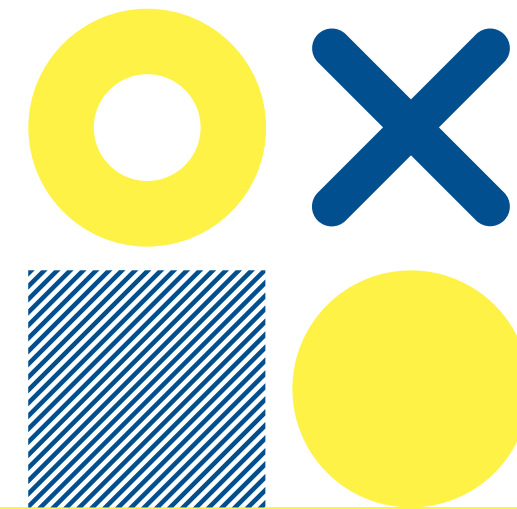


L'Italia incontra l'Italia

Vogliamo conoscere la tua esperienza,
per provare a essere utili
al tuo benessere e alla tua vita!



La tua salute ci sta molto a cuore!



Per ogni domanda, puoi scegliere tra le quattro alternative la frase che descrive meglio la tua esperienza nelle ultime settimane

**La
prima cosa che
vorremmo
sapere è
semplice: come
stai?**

Rispondi indicando una tra le quattro opzioni
che seguono



Bene

Mi sento davvero bene!



Così così

Le cose vanno a tratti,
bene e meno bene



**Abbastanza
bene**

Non posso lamentarmi



Male

Non è un buon periodo

**Grazie! La seconda
cosa che vorremmo
sapere è...**



Puoi scegliere di nuovo una delle
quattro opzioni che ti presentiamo





**Nelle ultime
quattro
settimane, la
tua mente è
stata...**

- Sveglia e lucida**
Come sempre
- Abbastanza sveglia**
E anche abbastanza lucida
- × A tratti**
Sveglia e meno sveglia, a seconda dei momenti
- Più lenta**
E decisamente confusa

**Hai
aumentato
il consumo
di...**

3

cibo

no

un po'

abbastanza

alcool

no

un po'

abbastanza

fumo

no

un po'

abbastanza

caffè

no

un po'

