stimolazione uditiva. La velocità, l'intensità e il colore del Light Tube possono essere regolati. Questo vale anche per la velocità e l'intensità dei Pulsatori e delle Cuffie, il tutto viene regolato tramite un telecomando. In questo modo, è possibile adattare il Kit EMDR ai bisogni e/o alle capacità di ogni cliente.

STRATEGIE.

EMDR 1.5

ZONA.

1. Psicologo

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

530 euro

WIRELESS EMDR EMDRKIT

(2021)



Versione aggiornata del kit precedente venduto a 530 euro, contiene le medesime cose ma con features differenti: Ha più modalità di utilizzo ed un app integrata per poter controllare la sessione EMDR comodamente, hanno aggiunto anche nuovi suoni, un led migliorato, più velocità di movimento ecc.

STRATEGIE.

EMDR 1.5

ZONA.

1. Psicologo

PRODUZIONE.

Prodotto

RELAZIONE.

Relazione individuale

ANALISI COMPONENTE VISIVA.

Come deve essere progettata la componente visiva?
Le domande che ci poniamo sono tante:

1. A che altezza deve essere posta? può essere regolabile?
2. È ingombrante?
3. La barra può essere uno schermo e svolgere altre funzioni visive? magari anche di relax post sessione
4. Quanto deve essere lunga?
5. Che velocità, colore e intensità deve avere il led? come può essere regolato?
6. Di che materiale deve essere fatto? magari texture per relax?
7. Può essere utilizzata in un altro modo?
8. Quanto dura la ricarica come si ricarica
9. Igenizzazione?
10. È riproducibile facilmente?
11. Come si controlla?

Vediamo come il prodotto di emdr kit risolve queste questioni?

1. lightbar lunga 70 posta a 30 cm di altezza non regolabile
2. non piegabile, ingombrante
3. è solo una barra led
4. lightbar lunga 70, si può accorciare?
5. 20 tipi di velocità, 5 colori e intensità regolabile
6. abs liscio no texture
7. forma e utilizzo predefinito
8. Dura una giornata di uso, si carica con cavo
9. Tramite panno, un po' di acqua e igienizzante
10. Sì
11. Tramite app



ANALISI COMPONENTE SONORA.

Come deve essere progettata la componente sonora?
Le domande che ci poniamo sono tante:

1. Cuffie o altoparlanti?
2. È igienico?
3. È immersivo?
4. Cosa riproduce?
5. Deve essere implementato nel prodotto o è un prodotto a parte?
6. È facilmente riproducibile?
7. È ingombrante?
8. Di che materiale deve essere fatto? magari texture per relax?
9. Quanto dura la ricarica come si ricarica
10. Come si controlla?

Vediamo come il prodotto di emdr kit risolve queste questioni?

1. cuffie
2. no, bisognerebbe igienizzarlo dopo ogni uso
3. si, ma è necessario?
4. 2 suoni differenti, click e bip, sono necessarie delle cuffie?
5. È un prodotto a parte
6. No, è un prodotto proprio a parte che necessita di molte piu lavorazioni e materiali e costi
7. È un prodotto a parte che deve trovare il suo spazio
8. È una cuffia classica, nessun materiale particolare è stato utilizzato
9. Dura un paio di ore, considerando la durata del prodotto led di una giornata, servirebbe un altro cavo
10. Tramite app



ANALISI COMPONENTE TATTILE.

Come deve essere progettata la componente tattile?
Le domande che ci poniamo sono tante:

1. Quanti tipi di vibrazione ha?
2. Funziona mentre è in carica?
3. È sincronizzata con suono e luce?
4. Quanto deve essere grande?
5. Di che materiale deve essere fatto? magari texture per relax?
6. Può essere utilizzata in un altro modo?
7. Quanto dura la ricarica come si ricarica
8. Igenizzazione?
9. È esaustiva?
10. Come si controlla?

Vediamo come il prodotto di emdr kit risolve queste questioni?

1. Vibrazione regolabile come intensità
2. No
3. Sì, ed è la sua unica modalità
4. Ponderata su base media di una mano
5. abs liscio no texture, no morbidezza
6. Ha solo la funzione di sincronizzazione
7. Dura due settimane di uso, si carica inserendola nella lightbar
8. Tramite panno, un po di acqua e igienizzante, ad ogni uso
9. No, si possono aggiungere delle fidget function
10. Tramite app

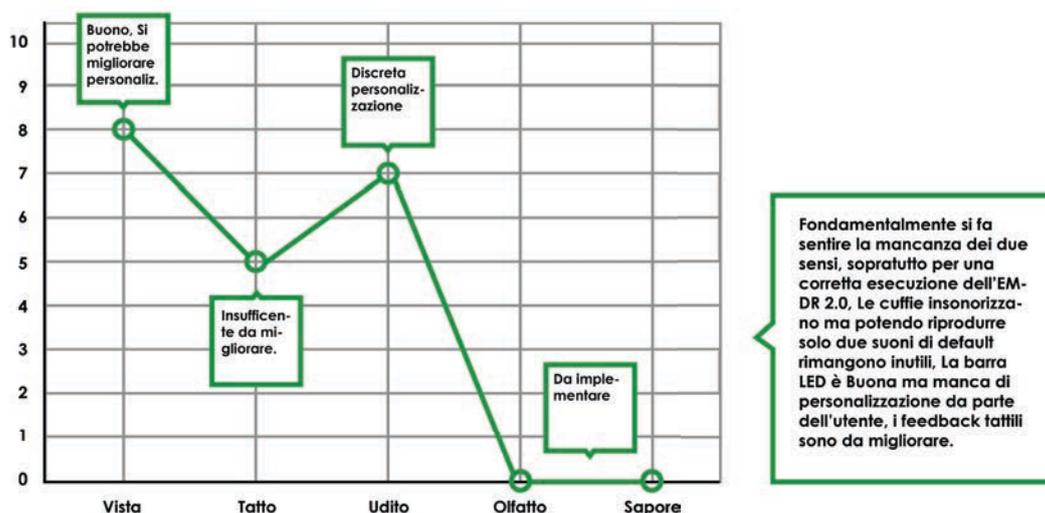


ANALISI 5 SENSI SEMPLIFICATA.

Data la precedente conoscenza dell'**importanza dei 5 sensi** nel design, mostrata dal designer Jinsop Lee, e la stessa importanza ricavata dall'**EMDR 2.0**, ho pensato di **analizzare il miglior prodotto** (a mio avviso) degli emdr KIT in maniera inizialmente semplificata, per poter **comprendere al meglio i punti focali** su cui andare a migliorare e **innovare i prodotti già esistenti**.

L'olfatto e il gusto sono ovviamente i punti focali su cui applicarsi per poter **amplificare l'esperienza mutisensoriale**, ma come vediamo, anche dal punto di vista del **tatto** si potrebbero fare **molte migliorie**. Sotto i punti della **vista**, che non ho dato pieni voti solo per possibilità di un **maggior controllo da parte dell'utente** e per i vari **feedback visivi mancati** nel prodotto, e **dell'udito** che sì, ottima insonorizzazione, ottima sincronizzazione con la vista, ma con una **carenza evidente di quantitativo di suoni**, che potrebbero essere utili anche in fase di rilassamento.

Analisi EMDR Kit



PROGETTAZIONE CROSS MODALE.

Gli utenti **percepiscono un prodotto** attraverso modalità multisensoriali come la **vista, l'udito e il tatto**; queste modalità spesso **interferiscono l'una con l'altra**. Sono stati condotti studi su queste interazioni multimodali da diversi punti di vista. Yanagisawa, Miyazaki e Bouchard (2017) hanno proposto la metodologia di **modellazione Kansei** per estrarre la **struttura cognitiva globale dell'esperienza del prodotto** e hanno anche mostrato un modo per trovare **opportunità di effetto cross-modale**. Sono state fatte ricerche su questo effetto **cross-modale simultaneo**; per esempio, Vroomen e De Gelder (2000) hanno rivelato che la **percezione di stimoli uditivi aumenta la percettibilità degli stimoli visivi**. Pertanto, quando guardiamo un video con con suono sincronizzato, ci dedichiamo al video più di quando lo guardiamo senza il suono perché la presenza del suono **aumenta la nostra sensibilità alle informazioni visive**.

METODOLOGIA.

Per realizzare quanto sopra, proponiamo una metodologia composta dai seguenti cinque passi:

1. Applicare la metodologia di modellazione Kansei al prodotto target e **ottenere la sua struttura di valutazione**.
2. Trovare i conflitti in cui un **elemento di design che ha un effetto positivo sull'esperienza del prodotto si scontra con un altro** elemento di design o un limite di design che ha un **effetto negativo sulla stessa esperienza**. Poi, esplorare l'effetto cross-modale per **risolvere il conflitto**.
3. Condurre un **esperimento per ottenere risposte all'effetto cross-modale** trovato manipolando indipendentemente gli stimoli delle modalità che causano l'effetto intermodale.
4. **Formulare statisticamente l'effetto cross-modale** dal risultato dell'esperimento.
5. Sulla base dell'effetto cross-modale formulato, **trovare soluzioni di design per una nuova esperienza di prodotto**.

