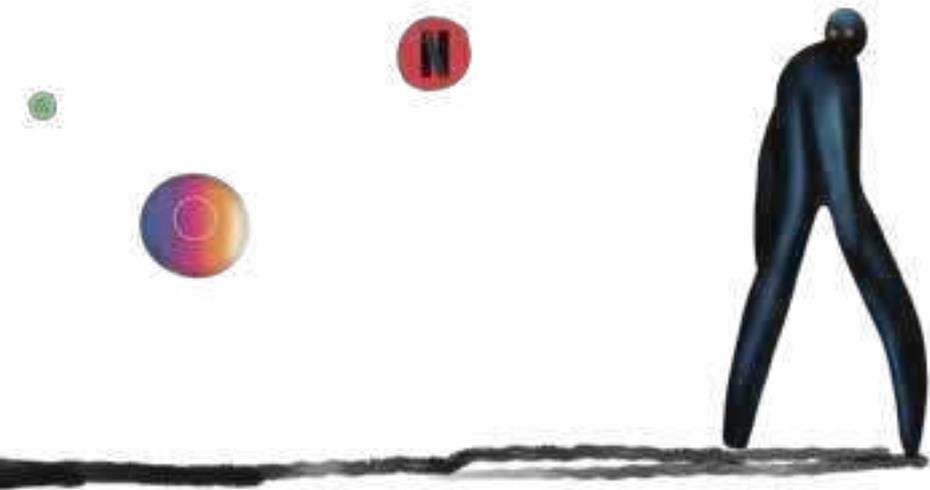


Dossier di ricerca

Insonnia digitale:

cortometraggio informativo sugli effetti di un uso eccessivo dei dispositivi elettronici sul sonno dei giovani



Guido Catarozzo



Università degli Studi di Camerino
SAAD Scuola di Ateneo Architettura e Design "E. Vittoria"
Corso di Laurea in Disegno Industriale ed Ambientale
A.A. 2022/2023
Progetto di tesi di laurea di Guido Catarozzo
Relatore: Federico Orfeo Oppedisano

*"I can't sleep.
You know what it's like?
It's like there's a party in my head and everybody's invited except me"*

Dustin Hoffman - Rain Man

ABSTRACT

Il sonno nell'era moderna è spesso considerato una perdita di tempo che interrompe o limita le attività quotidiane, in genere, considerate più importanti. Tuttavia, non dormire a sufficienza comporta molteplici conseguenze sulla salute, a breve e lungo termine, e rappresenta una problematica particolarmente rilevante della società attuale in cui - "Stiamo assistendo ad una vera e propria epidemia di carenza di sonno".

(Dr. Charles A. Czeisler).

In questo quadro la tesi si propone di configurare un linguaggio visivo e delle modalità comunicative capaci di stimolare il pensiero critico dei giovani riguardo l'importanza del sonno per la salute psicofisica.

In particolare, la tesi mira, in via preliminare, ad analizzare cause e conseguenze di un sonno disturbato, attraverso una ricerca che si concentra sugli aspetti medico-scientifici, evidenziando le teorie più accreditate sulla funzione del sonno e del riposo, mettendo in luce diversi dati circa la correlazione tra disturbi del sonno e lo sviluppo di patologie neurodegenerative. Successivamente la ricerca si concentra sulle implicazioni socioculturali dei disturbi del sonno nei giovani, evidenziando le recenti scoperte del neuroscienziato Matthew Walker.

Oltre a questo, la ricerca analizza lessici, artefatti e modalità comunicative di diversi casi studio, al fine di identificare quelle più innovative e funzionali alla costruzione di un progetto di comunicazione visiva sull'importanza del sonno nei giovani, che va a concretizzarsi in forma audiovisiva. Un cortometraggio animato costruito attraverso un linguaggio evocativo da diffondere nel sistema mediatico, che si propone di catalizzare l'attenzione dei giovani verso le problematiche legate all'assenza del sonno e le diverse implicazioni che comporta per la salute e nel raggiungimento degli obiettivi personali.

