



I MEMBRI DEL TEAM



Jurij Diego Scandola



Edoardo Bozzini



Guido Miglierina



Christian Giosia



Daniel Shala



Ruben Scopacasa

IL DOMINIO UTENTI

A seguito delle nostre interviste, è diventato sempre più esplicito il malessere che la pandemia di Covid ha generato, principalmente nelle persone più giovani, che, come conseguenza delle restrizioni e dei cambiamenti radicali nello stile di vita durante fasi molto importanti di crescita, hanno sviluppato gravi difficoltà. Senza trascurare i soggetti adulti, il nostro progetto si concentra più sugli studenti universitari, in particolare su chi soffre di attacco di panico.



NUOVE ATTIVITA' DI NEEDFINDING

Per ottenere nuovi dati fini alla comprensione del problema e alla formalizzazione di una sua possibile soluzione, è stato creato un form utilizzando Microsoft Forms. Il form al momento è stato compilato da un totale di 114 persone, di varia provenienza, quindi studenti in sede, pendolari e fuori sede. Senza fare distinzioni di sesso abbiamo preferito mantenere un senso di generalizzazione e ci riteniamo molto soddisfatti dei dati che abbiamo raccolto. Eravamo partiti con la convinzione che il problema non fosse così esteso, e con la paura di non trovare candidati adatti per le nostre interviste: ci siamo ricreduti. Su tutte le risposte che abbiamo ricevuto, soltanto 45 di loro non hanno mai sofferto di attacchi di panico e/o ansia, e 49 persone dichiarano di soffrirne ancora.

Il form è costituito da 12 domande accessibili a chiunque.

Successivamente avviene una prima scrematura, dopo la quale vengono poste domande solo a chi soffre di attacchi, una parte riservata a chi non ne soffre più e una sezione finale con domande per chi si è mai trovato in una situazione durante la quale ha dovuto assistere qualcuno durante un attacco.

[Link del form](#)



RISULTATI DEL BRAINSTORMING: BISOGNI



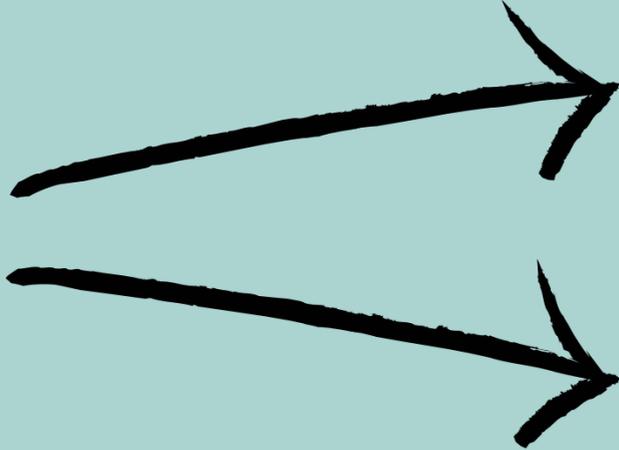
- **Distrazione immediata:** Dalle nostre interviste è emerso che la cosa più importante durante un attacco di panico è il potersi distrarre, in quanto la “vittima” avverte la sensazione di trovarsi in una vera e propria bolla, chiusa con solo i suoi pensieri, senza più la comprensione del mondo esterno;
- **Anticipare l'attacco:** 2 delle nostre 6 intervistate hanno raccontato di come utilizzino psicofarmaci per bloccare gli attacchi sul nascere, in modo da non doverne subire gli effetti negativi;
- **Regolarizzare il respiro:** Dalle interviste è parso evidente che i maggiori sintomi fisici di un attacco di panico risultano essere la tachicardia, battito accelerato, e il respiro affaticato. Ognuno dei soggetti intervistati aveva un approccio differente al problema e tecniche di respirazione diverse: la costante resta l'importanza di riuscire a regolarizzare il respiro per ritornare ad uno stato di maggior calma.