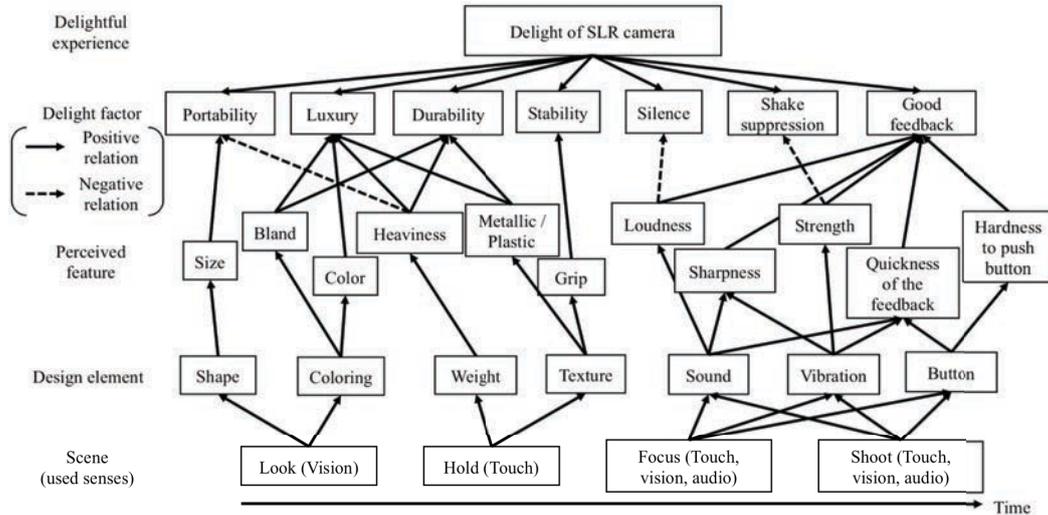
(Fonte: A methodology for multisensory product experience design using cross-modal effect by Takuma Maki and Hideyoshi Yanagisawa)

ANALISI PROGETTO CROSS MODALE.

Yanagisawa et al. (2017) hanno proposto la metodologia di modellazione Kansei per l'esperienza utente multimodale in serie temporali-esperienza. In questa metodologia, hanno estratto una struttura cognitiva completa di Kansei dell'utente in

interazioni multisensoriali tra un utente e un prodotto.

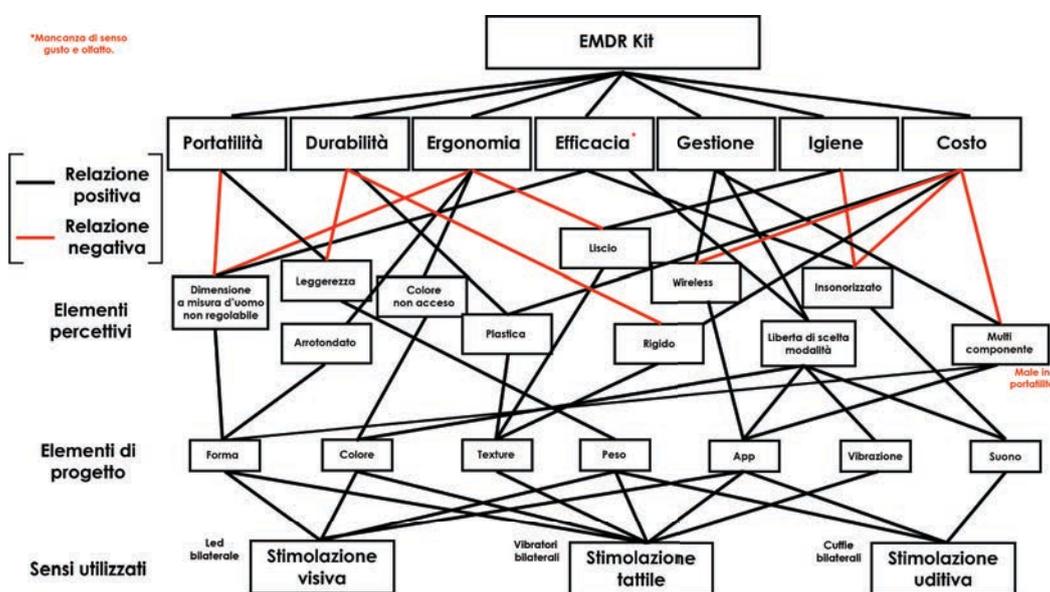
Si può vedere che hanno messo una **serie di scene nella parte inferiore, e ogni scena consiste di una coppia azione-senso.** Verticalmente, hanno impostato **cinque strati, che sono (dall'alto verso il basso)** esperienza di piacere, fattore di piacere, caratteristica percepita, elemento di design e scena. Gli **elementi di design** sono **componenti di un prodotto che gli utenti riconoscono**, e sono collegati ad ogni scena. **Le caratteristiche percepite sono i tratti fisici** a cui gli utenti **prestano attenzione mentre riconoscono gli elementi di design**, e sono collegate ad ogni elemento di design. **L'esperienza di piacere** è in cima, che è l'**obiettivo principale.** I **fattori di delizia** sono collocati al secondo posto dall'alto e **provengono dall'esperienza di piacere.** Sono **stimolazioni mentali** indotte dal prodotto **per arricchire l'esperienza del prodotto.**



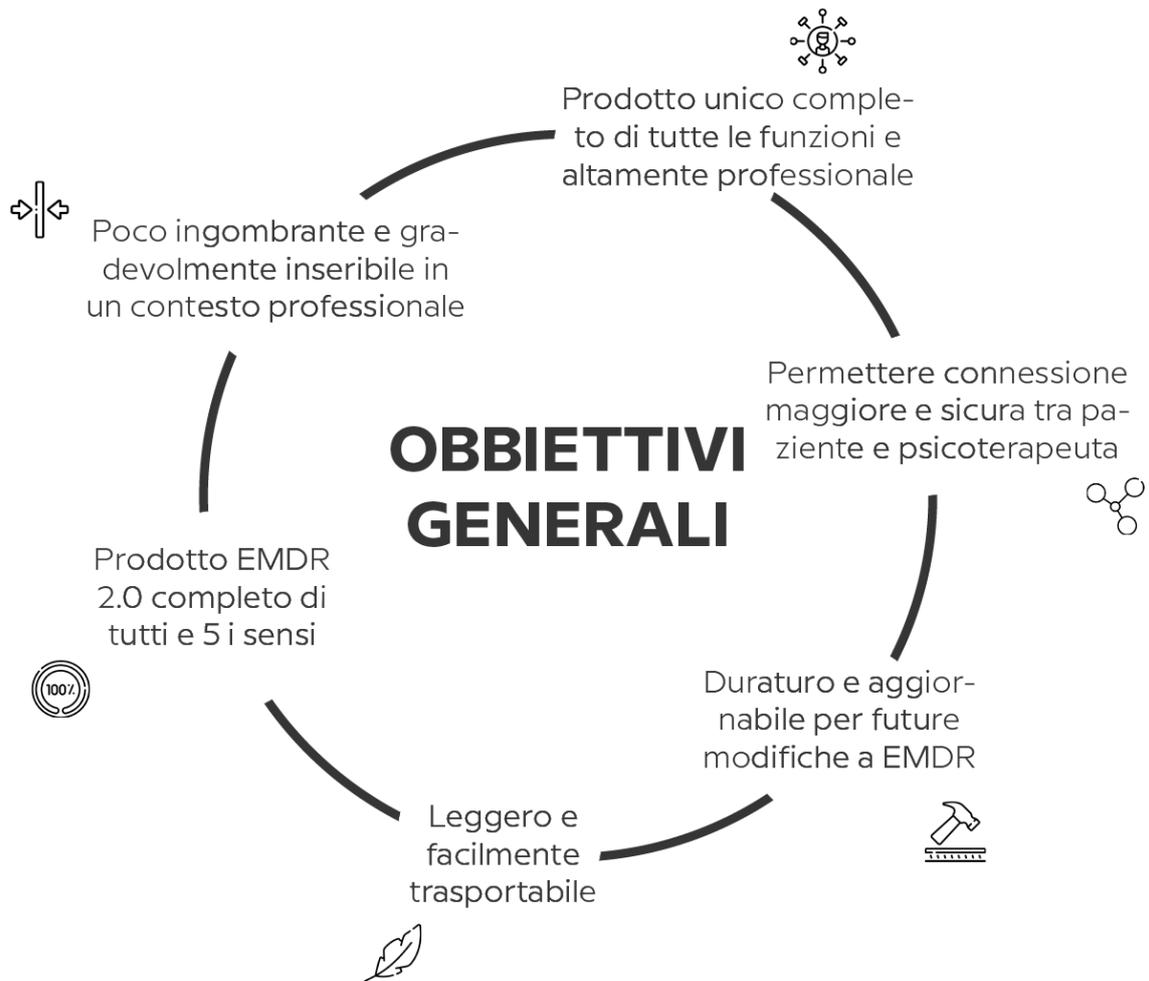
(Fonte: A methodology for multisensory product experience design using cross-modal effect by Takuma Maki and Hideyoshi Yanagisawa)

ANALISI PRODOTTO EMDR.