abbastanza

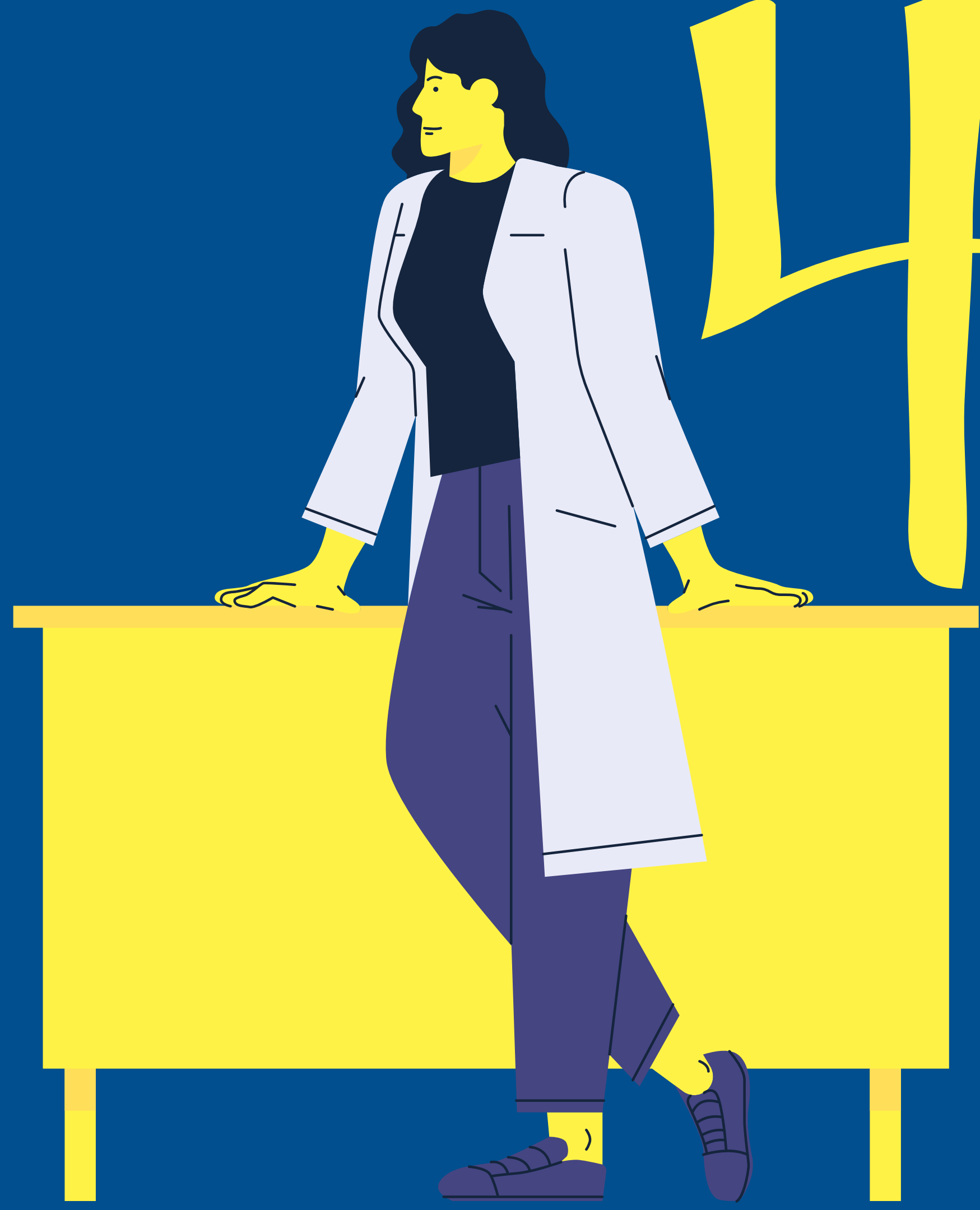
cioccolato

no

un po'

abbastanza

**La tua
sensazione
di energia è...**



Aumentata

Mi sento più energico di prima!

Alta

Sento di avere molta energia!

Non cambiata

Mi sento energico come prima

Buona

Sento di avere abbastanza energia

Diminuita

Mi sento meno energico di prima

Mediocre

Sento di non avere sufficiente energia

**Hai
cambiato
il consumo
di...**

frutta

no

diminuito

aumentato

pane

no

diminuito

aumentato

pasta

no

diminuito

aumentato

carne

no

diminuito

aumentato

pesce

no

diminuito

aumentato

verdure

no

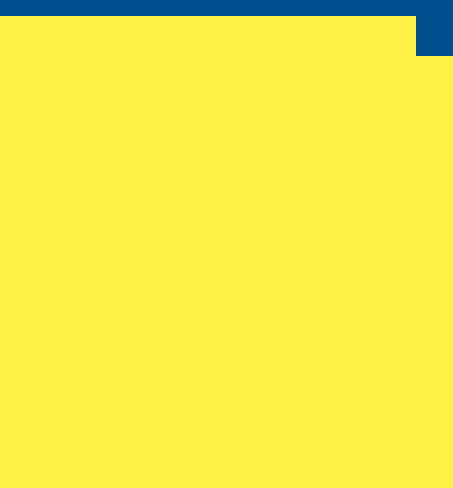
diminuito

aumentato

Parliamo del tuo tempo (e della tua energia)



Distribuisci il tuo tempo e la tua energia tra famiglia, amici, attività fisica, studio, aggiornamento, relax? Riesci a non trascurare nulla, e a tenerti occupato in modo sano?



 **Certo che
sì!**

So che in questo modo posso ottenere i risultati migliori, dedicandomi a tutti e non trascurando la cura di me stesso!

 **Abbastanza**

Cerco di farlo abbastanza, anche se ho cura di non spegnere la spontaneità, e di non cambiare radicalmente le mie abitudini

 **Non
sempre**

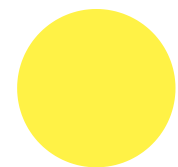
A volte ci riesco, altre volte invece mi lascio trasportare dal momento, e non ottengo grandi risultati...

 **Mai**

Agisco come mi sento di fare, e così sta bene a me

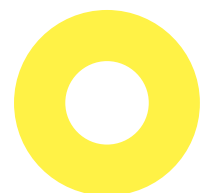


**Passare
più tempo
con la tua
famiglia, ti
fa sentire
meglio e
più felice?**



Decisamente sì!