INDICE

Introduzione

PARTE PRIMA: Ricerca e analisi **10**

1. Contesto medico-scientifico **11**

1.1 Introduzione al sonno 12

1.2 Perché dormiamo? 16

1.3 Importanza del dormire bene 18

1.4 Conseguenze della mancanza di sonno 20

2. Contesto socioculturale **23**

2.1 Il culto della privazione del sonno 24

2.2 Giovani che non dormono bene: ripercussioni sociali 30

2.3 Fattori di disturbo del sonno giovanile 32

2.4 Come migliorare la qualità del sonno 44

2.5 Considerazioni 48

Parte Seconda: IL PROGETTO **50**

1. Lessici e modalità comunicative **51**

1.1 Animazione video come strumento educativo 52

1.2 Nuggets 54

1.3 Head Space 60

1.4 Conclusione 68

1.5 Scenario di progetto 70

2. Corto Animato **73**

2.1 Storia 74

2.2 Storyboard 76

2.3 Character design 80

2.4 Sketch 88

2.5 Simboli 92

2.6 Animation 100

3. Bibliografia e sitografia **106**

INTRODUZIONE

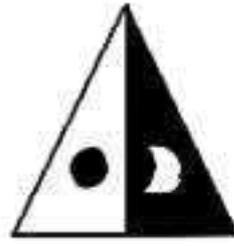
L'idea di affrontare questo argomento per lo sviluppo della tesi di laurea nasce da un'esperienza diretta e personale con un sonno squilibrato. La sfida personale di gestire la mancanza di sonno ed i suoi disturbi nasce dalla necessità di porre rimedio ad una condizione che ostacolava il raggiungimento di obiettivi accademici e personali.

Questa ha portato alla ricerca e alla lettura di illuminanti articoli e pubblicazioni di esperti del settore, al fine di esplorare le cause e le conseguenze della mancanza di sonno e di comprendere come migliorare la gestione del riposo.

La ricerca ha mostrato come la mancanza di sonno possa portare a seri problemi di salute, e quanto un sonno sano sia essenziale per il proprio benessere fisico e mentale, più di quanto si possa immaginare.

L'approfondimento dell'argomento ha dimostrato come la mancanza di sonno non si trattasse semplicemente di un problema personale e da inquadrare esclusivamente in un contesto medico, bensì di una questione sociale e culturale molto più complessa e intricata che coinvolge un numero elevato di giovani che spesso non possiede la giusta consapevolezza di come le proprie abitudini comportamentali impattino il sonno. Si tratta dunque di una problematica che affonda le sue radici in un contesto anche culturale e sociale che porta spesso a sottovalutare l'importanza del sonno, soprattutto tra i giovani.

Come superare le convinzioni culturali e sociali che ci portano a sottovalutare l'importanza del sonno? Quali sono gli effetti della mancanza di sonno sulle capacità di concentrazione e di apprendimento? Quali sono gli strumenti e le risorse disponibili per superare i problemi del sonno e migliorare la qualità di vita? Quali mezzi scegliere per educare e sensibilizzare i giovani sull'importanza del sonno in modo efficace e coinvolgente?



**PARTE
PRIMA:
RICERCA
E ANALISI**

1. CONTESTO MEDICO- SCIENTIFICO

1.1 INTRODUZIONE AL SONNO

Per gran parte della popolazione, il momento peggiore della giornata è sancito dal rumore ridondante della sveglia mattutina. Ed è proprio in quel preciso istante che si fa ritorno alla vita quotidiana da un mondo misterioso che chiamiamo sonno. Nonostante le immagini più o meno vivide che vengono ricordate una volta svegli, è ancora un mistero cosa avvenga esattamente quando si chiudono gli occhi per abbandonarsi al sonno. Ebbene sì, solo recentemente, e pur sempre in parte, la scienza ha appurato che il sonno è una condizione di riposo psicofisica che inibisce le reazioni agli stimoli esterni, in cui il cervello rielabora tutti i dati ricevuti durante il periodo di veglia, e produce caratteristici segnali elettrici¹.