Applicando anche io il **modello Kansei**, ho potuto constatare in diverse occasioni **l'esperienza multisensoriale tra prodotto e utente**, aggiungendo un parametro aggiuntivo (non facente parte del modello ma a me utile per capire margini di miglioramento) ovvero il **costo di produzione**, dato **l'elevato costo di ogni kit EMDR**. Tramite questo studio, sommato al precedente, ho potuto rilevare **alcune criticità** interessanti **utili per sviluppare gli obiettivi progettuali** per il prodotto.



*poco ingombrante
 prodotto emdr 2.0 completa
 leggero e facilmente trasportabile
 duraturo e aggiornabile
 prodotto altamente professionale
 permette connessione sicura con psicoterapeuta*





Concept scartato

Immaginando un nuovo
modo di effettuare EMDR

Analisi di una nuova
immersività con VR

studio prodotti per la
realtà virtuale



EMDR VIRTUAL REALITY.

Cercando un **nuovo modo per avvicinarmi alla terapia emdr** mi sono messo a cercare i prodotti che possono offrire una **immersità più elevata rispetto ai classici kit**, e dopo varie ricerche mi sono imbattuto in una start up olandese che, tramite un **visore di realtà virtuale**, apriva un **nuovo e inesplorato scenario** per la terapia EMDR.

Perchè sì, cosa può essere più immersivo di un **ambiente creato ad hoc per la propria terapia?** compresa anche la possibilità di effettuare la **terapia a distanza**, e con dei gadget progettati appositamente per una **terapia a 360 gradi**.

Quindi mi sono addentrato nell'argomento e ho cercato di capire **come progettare al meglio un visore con funzionalità e feature specifiche per un'esperienza EMDR** a tutto tondo.



REALTÀ VIRTUALE.

A scuola abbiamo tutti imparato che **l'uomo è dotato di cinque sensi**: gusto, tatto, olfatto, vista e udito, sono questi i sensi che ci aiutano nella scoperta del mondo.

Tutto ciò che sappiamo della nostra realtà arriva attraverso i nostri sensi, in altre parole, la **nostra intera esperienza della realtà** è semplicemente una **combinazione di informazioni sensoriali** e dei nostri **cervelli che creano meccanismi per elaborare questa informazione**. È ovvio quindi che, se riesci a **ingannare i tuoi sensi** con informazioni inventate, anche la tua **percezione della realtà cambierà in risposta ad essa**.

Quindi, in sintesi, la **realtà virtuale è la capacità di ingannare i nostri sensi** con un ambiente, appunto, virtuale generato dai computer, solitamente questi ambienti generati da programmazione sono location che possiamo esplorare e scoprire.

NUOVE OPPORTUNITÀ.

Man mano che la realtà virtuale diventa più accessibile, i ricercatori e i terapeuti stanno cercando **nuovi modi per utilizzare la tecnologia**, soprattutto nei campi della **salute mentale e dei disturbi da uso di sostanze**. La dottoressa **Barbara Rothbaum**, docente alla Emory University School of Medicine, ha spiegato all'APA come **l'uso della VR nella terapia EMDR aiuta a trattare i suoi pazienti con PTSD**. "Il potente stimolo disponibile attraverso la realtà virtuale, che **può includere esplosioni e anche fornire vibrazioni attraverso un giubbotto speciale**, permette ai pazienti di connettersi con le loro emozioni e **impegnarsi più profondamente con il trattamento**", ha detto Rothbaum.

Inoltre, i ricercatori stanno usando la realtà virtuale per aiutare le persone con disturbi da uso di sostanze. Secondo l'APA, "**Le esperienze virtuali** hanno dimostrato di innescare con successo le voglie nelle persone in **trattamento per la dipendenza da alcol o droghe illecite**. Queste voglie possono essere utili nel trattamento della dipendenza, poiché danno alle persone la possibilità di **praticare ciò che faranno in situazioni ad alto rischio**".

PYLARIS.

Una start-up olandese, **Psylaris**, ha recentemente creato una **nuova tecnologia di realtà virtuale** che permette ai clienti di condurre sessioni EMDR dal comfort delle loro case. L'obiettivo del prodotto è quello di rendere possibile un **trattamento più intensivo per gli individui senza la necessità di ulteriori visite in ufficio**.

I terapeuti sono ancora coinvolti? Sì. L'obiettivo è quello di essere in grado di **estendere le sessioni di trattamento che sono già in corso** e per gli operatori sanitari di essere in grado di **trattare più clienti allo stesso tempo**. La migliore caratteristica dell'app Psylaris è che le impostazioni sono personalizzabili, permettendo di **regolare i dati e condividerli immediatamente con il terapeuta** dopo ogni sessione. Queste impostazioni offrono una **sessione personale e migliorata ogni volta**.

Prima di tutto, puoi usare **l'EMDR-VR durante le sessioni di trattamento**. Quando pensate che il cliente sia pronto, potrete **portare EMDR-VR a casa con voi**. Da casa, il cliente può anche sperimentare gli altri benefici di Psylaris Care come il rilassamento.



NUOVE SENSAZIONI: OLFATTO.

La **vista però a quanto pare non basta per garantire l'illusione**. Così, nel corso degli ultimi anni non ci sono più gli "elmetti" che fanno diventare tridimensionali e "volumetriche" le immagini create al computer.

Infatti, si sono affiancati una **serie di congegni per cercare di trasportare nella virtualità anche il corpo**, con scarpe, tute, sensori e guanti. Tutti strumenti in grado di farci vedere una copia digitale delle nostre mani e braccia.

L'ultima frontiera in termini di immersività potrebbe essere quella appena presentata al Ces di Las Vegas dalla giapponese **Vaqso**, creata da **Kentaro Kawaguchi**. Ovvero coniugare alla **visione degli elementi di pixel altrettanti odori** che aumentino la sensazione di trovarsi calati in un mondo più vero del vero.

NUOVE FUNZIONALITÀ: EEG.

L'**elettroencefalogramma (EEG)** è una procedura strumentale che **permette di registrare l'attività elettrica** delle cellule cerebrali tramite il **posizionamento di alcuni elettrodi sulla testa del paziente**.

Il risultato consiste nella produzione del **tracciato delle onde cerebrali** rilevate e visibili sull'elettroencefalografo, ossia su un dispositivo che permette di osservarle in tempo reale su un monitor e di stamparle su carta.

La procedura **non è invasiva**, ed è per questo adatta a **soggetti di qualsiasi età**, e permette al medico di osservare le attività cerebrali: è utilizzato a **fini di ricerca nell'ambito delle neuroscienze** (ad esempio per lo studio dei disturbi del sonno o di memoria) e per la valutazione medica e la diagnosi di alcune patologie come **epilessie o tumori primitivi del cervello** ed eventuali metastasi che comportano episodi epilettici.

L'EEG consente **non solo la registrazione delle attività anomale, ma anche la loro localizzazione**.

Nell'emdr potrebbe essere applicato per **visualizzare in tempo reale le combinazioni di tasks da utilizzare per ogni paziente**.

(Fonte: La realtà virtuale si apre al mondo dell'olfatto, anche gli odori nell'elmetto vr, comunicaffe.it)