Più tempo passo con la mia famiglia, più mi sento bene e soddisfatto!



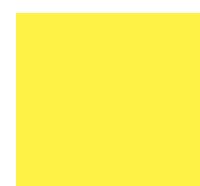
Complessivamente sì

Quasi sempre, in compagnia della mia famiglia, mi sento meglio e sono felice



A volte

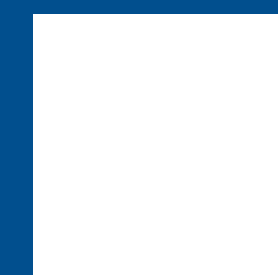
Le cose non vanno sempre allo stesso modo: a volte mi sento meglio, a volte no



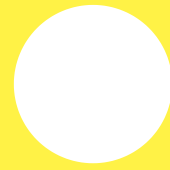
Non proprio

Se posso, cerco di ridurre al minimo i contatti. Le cose non vanno gran che bene

Ti preoccupi spesso, al pensiero di una malattia?

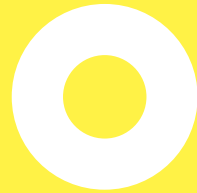


Ad esempio: ti capita di andare in allarme, quando senti dolori o disturbi fisici?



No, è molto difficile che accada

Affronterei il problema solo una volta certo che si presenti, senza lasciarmi soffocare dall'apprensione



Mi può capitare

A volte è un pensiero che mi coglie, ma solo per poco tempo



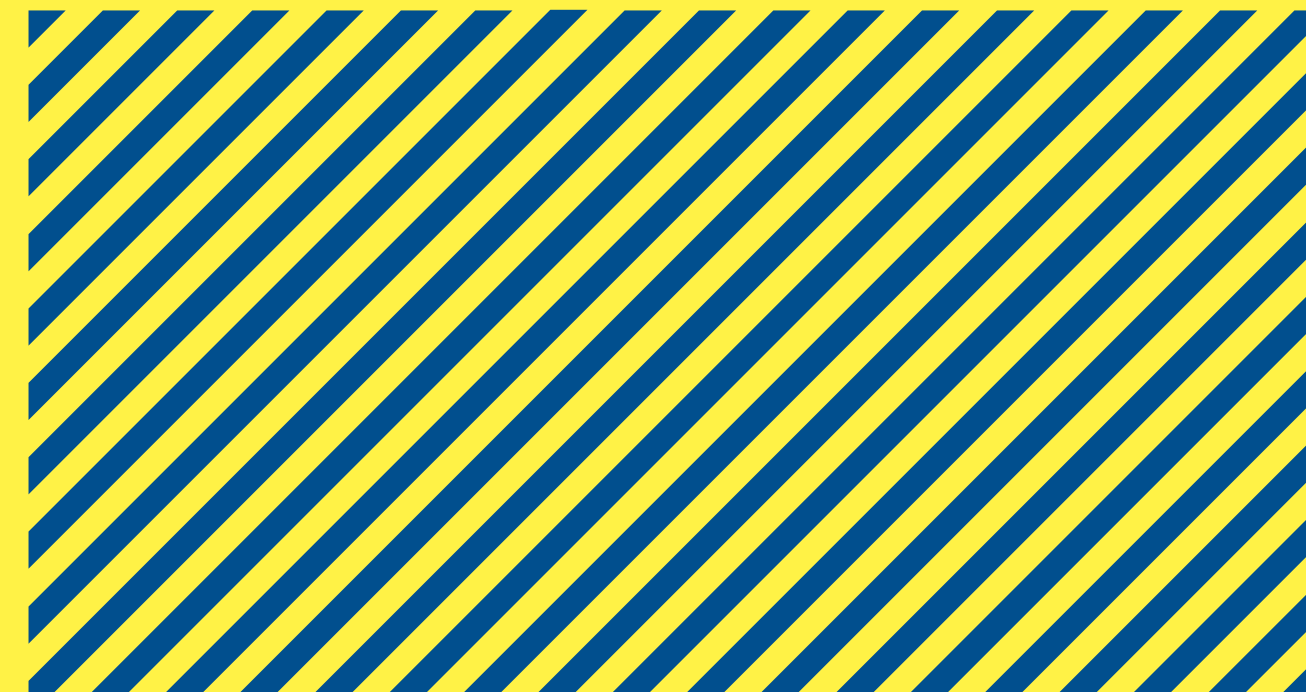
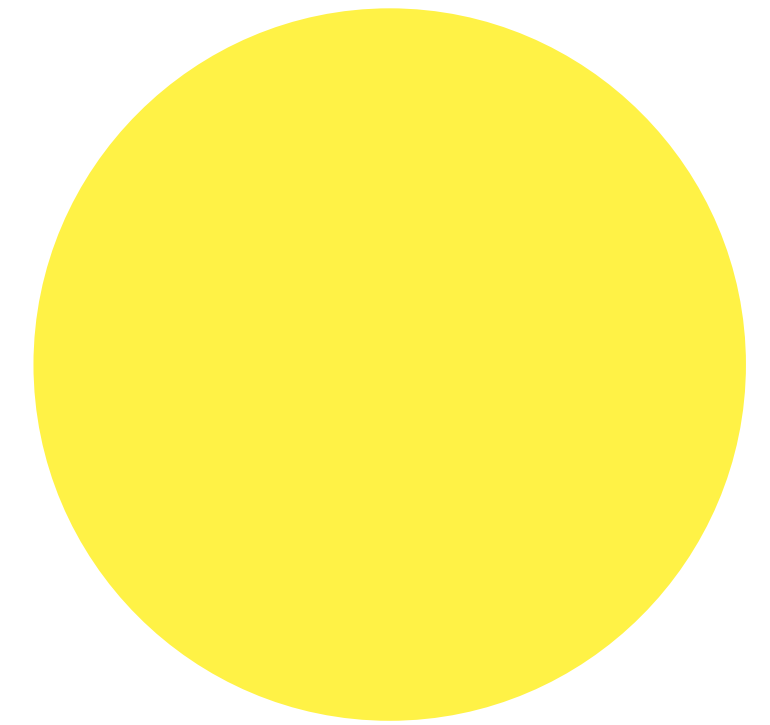
Dipende