Distrazione
immediata



"Se avessi un qualcosa che tengo sempre con me al quale io possa accedere facilmente senza dover stare lì a pensare okay, devo prendere il telefono, devo mettere l'impronta (che magari non mi viene presa perché tremo), poi devo andare nell'applicazione... una serie di step che io fisicamente magari non riesco a fare in quegli istanti. Ci vorrebbe qualcosa di, non dico attaccato al mio corpo, ma qualcosa di sempre disponibile..." - M.

Previsione di un
attacco di panico



"Sei anche preoccupato perché pensi non finisca più. Cioè sia la situazione in sé, sia il ripresentarsi. Il disturbo da attacco di panico è proprio il terrore che si ripresenti un attacco di panico" - A.

"Quando non so che arriva, potrei anche scoppiare e quando scoppio, semplicemente scoppio. Non ho metodi perché appunto l'attacco di panico è una cosa che bisogna veramente imparare con molto tempo, molti anni a controllare" - G.

Regolare il respiro



"Cerco sempre di distrarmi, di respirare tanto, di fare anche quello che si chiama grounding, cioè di mettere i piedi per terra, anche con sensazioni tattili, quindi mi tormento le mani, oppure respiri profondi, metti la musica per distrarti, cioè cerchi proprio di staccare la testa da quella che è la sensazione che il tuo corpo sta vivendo" - A.

Personas e Scenari

Per la realizzazione delle personas, siamo partiti da situazioni che abbiamo potuto apprendere dalle interviste, per poi costruire dei personaggi il più “umani” possibili. Troviamo tre casi, due rappresentanti estremi e uno un utente medio del nostro dominio: il primo caso, è l’estremo di utente che non soffre di attacchi di panico e in generale ha livelli d’ansia molto bassi - Michele;
il secondo caso, Giulia, è l’utente medio del dominio, soffre di attacchi di panico con frequenza abbastanza moderata ma risolve tramite metodi di respirazione. Il terzo caso, Rachele, è un utente estremo: ha attacchi molto frequenti con cadenza quasi quotidiana e necessità di psicofarmaci per gestire al meglio la sua ansia.



**Gli scenari vedono i nostri tre personaggi in situazioni della loro quotidianità;
si concentrano sui tre bisogni per noi di maggior interesse, emersi durante la fase di brainstorming.**



Michele, 21

Michele è uno studente che vive in un piccolo paese in campagna. Frequenta il secondo anno di università, in cui si reca utilizzando l'automobile. Le sue passioni sono suonare e cantare, infatti con degli amici ha creato un gruppo per esibirsi nei piccoli locali del suo paese.

Michele cerca di organizzarsi al meglio il suo tempo, per portare avanti contemporaneamente tutte le attività che svolge. Studia per la maggior parte della giornata, ma non manca mai di trovare tempo per fare ciò che gli piace.

Non soffre di disturbi di ansia, anche se sperimenta tale sensazione in alcune situazioni. Per esempio durante le sessioni d'esame, dove sente di dover dare il meglio per il suo futuro e di dover far valere la sua preparazione, oppure quando lui e il suo gruppo stanno per esibirsi. In questi momenti ha un po' di nausea e pensa continuamente alla situazione che dovrà affrontare a breve.

Per riuscire a combattere la situazione d'ansia in cui si trova Michele si focalizza sul suo respiro e cerca di razionalizzare, cioè pensare che non c'è nessun motivo razionale per cui essere in ansia in quel momento, vista la sua preparazione. Tuttavia ritiene anche che in certi casi l'ansia sia per lui uno stimolo a dare il meglio. Quando esce anche alcool e "sigarette" aiutano.

"si fa un respiro, ci si concentra un attimo, si pensa di razionalizzare le cose e dopo si cerca di affrontare meglio la situazione"

"L'ansia devo dire che non è sempre negativa, per esempio l'ansia prima di una gara di nuoto aiuta ad andare meglio, perchè se non hai ansia non hai neanche la grinta di andare avanti"

Come si distrae Michele?

- Suona piano e chitarra
- Esce con gli amici
- Spreca tempo su Tinder
- Ascolta musica Punk
- Organizza il fantacalcio
- Crea meme

Sintomi

Nausea

Ansia generalizzata

Frequenza attacchi di panico





Giulia, 22

Giulia è una studentessa che vive nella periferia di una grande città italiana. Frequenta l'ultimo anno di università e si laureerà a breve. Le piace leggere e giocare ai videogiochi. Esce spesso con gli amici per aperitivi e serate, ma occasionalmente queste situazioni le causano ansia.

