



# Introduzione

Tema osservato: elevati livelli di stress e attacchi di panico tra studenti universitari

Stress e attacchi di panico sono problemi troppo spesso sottovalutati in ambiente universitario; le persone che ne soffrono si ritrovano in situazioni di disagio, senza un adeguato supporto.

Abbiamo quindi deciso di prodigarci per il loro benessere.





# CHI SIAMO?

- Edoardo Bozzini
- Christian Giosia
- Guido Miglierina
- Jurij Diego Scandola
- Ruben Scopacasa
- Daniel Shala

**Interactive Designers**



# Metodologia delle interviste

I partecipanti sono stati scelti tra studenti dell'ateneo ed esterni, soggetti ad attacchi di panico e di ansia. Tramite conoscenze comuni siamo riusciti a metterci in contatto con ognuno di loro ed organizzare le interviste. Hanno un età compresa tra 20 e i 23 anni, e sono per la maggioranza di genere femminile.

Abbiamo individuato 3 utenti estremi, il primo utente risulta non soffrire di attacchi di panico e avere bassi livelli di stress, il secondo utente ha attacchi di panico molto intensi e invasivi mentre il terzo utente soffre anche di attacchi d'ansia e altre condizioni psicologiche.





La nostra esperta di dominio si è laureata in triennale in scienze tecniche psicologiche all'università Cattolica del Sacro Cuore, e al momento sta frequentando l'ultimo anno di magistrale.

---

“...I ragazzi di adesso sono sempre meno capaci di conoscersi; questo implica un guardare un vuoto, guardare un po' un buio, che fa obiettivamente paura: devi guardare i lati oscuri, le fragilità, le debolezze.”

# Interviste effettuate

Partecipante	Tipologia	Motivo Selezione	Generalità	Luogo	Ruolo membri	Materiale Usato	Motivo Modalità
Utente 1	Utente Estremo	Soffre di attacchi molto intensi e invasivi	Donna	Esterno edificio 26	Scandola - intervistatore, audio; Miglierina - note	Telefono cellulare per registrazione, carta e penna per appunti	Ambiente comodo all'intervistata
Utente 2	Utente Estremo	Soffre di ansia e altre condizioni	Donna	Modalità a distanza, chiamata	Scandola - intervistatore, audio	Telefono cellulare per chiamata e computer per registrare	Problemi di organizzazione temporale
Utente 3	Utente Estremo	Soggetto che non soffre di ansia o attacchi di panico	Uomo	Presso il domicilio	Miglierina - intervistatore, audio;	Smartphone per registrazione audio	Modalità preferita dall'intervistato
Utente 4	Utente Medio	Soffre di ansia o attacchi di panico non invasivi	Donna	Esterno di un locale	Shala - note, audio; Scandola - intervistatore	Tablet per appunti e smartphone per registrazione audio	Ambiente poco illuminato per registrazione video
Utente 5	Utente Medio	Soffre di ansia o attacchi di panico non invasivi	Donna	Videochiamata	Giosia - intervistatore, note, audio, video	Pc per registrazione schermo e smartphone per registrazione audio	Utente residente lontano da Milano (Pescara)
Utente 6	Utente Medio	Soffre di ansia o attacchi di panico non invasivi	Donna	Esterno edificio 26	Scandola - intervistatore, audio; Miglierina - note	Telefono cellulare per registrazione, carta e penna per appunti	Ambiente comodo all'intervistata
Utente 7	Esperto di dominio	Laureata in scienze tecniche psicologiche, ha sofferto in prima persona	Donna	Esterno di un locale	Bozzini - intervistatore, note	Tablet per registrazione audio e appunti	Ambiente comodo all'intervistata

## RISULTATI DELLE INTERVISTE

Ogni intervista è riuscita a darci una prospettiva diversa sull'argomento. Tuttavia siamo stati in grado di notare molteplici somiglianze, come le sensazioni fisiche, tra le quali tachicardia, respirazione affaticata, sudore freddo; sensazioni psichiche, come il senso di isolamento, depersonalizzazione e derealizzazione; infine il bisogno di distrazione. Ognuno dei soggetti intervistati ha poi trovato un modo per contrastare queste situazioni di elevato stress.

“Durante un attacco, i pensieri vanno veloci, quando prendi lo Xanax invece rallentano tutti.”

“Tachicardia o sensazione di tachicardia, nausea forte, dire: "Mi sta uscendo il polmone dalla gola" perché stai veramente male.”

“...con il tempo sono riuscita a razionalizzare e a pensare che l'attacco di panico sia un problema che riguarda soltanto me. Mi ha rovinato talmente tanti momenti che non vale la pena dedicargli ulteriore tempo.”



# SINTESI

## Problemi individuati

- Offuscamento del giudizio
- Alienazione e derealizzazione
- Malessere fisico
- Riconoscimento delle persone
- Imprevedibilità dell'attacco di panico e della sua manifestazione
- Difficoltà della gestione dello stress

## Possibili passi futuri

- Approfondimento dei problemi, delle cause e delle manifestazioni
- Comprensione delle tempistiche di intervento
- Raccolta dei dati riguardanti la frequenza e le sintomatologie