A volte sono molto coraggioso, altre volte decisamente vigliacco, quando si parla di salute



Decisamente sì

Tendo a pensare al peggio, e immagino sempre che mi possa capitare qualcosa di negativo





Di che colore vedi il tuo futuro?



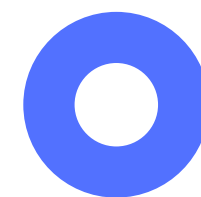
Prova ad associare i tuoi pensieri sul domani a un colore!





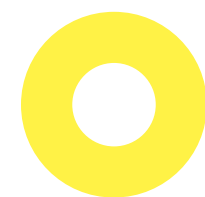
Rosso

Immagino gravi rischi nel mio futuro



Blu

Immagino una situazione di serenità e continuità



Giallo

Credo di potermi considerare ottimista!



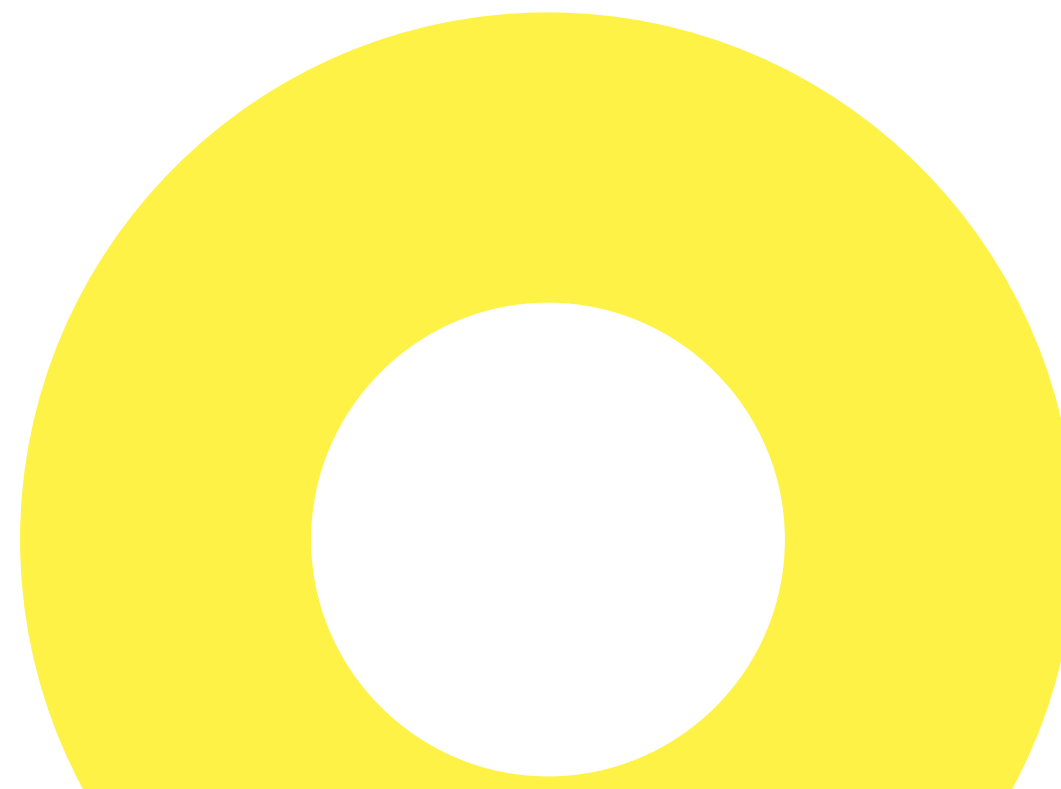
Verde

Credo che la situazione possa diventare instabile e le cose possano peggiorare



Arancione