Ha una situazione familiare tranquilla, i suoi genitori si sono separati quando era al liceo, ma sono sempre stati presenti. Tuttavia ha deciso di consultare uno specialista in seguito ad un attacco di panico durante la sessione invernale del suo primo anno di università.

Le è stato diagnosticato un lieve disturbo dell'ansia e la sua psicologa le ha insegnato un paio di metodi molto efficaci per trattare gli attacchi di panico. Prima di un attacco sente crescere in lei un senso di insicurezza, le viene il fiato corto, tachicardia e non si sente più padrona dei suoi pensieri.

Sembra che l'unico modo per uscire da quello stato di depersonalizzazione sia quello di distrarsi, le è molto utile giocare allo smartphone o chiamare un'amica. Questo tuttavia non è sempre possibile, quindi attende pazientemente l'esaurirsi di quegli attimi interminabili.

Come si distrae Giulia?

- Chiama un'amica
- Gioca al telefono
- Apre i social
- Ascolta musica indie
- Legge manga
- Organizza incontri sul razzismo

Sintomi

Tachicardia

Difficoltà respiratorie

Vertigini

Sudorazione fredda

Frequenza attacchi di panico



"A me star con gli altri non fa star così bene, forse devo tornare un po' più su me stessa"

"Cerco sempre di distrarmi, di respirare tanto, di fare anche quello che si chiama grounding, cioè di mettere i piedi per terra, anche con sensazioni tattili, quindi mi tormento le mani, oppure respiri profondi, metti la musica per distrarti"





Rachele, 23

Rachele è una studentessa di 23 anni, che vive in un paesino di una provincia italiana. Frequenta il quarto anno di università, un anno fuori corso e si reca a seguire le lezioni utilizzando i mezzi pubblici.

Si è trovata molto spesso in situazioni difficili, complice l'ansia sociale veniva esclusa dai suoi compagni di classe delle medie. Questo l'ha portata a chiudersi in se stessa, risultando agli occhi dei molti come ancora più introversa di quanto lei si senta.

I suoi genitori le hanno sempre richiesto molto a livello di risultati scolastici e non ha mai avuto un hobby che riuscisse a farla staccare nei momenti più duri. Durante gli anni di università, è riuscita ad ottenere dei buoni risultati, ma ha sempre avvertito un senso di ansia crescente.

Un 18 in particolare, visto sul sito della sua università durante una lezione, l'ha portata al limite: ha avuto un attacco di panico così intenso che tutti in aula si sono girati, ha iniziato a balbettare e non si è sentita più in controllo di nulla. L'intervento della psicologa di istituto ha evidenziato la necessità di trovare uno specialista nell'ambito. Rassegnati, i suoi genitori, le hanno trovato uno psicologo amico di famiglia, che le ha prescritto Xanax e antidepressivi. Questi, quando sente arrivare l'attacco di panico, la aiutano a bloccarlo e a darle una parvenza di controllo, poichè non sempre riesce ad avvertirli - sembra che in un modo o nell'altro debbano succedere.

Come si distrae Rachele?

- Ascolta musica trap
- Legge romanzi rosa
- Fa passeggiate nei boschi
- Organizza il suo tempo
- Accompagna la nonna al Bingo

Sintomi

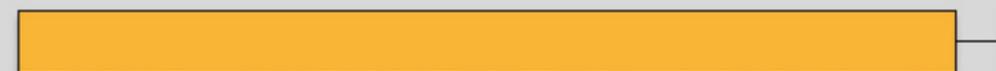
Tachicardia

Difficoltà respiratorie

Svenimento

Calo di pressione

Frequenza attacchi di panico



"Ho aspettative altissime che non riesco a realizzare, in quanto a causa dell'ansia rimango lì come una cretina... divento il primo nemico di me stessa"

"E' come se mi salisse la paura di avere un attacco di cuore, nonostante io non abbia problemi cardiologici, come se potessi morire da un momento all'altro"



Scenario 1 - Distrazione immediata

21:14, Precotto, linea M1. Giulia e la sua amica Chiara stanno andando ad una festa di laurea.