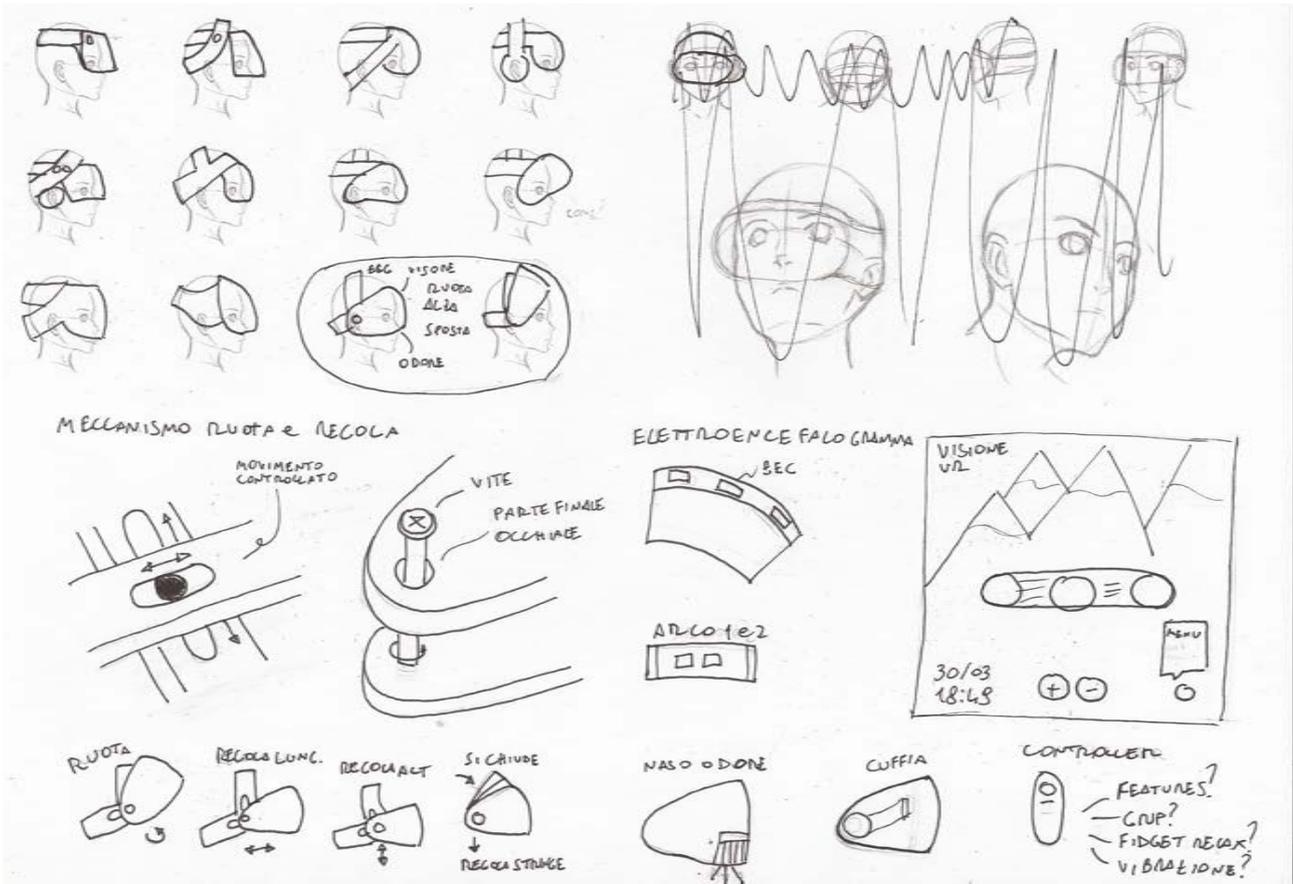
EMVR: CONCEPT

Cercando quindi di creare un prodotto che possa essere, nel maggiore dei modi, un **full immersion di emozioni e sensazioni** senza distrazioni, utile ad accelerare le sedute EMDR, ho immaginato un nuovo metodo per approcciare la terapia (anche se adottato già da altri con applicazioni per il vr stesso) tramite **l'utilizzo della realtà virtuale**.

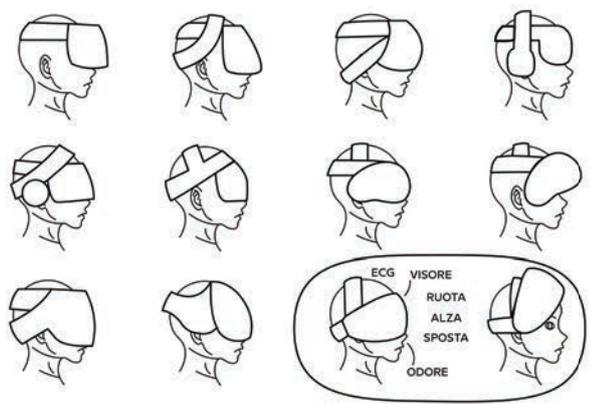
Il concept quindi si presenta come un **visore VR maggiorato nelle funzionalità**, introdotte appositamente per migliorare la esperienza EMDR, e depotenziato dal punto di vista hardware per poter contenere i costi non necessari per il funzionamento dello stesso.

Tra le nuove funzionalità possiamo vedere l'introduzione dell'**aroma terapia** (già sperimentata nel nosulus rift) e quindi di un nuovo senso difficilmente esplorato nella terapia, abbiamo poi l'introduzione dell'**elettroencefalogramma semplificato**, per poter monitorare stato e emozione del paziente in tempo reale dal terapeuta (tramite un app appositamente creata) permettendogli un'attenta **analisi del paziente** sui suoi punti da analizzare più approfonditamente (anche sensazioni) in modo non invasivo ed efficace e la creazione di un **visore all in one con le cuffie** che ha la possibilità, oltre che di **essere regolato**, anche quella di poter **alzare il visore quando il livello di stress raggiunto nella terapia si fa insostenibile** o quando l'eventuale terapeuta ti concede una pausa da essa.

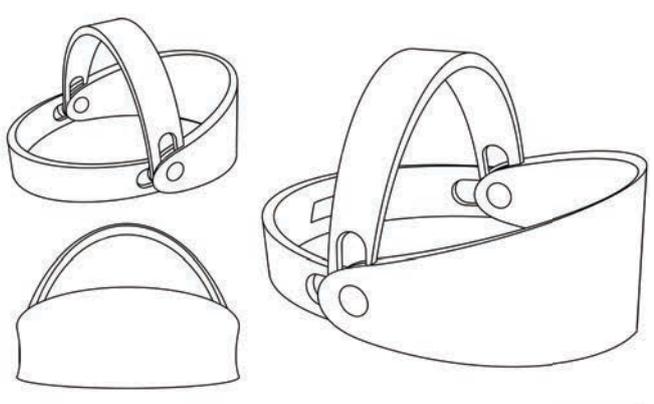
Tutto ciò verrà affiancato da un **controller studiato appositamente per poter migliorare l'esperienza tattile**, aggiungendo anche delle **funzionalità aggiuntive (ancora da valutare)**, da un app per **monitoraggio del terapeuta** (compreso di diario e andamento seduta) e un **sistema integrato nel vr personalizzabile per una perfetta e più efficace seduta di EMVR**.



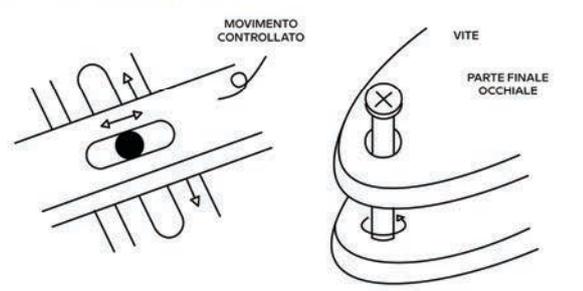
VISTA LATERALE PROVE



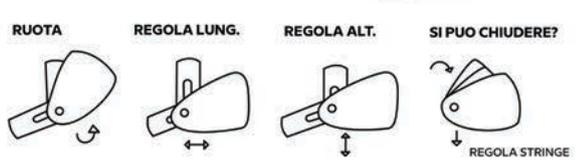
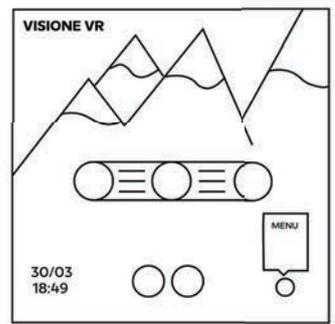
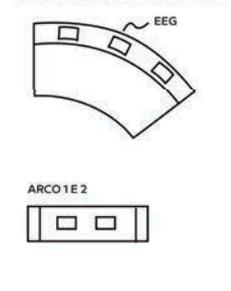
PROSPETTIVE



MECCANISMO RUOTA E REGOLA



ELETTOENCEFALOGRAMMA



10

Concept iniziale

Prime ipotesi formali

Considerazioni e
possibili nuovi sviluppi

Definizione di concept
primordiale

EMDR PRODOTTO ALL-IN-ONE.

Dopo aver immaginato un prodotto con **completa immersività**, peccando però in **costi, maneggevolezza e complessità** progettuale, mi sono domandato se effettivamente tutta quella complessità fosse stata **necessaria ad arrivare al mio scopo**.

Cercando di **semplificare il concept** ho immaginato un **prodotto all in one**, che comprenda comunque **tutti gli obiettivi prefissati in precedenza**, creando un **giusto compromesso tra immersività, facilità d'uso, costi e correttezza progettuale**.

Il prodotto in questione necessita comunque di notevoli attenzioni soprattutto nel creare una **forma** che possa in primis contenere **tutto il necessario per una terapia 2.0** e poi che sia **gradevole nell'uso e alla vista** sia dal paziente che dallo psicologo.

Per non ripetermi nelle prossime pagine inserirò solamente gli studi sulle nuove problematiche da affrontare.



DIFFUSORE AROMI.

I diffusori di aromi sono dei profumatori per ambienti che hanno diversi scopi. Oltre ad essere utilizzati per **profumare alcune aree della casa**, possono essere usati anche con la funzione di **aromaterapia**: sentire intorno a noi i profumi che più ci piacciono infatti ci aiuta a **rilassarci e a mantenere alto l'umore**. Sono molti i vari modelli disponibili che si possono acquistare, ma è importante fare attenzione ad alcune caratteristiche che renderanno l'utilizzo dei diffusori semplice e pratico:

Diffusore elettrico con acqua: Funziona attraverso **ultrasuoni situati nella parte inferiore**. È dotato di un piccolo serbatoio dove si possono mescolare **acqua e oli essenziali**. Dispone di una **membrana vibrante** che permette la **diffusione degli aromi**. È fondamentale calcolare attentamente la quantità di acqua e di oli per ottenere l'aroma ideale.

Diffusore elettrico senza acqua: Questo tipo di diffusore è dotato di un **sistema di pompaggio**. Dato che qui **l'olio non si mescola con l'acqua**. Questo diffusore viene anche chiamato nebulizzatore. Non dimenticare che **l'aroma che si ottiene è più intenso**, non essendo miscelato con acqua.