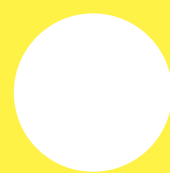
Vedo grandi successi nel mio futuro!





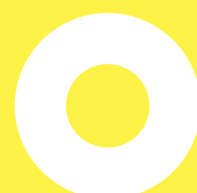
Parliamo del tuo riposo!

Dai attenzione al sonno e al riposo? Vai a letto in orario? Eviti pasti pesanti e discussioni stressanti a fine giornata? Durante la giornata, ti concedi le giuste pause, evitando sforzi fisici o affaticamenti eccessivi, specie nelle ore serali?



Sì, sempre!

Mi piace la sensazione che mi dà essere riposato ed energico!



Di solito sì

Faccio attenzione a rispettare queste regole, anche se a volte potrei essere più attento



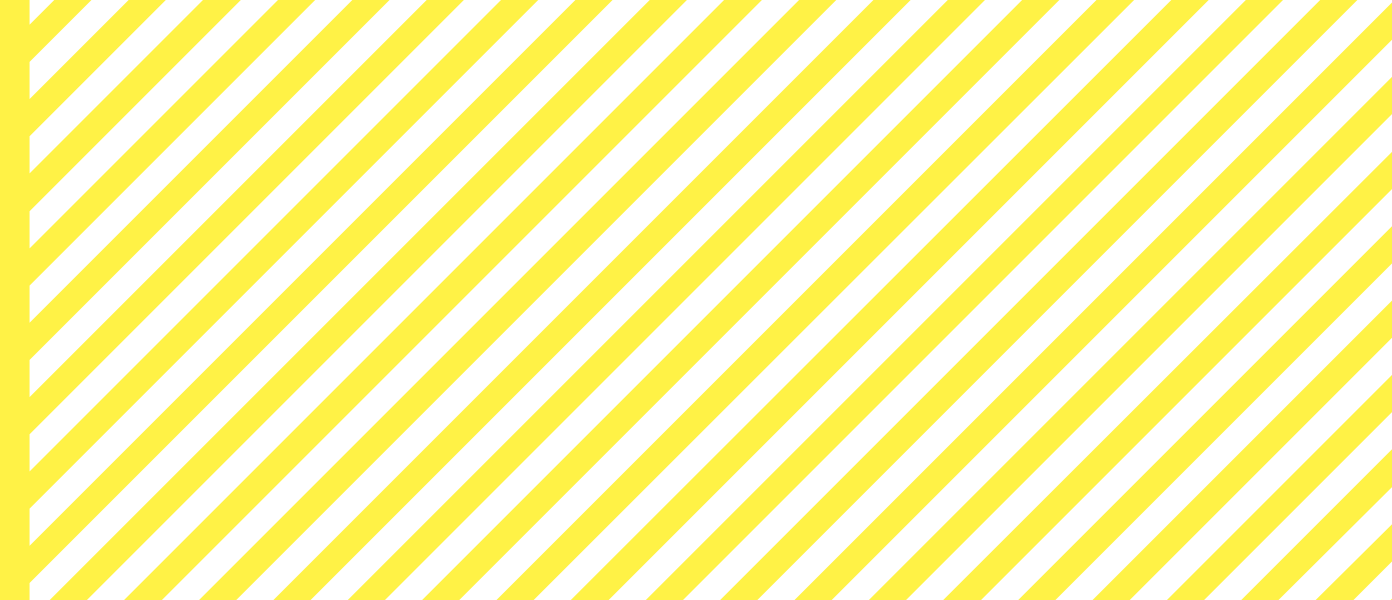
A volte

So che dovrei farlo, ma mi capita di non essere costante in questo genere di abitudini