Il festeggiato è un caro amico di quest'ultima, Giulia l'ha visto un paio di volte e in entrambi i casi ha notato un certo interesse da parte sua. Sono passate ormai tre settimane da quando Marco l'ha lasciata: non provava più le stesse cose, così aveva detto. Lei aveva finito per colpevolizzarsi, ad associare alla sua ansia la causa del suo allontanamento.

Effettivamente la sentiva più forte nell'ultimo periodo. Non stava ancora bene ma Chiara l'aveva convinta ad uscire.

Questa insisteva affinché sfruttasse l'occasione per distrarsi, per smettere di pensare, per almeno una sera e a divertirsi.

Giulia sapeva che non sarebbe andata così: avrebbe passato metà della serata a fissare il telefono, cercando di non farlo notare troppo, pregando per un messaggio dal suo ex. "Certo che poteva aspettare", tra meno di un mese sarebbe stato il loro primo anniversario, senza parlare del fatto che gli esami erano letteralmente dietro l'angolo.

"Che sbattimento" pensava, contemplando le foto di amiche su Instagram che si erano laureate nella sessione di marzo.

Chiara, seduta di fianco a lei, era presa a sistemarsi il trucco. Ogni tanto ruotava lo specchietto verso Giulia, finendo per farle qualche linguaccia. Erano amiche da praticamente sempre e le bastava un'occhiata per capire a cosa pensasse.

Giulia non riusciva a tenere ferma la gamba e continuava a muoverla. Di fermata in fermata diventava sempre più inquieta, squadrando chiunque salisse o scendesse come se di punto in bianco dovesse fare un identikit. Chiara l'aveva già vista così, ultimamente capitava sempre più spesso. Le prese il polso e si stupì di quanto fosse freddo, eppure il suo battito era a mille.

Giulia si prese la testa fra le mani, chinata tra le gambe, iniziò a mormorare qualcosa: Chiara attaccò immediatamente.

"Hahaha, ti ricordi di quella volta in Bicocca? Quando siamo ci siamo incastrate nella siepe e le due sciure ci hanno aiutato?" Giulia accennò un sorriso. "Si haha", disse con voce flebile. "Ti si erano aperti i jeans sul culo hahah" rispose Chiara.

"Dai Giuli ricordati cosa ti dice la psico: pensa al mare, ai castelli di sabbia, ai mojito alle 7 di sera...";

"Hahaha mamma mia, non vedo l'ora" chiuse Giulia. Si concentrò sulle onde, il sole sulla pelle e il tutto si fece largo tra il vortice di preoccupazioni che l'assalivano, mentre Chiara continuava. "... E poi noleggiamo un gommone e andiamo a fare il bagno alle piscine di Venere, dove l'acqua è così limpida che vedi il fondale!". In tutto questo si erano perse la fermata, erano finite a Palestro. Corsero fuori dalla metro, Giulia un po' più lentamente. Chiara l'abbracciò: sentiva che il suo respiro si stava calmando, sembrava più serena. "Quindi che si fa sta sera?" disse Chiara, "Si balla!" rispose Giulia.



Scenario 2 - Prevedere l'attacco di panico

Una mattina di giugno, Rachele si incontra con Francesca, la sua unica amica universitaria, in modo tale da ripassare per un esame orale che avrebbero avuto il pomeriggio stesso. Francesca conosce Rachele solo in ambito universitario, sa che soffre di attacchi di panico ma non ne conosce la gravità, Rachele ha preferito non parlargliene per paura di ritrovarsi ulteriormente isolata o presa in giro. Si sono preparate per molte settimane siccome si tratta di un esame di sbarramento e i genitori di Rachele si sono raccomandati con lei di passare questo esame: "Mi raccomando Rachele, passa questo esame che già sei fuoricorso ed è un esame di sbarramento, se non lo passi dovrai iniziare a pagarti da sola l'università perchè non è possibile che tu vada due anni indietro"; queste parole l'hanno fatta molto riflettere, generando in lei uno stato di timore e ansia. Quella mattina, mentre Francesca stava interrogando Rachele, alla seconda domanda senza risposta Rachele inizia ad avere la tachicardia, ma non avvisa la sua amica che continua imperterrita con le domande; alla terza domanda Rachele inizia a respirare affannosamente, vede tutto nero e inizia a piangere: sta avendo un attacco di panico.