Diffusore non elettrico: Questo tipo di diffusori è il più semplice. **Brucia l'olio tramite candele o carboncini**. Sono i **diffusori più economici**, ma occorre tenere in considerazione che possono provocare incidenti, soprattutto se in casa ci sono bambini. Sono anche chiamati **bruciatori di essenze** e si trovano facilmente.

SCHERMI TOUCH.

Quando si tratta di tecnologia touchscreen, vi sono moltissimi **tipi diversi di tecnologie sul mercato**, ciascuna con il proprio bagaglio di caratteristiche.

Resistiva, ottica, capacitiva proiettata e ad infrarossi sono le quattro più comuni tecnologie di touchscreen. Ciascuna è dotata di **applicazioni differenti** ed è in grado di rappresentare un valido supporto per la vostra attività in modo significativo.

TOUCH PROIETTATO CAPACITIVO: LA SCELTA GIUSTA

Il touch capacitivo proiettato è la tecnologia touch **usata comunemente nel mondo degli smartphone**; se utilizzi un iPhone allora conosci già bene come utilizzare il touch capacitivo proiettato. Il touch capacitivo proiettato è **normalmente usato su piccoli touchscreen** ed è noto per il riconoscimento touch ad **elevata precisione e tempi di risposta veloci**.

La trasmittanza leggera dei pannelli touch capacitivi proiettati è molto buona, come anche la precisione del rilevamento del tocco. Inoltre, le **coperture in vetro e plastica** sui display dei pannelli touch capacitivi proiettati generalmente sono **molto resistenti anche alla polvere**.

OLED, LED O LCD? TN VA O IPS?

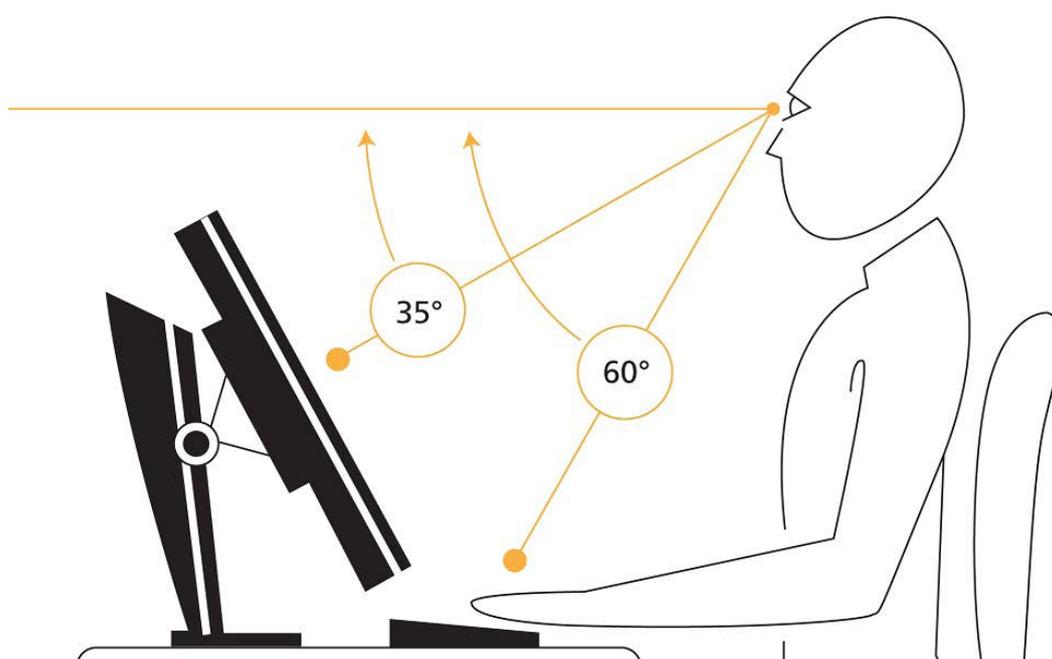
ANGOLO DI VISIONE.

Posizionare l'intera area di visualizzazione del monitor tra **15° e 50° sotto il livello orizzontale degli occhi.**

I presbiti (persone con più di 40 anni che stanno perdendo la capacità di vedere gli oggetti vicini) tengono il materiale di lettura a distanza di un braccio e poi inclinano la testa all'indietro per migliorare la capacità di accomodamento.

Le **vecchie linee guida** che raccomandavano di posizionare il monitor **all'altezza degli occhi** si basavano in parte sulla convinzione che la posizione di **riposo degli occhi** (considerata l'angolo di sguardo più confortevole) fosse di **15° sotto l'orizzontale** (Morgan, Cook, Chapanis e Lund 1963). Nuove prove (e altre già esistenti da tempo) dimostrano che, mentre gli occhi possono essere **più a loro agio** con un angolo di sguardo di 15° quando guardano oggetti lontani, per gli **oggetti vicini** preferiscono un **angolo di sguardo molto più basso** (Kroemer 1997). La Figura 1 mostra la posizione ottimale per la visualizzazione più importante, di **35 gradi sotto la linea di vista orizzontale di media**, secondo l'International Standards Organization (ISO 1998).

IMPORTANTE: Posizionare lo schermo ad un angolo medio di 35 gradi dall'alto o 25 dal basso, se una persona è più alta o più bassa non importa, **l'oggetto è piccolo e facilmente spostabile** per una visione ottimale. (**110-130 gradi**)



DIMENSIONE DELLA MANO.

Per le dimensioni della **mano** invece sono **due le misure** necessarie per la progettazione di una corretta presa per il prodotto.

Di fatti il prodotto andrà agguantato lateralmente per la trasmissione di biofeedback alla necessità e per il continuo monitoraggio del battito cardiaco per una completa analisi del paziente quindi avremo la necessità di sapere **larghezza e lunghezza massima delle mani** per poter permettere a tutte le possibili dimensioni delle mani di **potersi adagiare al prodotto**.

Vedendo quindi che:

1. Dovremmo studiare l'angolazione e la larghezza del prodotto sulla presa laterale per poter permettere una corretta presa ad una persona con una **lunghezza della mano pari a min 16 cm e max 21 cm**.

2. Dovremmo studiare l'altezza del prodotto sulla presa laterale per poter permettere una corretta presa ad una persona con una **larghezza della mano pari a min 7 cm max 11 cm**.

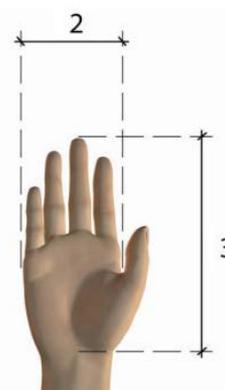
IMPORTANTE: Tutto ciò sarà necessario per sia una **comodità di presa** per chiunque che per la corretta **visione dello schermo senza impedimenti della mano**. **Profondità e altezza 11-12 cm** anche se la profondità può essere variata aumentando la lunghezza e l'altezza dovrà tener conto del pollice che non fa appoggiato sulla stessa linea delle altre dita)

2. LARGHEZZA DELLA MANO				
definizione - ampiezza massima del palmo della mano.				
applicazioni - necessaria per definire le dimensioni necessarie all'inserimento, all'appoggio e alla presa della mano.				
correzioni - guanti (sino a 25 o più mm) e indumenti protettivi per le mani.				

CENTRO - NORD				SUD					
percentile	18-34	35-49	50-64	percentile	18-34	35-49	50-64		
5°	uomini	78	78	79	uomini	86	84	83	
	donne	68	70	69	donne	74	73	75	
50°	uomini	85	87	86	50°	uomini	100	100	100
	donne	75	76	76	donne	87	86	87	
95°	uomini	96	98	97	95°	uomini	110	110	110
	donne	83	85	83	donne	90	90	90	

3. LUNGHEZZA DELLA MANO				
definizione - distanza perpendicolare tra l'estremità del dito medio e l'apofisi stiloidea.				
applicazioni - necessaria per definire le dimensioni necessarie all'inserimento, all'appoggio e alla presa della mano.				
correzioni - guanti (sino a 25 o più mm) e indumenti protettivi per le mani.				

CENTRO - NORD				SUD					
percentile	18-34	35-49	50-64	percentile	18-34	35-49	50-64		
5°	uomini	175	175	175	5°	uomini	180	175	179
	donne	158	162	161	donne	166	165	165	
50°	uomini	191	191	190	50°	uomini	195	195	195
	donne	174	175	174	donne	180	176	178	
95°	uomini	207	207	204	95°	uomini	210	210	210
	donne	190	191	190	donne	190	192	190	



(Fonte: https://www.zero-barriere.it/libreria/UNIFIREN-ZE_antropometria_misure_e_applicazioni.pdf)

DISASSEMBLAGGIO.

Se il prodotto è formato da **un solo materiale** allora sarà **facile da riciclare**, ma se non si ha la possibilità di creare un prodotto con un solo materiale deve essere almeno **facile da smontare**, perché se difficile andrà direttamente **buttato e non riciclato** invece di **riparato o upgradato**.