Proprio questa intensa attività cerebrale, che viene organizzata dai ricercatori in termini di oscillazioni ed onde, ha fatto sorgere la percezione sul fatto che dietro il sonno si celi molto di più.



Le onde cerebrali sono oscillazioni elettriche generate dalle attività del cervello. Esistono diversi tipi di onde cerebrali, che hanno una frequenza caratteristica e sono misurate con l'elettroencefalogramma (EEG). Queste onde sono associate a differenti stati di rilassamento, attenzione e vigilanza mentale.

Il sonno è diviso in: sonno Non-REM (NREM) e sonno REM. Il sonno NREM è ulteriormente diviso in tre fasi, per un totale di quattro fasi del sonno. Numerosi studi hanno collegato il sonno REM al consolidamento della memoria, ovvero il processo di conversione delle esperienze apprese di recente in ricordi a lungo termine. La sua durata diminuirà con l'avanzare dell'età, lasciando più spazio alle fasi non-REM².

- **Fase 1 del sonno non-REM:** questa fase è caratterizzata dal passaggio dalla veglia al sonno. La durata di questa fase varia da pochi minuti a circa 10 minuti. Il cervello rallenta gradualmente l'attività elettrica e si verificano i primi segni di sonno.
- **Fase 2 del sonno non-REM:** questa fase rappresenta la maggior parte del sonno notturno. La durata di questa fase è di circa 20-30 minuti per ciclo. In questa fase, la frequenza cardiaca e la respirazione si riducono, mentre la temperatura corporea diminuisce leggermente.
- **Fase 3 del sonno non-REM:** questa fase è anche conosciuta come *sonno profondo*. Durante questa fase, il corpo si riposa e si ripara. La durata di questa fase è di solito di circa 20-40 minuti per ciclo. In questa fase, il cervello emette onde cerebrali molto lente, la respirazione diventa più lenta e regolare e la pressione sanguigna diminuisce.
- **Sonno REM:** questa fase del sonno prende il nome dall'acronimo *Rapid Eye Movement*, che indica il movimento rapido degli occhi che si verifica durante questa fase. La durata di questa fase è di circa 10-20 minuti per ciclo. Durante il sonno REM, la respirazione diventa più veloce e irregolare, la pressione sanguigna aumenta e il cuore batte più rapidamente. In questa fase, il cervello è molto attivo, come se la persona fosse sveglia. Il sonno REM è spesso associato ai sogni.

Ogni individuo possiede inoltre un orologio biologico della durata di circa 24 ore, che regola l'alternanza tra sonno e veglia e che si ripete ciclicamente, chiamato *ritmo circadiano del sonno*. Questo ritmo è controllato dal nucleo soprachiasmatico (NSC) nel cervello, che risponde a segnali ambientali come la luce del sole e regola la produzione dell'ormone melatonina.

In generale, i ritmi circadiani del sonno iniziano a svilupparsi fin dalla prima infanzia e continuano ad evolversi durante l'adolescenza e l'età adulta. Tuttavia, i giovani spesso sperimentano cambiamenti significativi nei loro ritmi circadiani durante l'adolescenza, poiché il loro orologio biologico si sposta verso una preferenza per il sonno notturno più tardi rispetto agli adulti, dovuto alla pubertà e alle fluttuazioni ormonali che la accompagnano³. Questo significa che i giovani possono avere difficoltà ad addormentarsi presto la sera, e a svegliarsi presto al mattino. I ritmi circadiani influenzano anche altri processi biologici, come il metabolismo, la pressione sanguigna, la funzione immunitaria e la secrezione di ormoni. Per questo motivo, gli squilibri nei ritmi circadiani possono influenzare negativamente la salute, causando disturbi del sonno, problemi di umore, alterazioni del metabolismo, disturbi gastrointestinali e disturbi del sistema immunitario. Inoltre, la crescente esposizione alla luce artificiale notturna, soprattutto attraverso i dispositivi elettronici, influenza negativamente i ritmi circadiani dei giovani, di cui ne verranno approfonditi e discussi gli effetti nei capitoli successivi. Per mantenere un buon equilibrio dei ritmi circadiani, è importante adottare uno stile di vita sano, cercando di mantenere un regolare ritmo sonno-veglia, evitando di fare notti in bianco o di variare troppo le abitudini di sonno.