Proprio no

Ho altro a cui pensare, e ho troppe preoccupazioni per badarci



Quanto è importante non essere soli?



In questo periodo, può essere davvero consolante sapere di non essere soli, di non essere abbandonati a se stessi e di poter contare su qualcuno. E tu? Quanto lo consideri importante?

 **Ringrazio
per ogni
gesto**

So che stare vicino agli altri può essere duro, dal momento che ognuno ha la sua vita. Per questo sono molto grato per ogni gesto che ricevo

 **Valuto
molto la
socialità**

So che l'uomo non deve vivere da solo e quanto è importante ricevere e dare sostegno a chi ci è vicino.

 **Vorrei
essere più
forte**

A volte preferirei essere indipendente, non aver bisogno degli altri. Ma spesso vengo colto da sconforto e vado in cerca di sostegno...

 **Rimanere
soli è la
cosa
peggiore**

Il pensiero di restare solo mi atterrisce, come anche quello di essere abbandonato, e di non avere nessuno a cui interessi del mio destino



L'attività fisica e lo sport proteggono il tuo futuro!

12

Sei d'accordo con questa affermazione?
Quanto spesso fai sport o attività fisica?
Cosa ne pensi?

Concordo del tutto!

Con i miei muscoli do ossigeno e vita alle mie cellule. Oggi ho fatto trenta minuti di camminata in casa mia. La quarantena non può fermarmi, voglio mantenermi in salute!

Mi informo molto sui social!


Grazie ai social, sto imparando e condividendo molti strumenti che mi insegnano come restare in salute, grazie al movimento e all'attività fisica in casa

Sento nostalgia dell'aria aperta

Credo che sia il momento giusto di rispolverare la vecchia cyclette, che ho sempre avuto ma ho usato poco...

Non ci credo molto

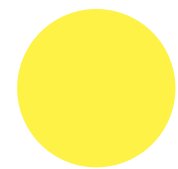
Andreotti diceva: "Tutti i miei amici che facevano sport sono morti da tempo"...



Sapevi che frutta e verdura sono preziose per prevenire alcune malattie?

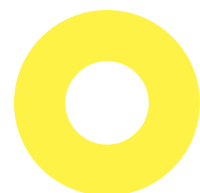
Riducendo pasta e pane e aumentando il consumo di verdure e frutta dai colori rosso, verde e giallo, si può ridurre sensibilmente il rischio di arteriosclerosi, diabete e malattie degenerative. Cosa ne pensi?

Sei disposto a ridurre il consumo di pane e pasta, per migliorare la tua salute?



Certo che sì!

Ci tengo molto! Non voglio buttare via la mia vita, e faccio di tutto per viverla al meglio e restando in salute!



Posso farlo, ma...

Sono disposto ad adottare questo stile di vita, purché non diventi a sua volta una schiavitù autoimposta



Con qualche eccezione

So che è lo stile di vita che dovrei preferire, ma a volte mi lascio sopraffare dal momento e faccio degli strappi alla regola



Vivo alla giornata

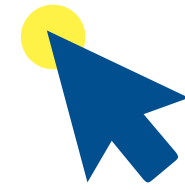
Un bel piatto di pasta mi tira su, e almeno morirò contento!



Grazie.

Le tue risposte ci aiutano a crescere. Insieme.

Questo sondaggio è stato curato dal **CIRS - Centro Internazionale di Ricerca Sistemica** e dai prof. **Pier Luigi Rossi** e prof. **Antonino Tamburello** (Istituto Skinner di Roma e Napoli)



www.ricercasistemica.org



**Centro Internazionale di
Ricerca Sistemica**



Via Nizza 63, Roma (RM)



info@ricercasistemica.org



+39 327 881 6506