MISURE FAVOREVOLI AL DISASSEMBLAGGIO:

1. Se ci sono molti pezzi cerca di farne **uno intero** (vedi tastiera).
2. Cerca di usare **viti uguali** per poter facilitare lo smontaggio.
3. **Collegare più layer con lo stesso tipo di collegamento**, di creare magari **oggetti più spessi** per poterli far durare di più.
4. Cerca di rendere **accessibili tutti i componenti** da smontare ponendoli visibilmente e sullo stesso piano.
5. Cerca di usare **colle non tossiche**.
6. Rendi al **minimo i componenti** e i **materiali**.
7. **Non verniciare i materiali** ma usa materiali di quel colore.

PACKAGING.

Il packaging è uno dei punti fondamentali del progetto. Di fatti tra tutti i packaging, quelli dei prodotti elettronici vengono solitamente conservati più a lungo data la estesa garanzia dei prodotti che possono durare fino ai **2-3 anni** e dati dal **costo del prodotto**.

Alcuni utenti tendono a mettere anche in **mostra i propri packaging**, diventando quindi un vero e proprio **prodotto d'arredo**.

Il packaging quindi dovrà avere queste caratteristiche:

1. **Resistente** alla durata prevista
2. **Estetica accattivante**, da poter posizionare su comodo e da poter usare come trasportino
3. Trasmettere **trasparenza e senso di pulizia**
4. Essere il più **minimale possibile**
5. Proteggere il **prodotto da eventuali urti e sfregi** (ricorda pellicola protettiva schermo)
6. **Non avere dimensioni esagerate**



(Fonte: Spreco lineare, circular economy action plan, commissione europea)

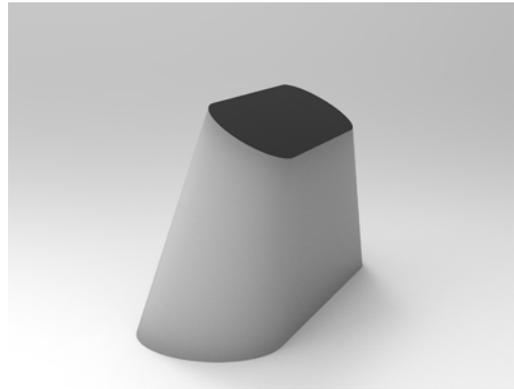
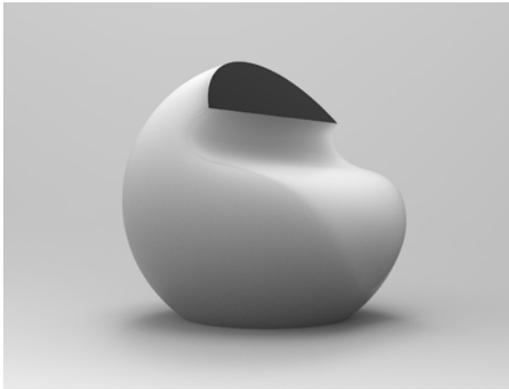
CONCEPT.

Cerco quindi di creare un prodotto che possa essere, **semplice, compatto, leggero**, che **non necessiti di prodotti secondari** per il suo funzionamento, immaginando quindi un prodotto che possa **raggruppare tutte le funzionalità** del vecchio kit in un **unico prodotto**, migliorandole e ampliandole, più economico rispetto la concorrenza e soprattutto che possa soddisfare a pieno l'evoluzione della tecnica **emdr fino all'evoluzione 2.0**.

La forma scelta è **tonda**, che possa essere abbracciata, con meno spigoli possibili, con meno cambi di curvature possibili per poter dare una **sensazione di morbidezza** al paziente, forma poi estremamente utile per la **componente tattile** e l'utilizzo dei **biofeedback** poste **nella parte posteriore** del prodotto.

Si presenta come un mezzo tondo dove, nella facciata principale si può notare **uno schermo**, che va a sostituire i led utilizzati nel kit, dove al suo interno possiamo **creare nuove sensazioni** per la terapia, immaginando anche un utilizzo cumulativo come **l'annotazione dei nomi dei pazienti, promemoria e diario di terapia** di ogni paziente.

Sulla facciata oltre lo schermo troviamo nella parte superiore delle **casce per la terapia**, nella parte inferiore un **diffusore di aromi** (ancora da immaginare implementazione) e i relativi **tasti di controllo**.



Concept finale

Forma semi definitiva
del prodotto

Considerazioni su
possibili modifiche

Ultime riflessioni
progettuali

MODIFICHE FORMALI.

Data la **forma allungata** necessaria per un corretto utilizzo della tecnica EMDR , **soprattutto nello schermo**, ho immaginato un **cambio formale** generale del prodotto che, non si presenta più nella sua forma circolare ma si **ovalizza per seguire questa necessità**.

Anche la **parte anteriore verrà bombata**, per permettere all'utente di posizionare il **proprio palmo a piacimento**.

Il prodotto verrà formato da **due pezzi**, uno **anteriore**, dove vi saranno posizionati lo **schermo, l'uscita dell'aroma e il contenitore dello stesso, le casse e le viti di fissaggio (forse)**, ed uno posteriore che sarà dedicato al **feedback tattile**, quindi al **posizionamento delle mani, monitoraggio del battito cardiaco, biofeedback e per la stazione di ricarica**.



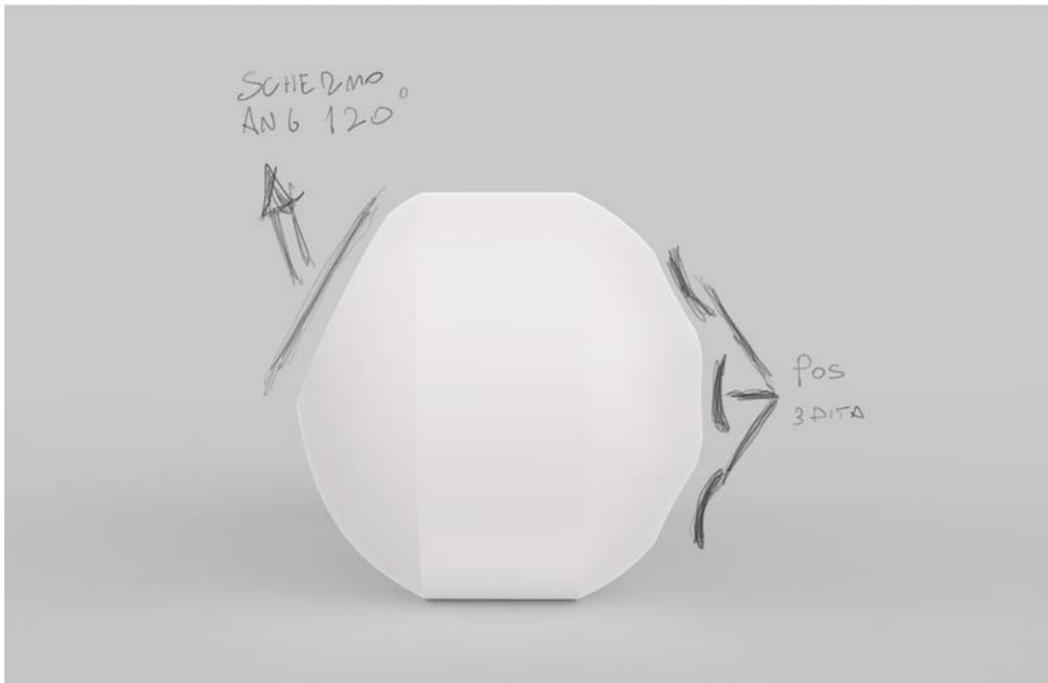
PARTE LATERALE

Larghezza del prodotto= 11 cm

Lunghezza del prodotto= 21,5 cm

Per la parte laterale abbiamo due scocche, quella **posteriore utile al posizionamento delle dita e del palmo della mano** (parte piatta) utile anche come **base del prodotto**, e quella **anteriore dove verrà posizionato schermo, casse e diffusore di aromi**.

Come si può notare lo schermo viene posizionato ad un angolo di **120 gradi** (come abbiamo studiato andava bene un range dai 115 ai 125) e inserito nella **parte superiore del prodotto**, per poter permettere **l'inserimento del diffusore di aromi in basso** (per non dar fastidio all'utente) e le **casse in alto**.



PARTE POSTERIORE

La parte posteriore del prodotto è stata **raccordata per poter inserire correttamente le tre dita** necessarie per il trattamento (anulare, medio, indice) lasciando comunque **spazio per il posizionamento del mignolo e del pollice**.

Tra le prossime modifiche immaginavo un inserimento di una **texture, completa simil tessuto (es alexa) o parziale tramite modifica della scocca** per un migliore **affordance ed una sensazione migliorata**.

Verrà inserito poi il sensore per **battito cardiaco e il biofeedback**, per ogni dito, su tutte e due le mani.

Verrà inserito in fondo lo **slot per la carica e espansione usb/sd**, carica type-c per conformità sulle leggi europee, con relativo **sportellino antipolvere**.



PARTE INFERIORE

Lo stando piatto realizzato per la **stabilità** verrà affiancato nella parte inferiore da **4 piedini in gomma antiribaltamento** e verranno inserite le varie **scritte di certificazioni** (es: CE EAC ecc.) necessarie per la vendita del prodotto, nonché informazioni sulla provenienza, logo ecc.