L'ormone della melatonina è prodotto dalla ghiandola pineale nel cervello ed è comunemente associato alla regolazione del ritmo sonno-veglia. La produzione di melatonina aumenta in risposta all'oscurità e diminuisce in presenza di luce. Questo significa che durante la notte, quando l'ambiente è scuro, i livelli di melatonina aumentano, il che aiuta a promuovere il sonno. Al contrario, durante il giorno, quando l'ambiente è luminoso, i livelli di melatonina diminuiscono, il che aiuta a promuovere la veglia e l'attività.

1.2 PERCHÈ DORMIAMO?

La maggior parte degli adulti richiede tra le sette e le nove ore di sonno notturno. I bambini e gli adolescenti hanno bisogno di dormire molto di più.

Ma esattamente, perché dormiamo?

Matthew Walker, uno dei principali esperti mondiali del sonno ed autore di numerosi articoli scientifici pubblicati su importanti riviste internazionali, dedica diversi capitoli alle teorie del sonno nel suo libro *"Why We Sleep"*. Egli ne offre una panoramica completa riportando le evidenze scientifiche che le supportano.

Di seguito sono riportate le teorie del sonno più accreditate dagli studiosi al momento⁴. Tuttavia, è bene specificare che le teorie citate siano ancora in fase di analisi e non sono, come probabilmente non saranno mai, del tutto appurate e veritiere se inquadrate singolarmente.

La speranza è che comprendendo meglio perché dormiamo, l'uomo impari a rispettare di più le funzioni del sonno e a godere dei benefici per la salute che esso offre.



Teoria adattativa o evolutiva

Secondo questa teoria gli animali che minimizzavano la propria attività durante le ore buie, e dunque di maggiore vulnerabilità, avevano un vantaggio rispetto ad altri animali che rimanevano attivi. Gli animali inattivi durante le ore di buio sono andati incontro a meno incidenti, sopravvivendo ai predatori.

Presumibilmente, la selezione naturale ha dunque fatto sì che questa strategia comportamentale si sia evoluta fino a diventare ciò che oggi riconosciamo come sonno.

Teoria della conservazione dell'energia

La teoria della conservazione dell'energia suggerisce che il sonno ricopra un ruolo importante nel ripristino e nella conservazione dell'energia del corpo.

Secondo questa teoria, durante il sonno il corpo utilizza meno energia rispetto allo stato di veglia, il che consente al corpo di conservare energia per quando ne ha bisogno durante la veglia. È stato dimostrato infatti che durante il sonno diminuisce il metabolismo basale, ovvero la quantità di energia che il corpo utilizza per mantenere le funzioni vitali, come la respirazione e la circolazione sanguigna.

Teoria riparatrice

Secondo la teoria riparatrice, il sonno serve in qualche modo a "ripristinare" ciò che si perde nel corpo mentre siamo svegli. Il corpo, infatti, lavora mentre si dorme per riparare i tessuti danneggiati, rafforzare il sistema immunitario e rigenerare le cellule. Nel frattempo, la mente lavora per consolidare le memorie e migliorare le funzioni cognitive come l'attenzione e la creatività.

Teoria della plasticità cerebrale

Una delle spiegazioni più recenti e convincenti del motivo per cui dormiamo si basa sulla scoperta che il sonno è correlato ai cambiamenti nella struttura e nell'organizzazione del cervello. La teoria della plasticità cerebrale suggerisce che il sonno è necessario per la riorganizzazione neurale e la crescita della struttura e della funzione del cervello, migliorando così la capacità di apprendimento.