Inizialmente Rachele non riconosce neanche il luogo in cui si trova, si sente completamente spaesata e dispersa. Fortunatamente Francesca, conoscendo abbastanza Rachele ha riconosciuto la situazione e ha iniziato ad agire, ha cercato di tranquillizzarla facendole capire che si trovava a casa, aveva studiato e non aveva motivo di andare in panico per colpa di tre domande senza risposta. Rachele però non rispondeva agli stimoli di Francesca e si isolava sempre di più nella sua bolla, disconnettendosi dalla realtà. Intanto peggioravano anche i sintomi fisici: la respirazione era sempre più affannosa e il cuore batteva all'impazzata. È arrivata quasi a svenire. Francesca, nel mentre, era veramente terrorizzata, poiché sembrava che il tentativo di aiutare l'amica fosse inutile e non riusciva a farla tornare in sé. Siccome Francesca aveva notato che i suoi tentativi di aiutarla non sortivano effetto, decise di tenerle solo la mano e lasciare che l'attacco terminasse. Dopo una decina di minuti, quando Rachele si è completamente ripresa, Francesca decide di confrontarsi con lei per capire meglio la sua situazione.

L'amica scopre così la situazione di Rachele, soffre talmente tanto da dover prendere farmaci che la aiutano a placare gli attacchi più forti, di solito riesce ad accorgersi prima che sfocino in una crisi, così da sopprimere l'attacco prima che sia visibile esternamente; purtroppo questa volta non se ne è accorta, ha lasciato che i pensieri prendessero il sopravvento ed è entrata in questa fase di down mentale in cui non faceva passare alcuno stimolo esterno.



Scenario 3 - Regularizzare il respiro

Michele quella sera avrebbe suonato con la sua band, in un piccolo locale di Castano Primo. Sebbene fosse una delle sue attività preferite, quel giorno non ne aveva proprio voglia: una brutta influenza non gli dava tregua. I suoi amici, però, lo avevano implorato, anche minacciando di cacciarlo dalla band, perchè "Senza chitarrista che concerto è?". Dal mattino Michele non riusciva a distogliere il pensiero da quello che sarebbe successo alla sera, attimo dopo attimo la preoccupazione di deludere il resto della band aumentava. Erano ormai le 19:00, quasi l'ora del concerto. A malincuore Michele prepara la sua chitarra e si mette la giacca denim, simbolo della sua band. Arrivato all'ingresso del locale saluta contento i suoi amici, ma dentro di lui sente crescere una spiacevole sensazione di nausea man mano che si avvicina l'ora di esibirsi. Per Michele ciò era normale prima di un concerto, gli capitava tutte le volte. Di solito si recava al bar e beveva uno o due drink, che gli donavano il coraggio e la sfacciataggine necessari per vincere l'ansia. Si appresta a farlo anche questa sera, avvicinandosi al banco e salutando il barista, un suo caro amico, che gli chiede immediatamente: "Il solito?". Prima ancora che Michele riuscisse a rispondere, piomba su di lui sua sorella Cecilia, che come ogni volta era venuta a supportarlo. Grida: "Cosa stai facendo? Non ti ricordi che stai prendendo l'antibiotico? Non vorrai mica svenire sul palco!". Michele allora rinuncia al suo rito, ma questa cosa non fa altro che peggiorare la situazione. Infatti la sensazione d'ansia si aggrava poichè Michele non può risolverla come è solito fare. Vedendolo in questa situazione si avvicina a lui la cantante della band, Federica, con cui aveva grande confidenza. Era stato lui infatti a presentarla alla band dopo averla conosciuta su Tinder. Fortunatamente per Michele, la madre di Federica era una psicologa, e le aveva insegnato molte tecniche per tenere a bada l'ansia. Intanto la situazione si era aggravata, ora non riusciva più a respirare regolarmente e pensava solo che non ce l'avrebbe fatta. Federica allora lo prende da parte, gli prende le mani e lo aiuta, guidandolo con la voce, a fare alcuni esercizi di respirazione. Pian piano concentrandosi solo sul suo respiro Michele si riprende, riesce a razionalizzare la situazione. "Mi hai salvato!" dice a Federica. Ora sono pronti per salire sul palco. Michele, finalmente libero dall'ansia e dall'effetto dei numerosi drink che solitamente beveva, riesce a terminare l'assolo di "The Kids Aren't Alright" senza errori. Al termine del concerto sua sorella urla dalla platea: "Sei il migliore!", non aveva mai suonato così bene. Tuttavia, nonostante alla fine sia stata una bellissima serata, una domanda ancora tormenta Michele: "Cosa sarebbe successo se nessuno mi avesse aiutato?".