PARTE ANTERIORE

Lascio la parte anteriore per ultima perché resta quella con più dubbi.

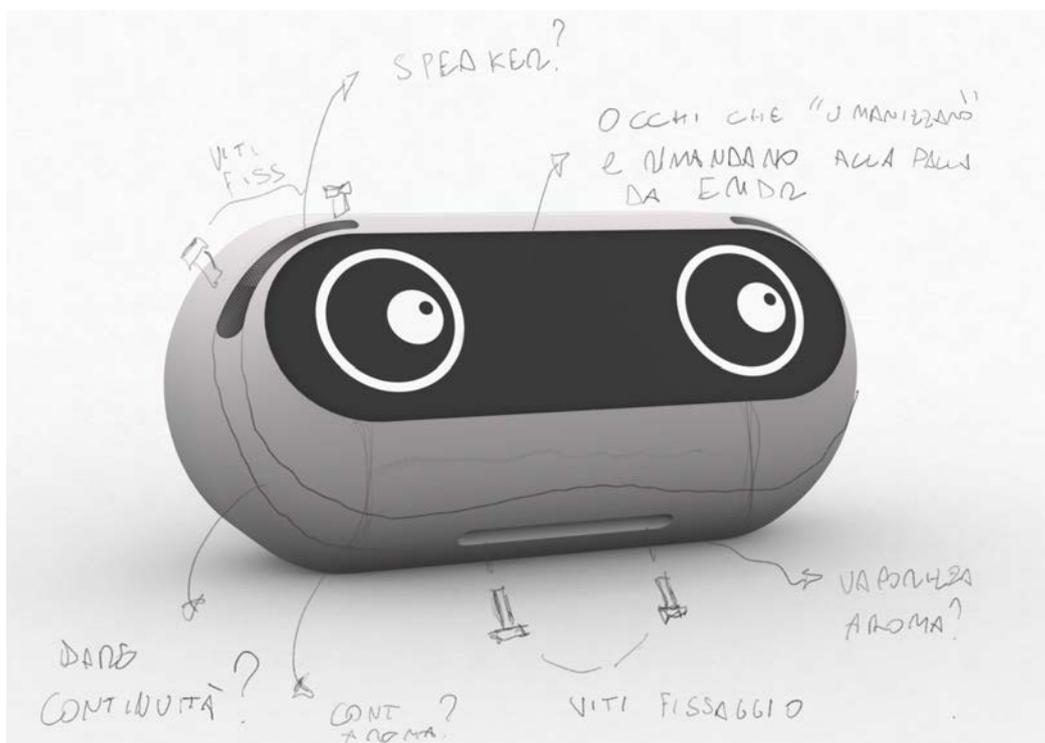
Venuto il momento di immaginare come **fissare il prodotto**, ho immaginato in primis un fissaggio dalla parte anteriore a quello **posteriori con viti**.

Vedendo alcuni teardown di prodotti affini ho notato che nessuno utilizzava il metodo di fissaggio ad incastro.

Pensavo di inserire gli **speaker nella parte superiore**, o superiore/laterale, o laterale, o sulla scocca posteriore sul lato (non arriverebbe però il suono diretto = meno immersione), ancora quindi da definire.

Mentre l'uscita dell'aroma nella parte inferiore sarà affiancato ad un **porta aroma ancora da definire**.

Immaginavo un'accensione con due occhi che, insieme a speaker e aroma creassero quasi un **volto familiare**, ma è un'idea ancora da sviluppare.



BATTERIA O ALIMENTATORE?

Calcolando i wattaggi necessari, vediamo quanta energia potrebbe utilizzare il nostro prodotto e se è necessaria **l'eliminazione della batteria o quantificare la batteria necessaria**.

Smartphone pollici 6, full hd: sui 2000-3000 mah con un autonomia di 10-12 ore (compreso stand by)

Diffusore aromi: 500 mah per 8 ore di utilizzo continuato

Consumo: ca. 1 ml / h per alto, 0,5 ml / h per medio, 0,1 ml / h per basso.

Pulsatori: 200 mah dipende dall'utilizzo la sua durata essendo discontinua

QUINDI?

Calcolando il **lavoro giornaliero di uno psicologo (8-10 ore)** la somma dei componenti potrebbero bastare per una **giornata intera lavorativa**, aggirando la batteria sui **3000-4000 mah**, meno della batteria di un notebook.

DIFFUSORE A PASTICCHE O CARTUCCE?

Evitando i **rischi di cortocircuito, perdite e malfunzionamenti** dati da l'utilizzo di **liquido aromatico composto con acqua**, ho immaginato di utilizzare un **metodo diverso per la diffusione di aromi**. Infatti immaginando un trasporto del prodotto, magari per una visita in casa di un paziente, rimane difficile pensare di poter **lasciare all'interno del prodotto un liquido** che per forza di cose **non potrà mai essere chiuso ermeticamente al 100 per cento**.

Per questo si aprono due vie differenti:

1. Utilizzo di **pasticche come le antizanzare** vape per diffondere l'aroma
2. Immaginare delle cartucce simili a quelle delle sigarette elettroniche o simili a quelle dei **diffusori di aroma con liquido** (probabilmente strada più intuitiva)

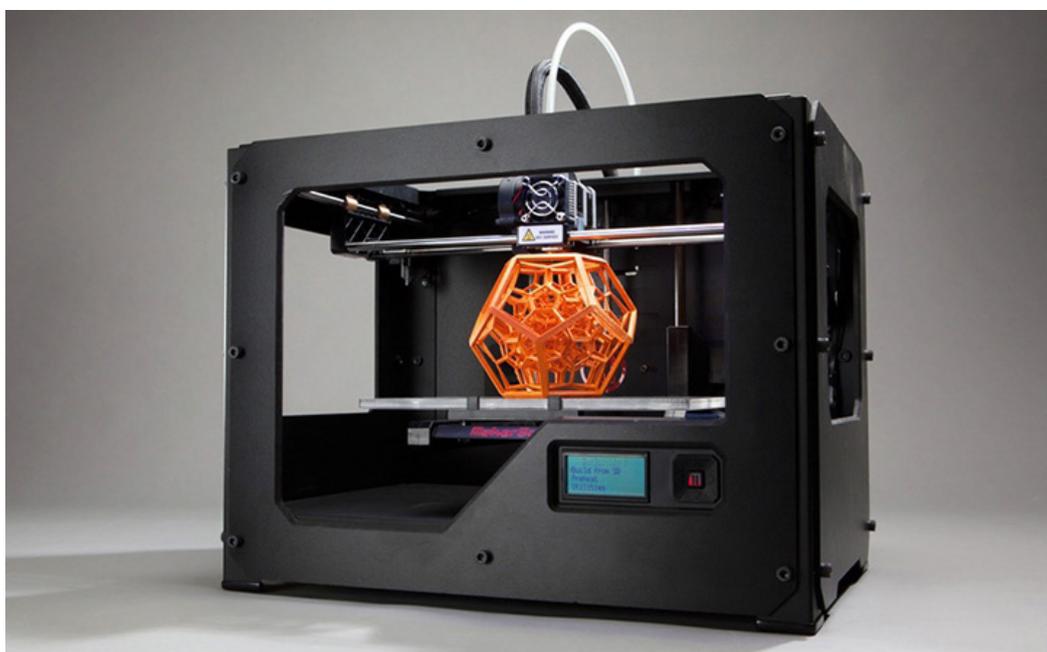
Per permettere così il trasporto in totale sicurezza ed eliminando qualsiasi possibilità di corto circuito, creando poi una nuova possibilità di **fidelizzazione del cliente all'azienda che creerà queste cartucce ad hoc per l'esperienza**.

PRIMI MODELLI IN STAMPA 3D

Per potermi rimmaginare il prodotto definitivo, ho deciso di affidarmi alla stampa 3d per produrre i miei modelli di prova.

Grazie a ciò ho notato diverse criticità nel prodotto, tra cui posso segnalare:

1. La forma si presenta poco conica per il corretto posizionamento della mano.
2. Il prodotto è troppo basso per un corretto inserimento della mano.
3. Le casse verranno inserite sulla parte centrale e frontale del prodotto dove non mi sarà alcun impedimento dato dalla mano.
4. Lo schermo dovrà essere incassato e reso leggermente più stretto rispetto al modello.
5. La bocchetta del profumo non può essere posta frontalmente



Finalizzazione di progetto

Il prodotto presentato
nella sua forma finale

Particolari produttivi
e complessivi

Saluti e ringraziamenti
finali

SCOCCA POSTERIORE

Dopo aver analizzato attentamente i modelli di stampa ho attuato alcune accortezze per finalizzare il progetto nella sua interezza. Inanzitutto ho cominciato nel modificare la forma della scocca esteriore per poter essere agguantata più facilmente dalla mano, schiacciandola un po e raccordandola con la parte piatta. Di fatti si presenta una variazione di curva nella parte centrale del prodotto dove superiormente e inferiormente si avrà un prodotto piatto, per permettere l'appoggio e il corretto cliccare dei tasti, mentre lateralmente sarà più stonato per permettere una presa migliore del prodotto e una maggiore adesione della parte inserita gommata nella scocca posteriore, utile per una maggiore stimolazione sensoriale.