È chiaro che il sonno gioca un ruolo chiave nello sviluppo del cervello nei neonati e nei bambini e spiega perché i neonati dormano fino a 14 ore al giorno.

1.3 IMPORTANZA DEL DORMIRE BENE

Come è emerso dalle varie teorie, il sonno svolge un ruolo fondamentale per la salute dell'uomo. Mentre si dorme, il corpo svolge diverse funzioni che contribuiscono alla riparazione e al mantenimento dell'organismo.

Uno dei principali benefici del sonno è la rigenerazione cellulare e la riparazione dei tessuti, che avvengono durante la fase di sonno profondo.

Durante questa fase, l'organismo produce una serie di sostanze benefiche, tra cui l'ormone della crescita, che aiuta a rafforzare il sistema immunitario, a migliorare la densità ossea e a ridurre il rischio di obesità.

Inoltre, il sonno aiuta a migliorare la memoria e l'apprendimento, poiché durante il sonno il cervello elabora e consolida le informazioni apprese durante il giorno, attività particolarmente importante per gli studenti o per coloro che hanno bisogno di imparare nuove informazioni per il lavoro o per altre attività.

D'altro canto, una migliore memoria può anche aiutare a prevenire la perdita di memoria legata all'età.



Il sonno è inoltre importante per la salute mentale e l'equilibrio emotivo, poiché con il riposo il nostro corpo produce sostanze chimiche che aiutano a ridurre lo stress e l'ansia. Dormire svolge anche un ruolo importante nella regolazione dell'appetito e del metabolismo, poiché influisce sui livelli di alcuni ormoni coinvolti nella gestione del peso corporeo.

In generale, dunque, un buon riposo notturno è fondamentale per mantenere la salute dell'uomo, poiché contribuisce alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, diabete, obesità, depressione e ansia⁵.

Infine, un sonno adeguato aiuta a migliorare la concentrazione e la produttività durante la giornata, migliorando così la qualità della vita.



1.4 CONSEGUENZE DELLA MANCANZA DI SONNO

Il celebre New York Times bestseller "*Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*" scritto dal neuroscienziato Matthew Walker e precedentemente citato, esamina gli aspetti del nostro benessere psico-fisico attraverso il sonno, ed è stato particolarmente illuminante per questa ricerca per quanto riguarda l'impatto che la carenza di sonno può avere sulla vita dell'uomo.

Nel libro vengono riportati due interessanti casi studio: il primo effettuato su più di mezzo milione di uomini e donne di età ed etnie differenti ha dimostrato che un sonno progressivamente più breve è stato associato al 45% di probabilità in più di sviluppare o persino morire di malattie coronariche entro sette-venticinque anni dall'inizio dello studio.

Un secondo studio giapponese effettuato su più di 4000 lavoratori maschi per un periodo di 14 anni, ha riscontrato che coloro che dormivano sei ore o meno, avevano probabilità dal 400 al 500 per cento in più di subire uno o più arresti cardiaci rispetto a coloro che dormivano più di sei ore.

Inoltre, è stato riscontrato che dormire regolarmente meno di sei o sette ore a notte indebolisce il sistema immunitario, e raddoppia il rischio di cancro per gli adulti di mezza età che soffrono di ipertensione, diabete di tipo 2, malattie cardiache o ictus⁶. Un sonno insufficiente è un fattore chiave dello stile di vita che determina se un individuo svilupperà o meno il morbo di Alzheimer. Infine, un sonno inadeguato, anche con riduzioni moderate per una sola settimana, interrompe i livelli di zucchero nel sangue in modo così profondo da essere classificato come prediabete. Questi dati allarmanti rendono dunque evidente quanto si è ancora inconsapevoli dell'importanza del sonno per tutti gli esseri viventi.