RISULTATI DEL BRAINSTORMING: SOLUZIONI

Brainstorming Soluzioni

Tramite una funzione particolare, automatizzare una distrazione, tipo canzoni o video da smartphone

Juri

Supportare l'utente nel recuperare una respirazione regolare tramite esercizi di respirazione in cui viene guidato passo passo leggendo o ascoltando delle istruzioni.

Monitorare i parametri vitali tramite un dispositivo in modo da ottenere statistiche quotidiane che possono essere condivise con specialisti che seguono i pazienti o anche se stessi per individuare i momenti "critici" della giornata per poi preparare un piano di azione

Analizzare il calendario degli impegni per rilevare attraverso l'AI quali sono i momenti più intensi a livello stress per prevedere momenti critici e dare consigli su come affrontarli.

Ruben

Attraverso il controllo dei battiti e della sudorazione, quando vengono rilevati valori sballati, si entra in uno stato di alert in cui si mette in contatto telefonicamente l'utente con una persona presa da una lista prescelta

A seguito del brainstorming è emerso che la prevenzione potrebbe effettivamente facilitare le situazioni del nostro bacino di utenti. Data la sintomatologia fisica dell'ansia e degli attacchi di panico, sembrerebbe necessario creare una soluzione che, interfacciandosi con l'utente, imparerebbe a riconoscere momenti di relativa calma e momenti più inquieti. Il nostro progetto potrebbe anche svolgere la duplice funzione di assistere durante il verificarsi di un attacco, come guida in metodi per la respirazione o come distrazione.

La necessità di avere dei dati in tempo reale e determinati dallo stato dell'utente ci ha portato a pensare che la nostra soluzione potrebbe essere un accessorio, a stretto contatto con il corpo. Tramite una serie di sensori e un chip integrato per la trasmissione Bluetooth, comunicherebbe i dati ad un altro oggetto di uso quotidiano come lo smartphone, il quale si occuperebbe dell'analisi dati. Da questa si riuscirebbe, dopo una sufficiente quantità di tempo di apprendimento, a prevenire attacchi di ansia, panico e ad assistere prontamente l'utente tramite funzioni personalizzabili.

La squadra è arrivata ad una serie di nomi, impegnandosi a trovare acronimi di senso compiuto. Ci siamo orientati su un nome molto indicativo, **ZENWear**, che invoca sia la funzione che il metodo di interfaccia, e **PATH**, un nome più misterioso che dovrebbe, accompagnato dalla sua value proposition, lasciare un senso di curiosità nel lettore.

PATH evocherebbe l'idea del percorso attraverso l'attacco di panico, la bolla di pensieri che velocissimi ruotano, come i venti di un ciclone, circondano l'utente, impedendogli di percepire e vedere il mondo attorno.

ZENWear - La tua calma a portata di polso

PATH - P - Portable A - Anxiety T - Tech H - Healing Device

"La tua guida nell'occhio del ciclone" / "Your beacon through the cyclone's eye."

WAR

Wearable Anxiety Relief
Breathing Your Way to Calmness

Chillarm - chilling on your wrist