SCocca ANTERIORE

La scocca anteriore invece presentava una piccola incorrettezza informale sulla grandezzaa dello schermo.

Di fatti lo schermo era troppo grande, e quando si andava a inserire le mani intorno al prodotto vi si presentava la possibilità di poggiare il pollice involontariamente sullo schermo creando magari qualche disagio.

Un altro inserimento importante è stato quello delle casse come striscia posteriore nel prodotto.

Ho accantonato l'idea a di un incastro con viti fronte retro e di un umanizzazione del prodotto, creando quindi una cassa semplice, piccola e lineare, giusta per il prodotto in questione.



PARTE LATERALE

Come dicevamo pocanzi è proprio nella parte laterale che possiamo vedere le vere modifiche formali del prodotto.

Di fatti si vede una forma molto più ad uovo facilmente prendibile da una mano.



PARTE INFERIORE

Sulla parte inferiore invece possiamo trovare i piedini del prodotto, che sono tre per una maggiore stabilità e in gomma..

Le bocchette per l'inserimento degli atomizzatori da utilizzare per la parte del profumo.

Troviamo anche se posizionata nella parte inferiore il dock di ricarica del prodotto dove all'interno possiamo trovare una presa usb, un jack per le cuffie ed una type c per la ricarica.



PARTE SUPERIORE

Nella parte superiore invece possiamo trovare i 5 tasti fisici utili al controllo del prodotto al di fuori dello schermo touch.

Troviamo il tasto centrale, più grande, utile a due funzioni. La prima è proprio quella di accendere e spegnere il prodotto con una pressione prolungata e di portarlo in standby con una pressione rapida. Il secondo è utile come controllore dello stato della batteria, infatti con i suoi 5 led posizionati all'interno del tasto, sarà impossibile rimanere a secco di energia.

Gli altri pulsanti sono i pulsanti di regolazione volume, di start e stop per il controllo della terapia e il pulsante bluetooth per un futuro immaginario accoppiamento di nuovi dispositivi al prodotto.

Infine dietro al tasto principale viene posizionata la bocchetta di areazione del profumo.



RIASSUNTO FINALE.

DESCRIZIONE

Il prodotto si presenta come un'unità operativa a supporto degli psicologi per effettuare la terapia EMDR. Grazie all'unione di più moduli sensoriali all'interno di un unico prodotto si è potuto creare una soluzione più semplice, compatta, leggera, trasportabile, espandibile, duratura, personalizzabile, visibilmente posizionabile in uno studio e soprattutto completa per una esperienza EMDR 2.0 e per le evoluzioni a venire della terapia.



STRESS E ANSIA

Lo stress è ciò che si potrebbe definire come il male del secolo, un male, indice di una società basata sulla velocità e le comunicazioni, una piaga che, può sfociare a volte, in malattie più gravi come l'ansia e la depressione.

ITALIA E COVID-19

Basti pensare infatti come in Italia, il 14,8% della popolazione tra i 18 e i 64 anni, ha un'alta probabilità di sviluppare questi sintomi. Questa percentuale si è vista innalzare poi ancor di più nel periodo COVID-19 dove le incertezze e le paure si sono fatte largo nelle menti dei più.

RISOLUZIONE PROBLEMA

Sono innumerevoli le metodologie applicabili per una riduzione di stress e ansia. Si passa di fatti da yoga, aromaterapia, agopuntura ecc. fino a passare a dei modelli comportamentali veri e propri. Nulla comunque è mai risolutivo come una terapia completa da un professionista.

TERAPIA EMDR

L'EMDR è una tecnica innovativa integrata, messa a punto da Francine Shapiro nel 1989, che sfrutta i movimenti oculari da stimolazione bilaterale alternata, in grado di accelerare la desensibilizzazione e l'elaborazione di eventi traumatici disturbanti. Tecnica evolutasi nel tempo ha inserito il suo interno la stimolazione di tutti e 5 i sensi per la desensibilizzare.

PROBLEMATICHE PRODOTTI

Progettualmente parlando i prodotti che si presentano sul mercato percepiscono innumerevoli criticità. Di fatti si presentano come kit raffazzonati di innumerevoli prodotti molto approssimativi, costosi, ingombranti, non completi per una terapia EMDR aggiornata ai giorni d'oggi.

DIMENSIONI



LARGHEZZA E ALTEZZA

RENDER PROSPETTI



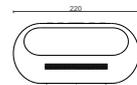
PROSPETTO POSTERIORE



PROSPETTO LATERALE



PROSPETTO FRONTALE



LUNGHEZZA



PROSPETTO DAL BASSO



PROSPETTO DALL'ALTO

FUNZIONALITÀ



DESENSIBILIZZAZIONE OCULARE



STIMOLAZIONE TATTILE E BATTITO CARDIACO



STIMOLAZIONE Uditiva BILATERALE



STIMOLAZIONE OLFATTIVA

PERSONALIZZAZIONE SCHERMATA

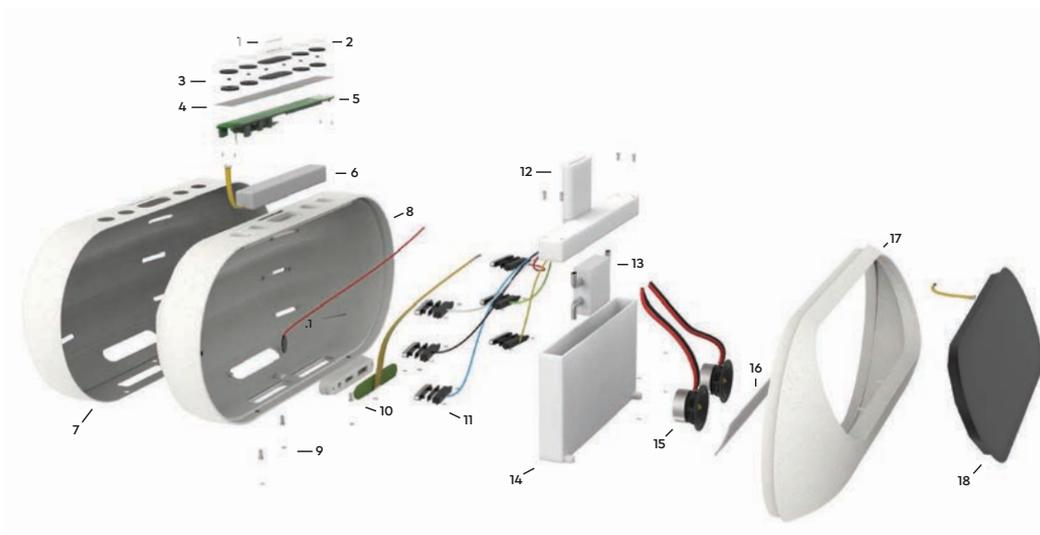


ESEMPIO PERSONALIZZAZIONE ADULTO



ESEMPIO PERSONALIZZAZIONE BAMBINO

RIASSUNTO FINALE.



ABACO DELLE PARTI

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Led tasti superiori | 10. Dock di ricarica |
| 2. Tasti fisici superiori | 11. Vibratore biofeedback |
| 3. Meccanismi tasti superiori | 12. Erogatore aroma |
| 4. Scheda di pressione | 13. Miscelatore |
| 5. Scheda madre | 14. Contenitore miscelatore |
| 6. Batteria | 15. Speaker |
| 7. Parte gommata scocca | 16. Filtro casse in/out |
| 8. Scocca inferiore | 17. Scocca posteriore |
| 9. Gommmini antiscivolamento | 18. Schermo touch |

PRODUZIONE

Scocca stampata con stampaggio a compressione.

STRATEGIE

1. Compatto e esponibile
2. Altamente personalizzabile
3. Prodotto completo per emdr 2.0
4. Espandibile nel futuro
5. Multifunzione in un unico prodotto
6. Leggero e trasportabile

MATERIALI

Abs, Silicone.

TARGET

Professionisti psicologi/psichiatri che trattano la terapia EMDR.



CARICABATTERIA

Caricabatteria che segue i recenti proposti di legge sulla standardizzazione dei cavetti quindi con attacco in type-C



CUSTODIA PORTATILE

Custodia con tracolla per poter essere utilizzata nelle sedute in mobilità. Protetto dal poliuretano espanso in entrambi i lati vi si presentano lo slot per il prodotto, caricabatterie, libretto di istruzioni e per gli atomizzatori



ATOMIZZATORE

Polietilene lineare a bassa densità stampato con stampaggio rotazionale a due valve

EMDREMEDY

In questo dossier di ricerca troveremo una fase iniziale puramente di ricerca dove si scoperà il perchè ho intrapreso questo percorso e il perchè penso che l'ansia e la depressione siano i veri problemi del nostro secolo, cercando poi delle soluzioni all'evidente problema.

Dopo alcuni cenni storici e metodologie rivoluzionarie, faremo dei focus sul perchè gli oggetti antistress oggi in circolazione hanno funzionato fino al momento in cui scopriremo il vero metodo per curare queste patologie.

Un percorso per filo e per segno che spiega tutti i passaggi progettuali che mi hanno portato alle mie conclusioni e alle mie scelte finali sul prodotto.