Un film che ha esplorato le conseguenze della mancanza di sonno prolungato nell'uomo è che stato fonte di particolare ispirazione per questo progetto è stato "The Machinist" (2004). Il protagonista del film, interpretato da Christian Bale, soffre di insonnia e ha un aspetto scheletrico a causa della mancanza di sonno prolungata. Inizia a sperimentare allucinazioni e la sua vita inizia a sfuggirgli di mano. Particolarmente interessante proprio per l'accentuazione sull'estrema magrezza utilizzata per rappresentare la sua lotta con l'insonnia cronica, la paranoia, la solitudine, l'incapacità di relazionarsi con gli altri, e la perdita di contatto con la realtà: tutte conseguenze di un male intangibile e sempre più sottovalutato nella società odierna.

2. CONTESTO SOCIO CULTURALE

2.1 IL CULTO DELLA PRIVAZIONE DEL SONNO

Il rapporto tra l'uomo e il sonno è cambiato notevolmente nel corso della storia, in particolare negli ultimi secoli. Mentre in passato il sonno era visto come un'attività naturale e necessaria per il benessere del corpo e della mente, oggi viene spesso considerato un'attività opzionale o addirittura un ostacolo alla produttività.

Nel passato, le persone tendevano ad avere una routine di sonno più regolare e rispettavano i cicli diurni e notturni, in gran parte a causa della mancanza di fonti di luce artificiale. Inoltre, il sonno era considerato un'attività sacra, a volte accompagnata da rituali religiosi o spirituali. Ad esempio, nella cultura greca antica il sonno era considerato un dono degli dèi, e le persone pregavano gli dèi del sonno per ottenere sogni profetici.

Con l'avvento dell'illuminazione artificiale e la diffusione del lavoro a turni, il sonno è stato sempre più visto come un ostacolo alla produttività e alla vita sociale.

Edison pensava infatti che dormire equivalesse a qualcosa di pigro, malsano o inefficiente, sebbene facesse diversi sonnellini al giorno. Nonostante l'ipocrisia, la sua visione del "lavora di più, dormi meno" ha cambiato il nostro mondo per sempre. Illuminare la notte divenne un segno di progresso economico e l'umanità non era più in balia dell'orologio della natura⁷.

O almeno, così si pensava.

Edison credeva che stare sveglio lo avrebbe aiutato a fare un salto di qualità, sia scientificamente che economicamente.

Non solo dormiva solo quattro ore al giorno, ma imponeva l'insonnia anche tra i suoi dipendenti, arrivando al punto di assumere lavoratori per tenere svegli altri lavoratori.

"Sleep is like a drug. Take too much at a time and it makes you dopey. You lose time and opportunities."

— Thomas A. Edison

Col senno di poi, ovviamente, le sue affermazioni non erano solo scientificamente fuorvianti, ma anche piuttosto ipocrite. Ora sappiamo che il sonno è essenziale per superare i blocchi creativi e, a quanto pare, anche Edison. Mentre portava la sua mancanza di sonno come una sorta di distintivo d'onore, aveva un piccolo segreto doppio: **il pisolino**.

Proprio così: Edison usava i sonnellini per controbilanciare l'intensità del suo lavoro. La maggior parte dei giorni faceva uno o due brevi pisolini: sui suoi famosi lettini sparsi per tutta la sua proprietà, all'aperto sull'erba e persino su una sedia o uno sgabello se non era disponibile un'opzione migliore.

Secondo molti, si svegliava sempre dai suoi sonnellini rinvigorito piuttosto che intontito, pronto a divorare il resto della giornata con piena prontezza e senza un attimo di esitazione.

Negli ultimi decenni, la cultura del sonno è diventata più importante, con un crescente interesse per la promozione di abitudini di sonno sane e l'adozione di pratiche di meditazione e rilassamento prima di coricarsi.

Tuttavia, molti individui continuano a privarsi del sonno per motivi di lavoro, studio o svago. Inoltre, l'uso diffuso di dispositivi elettronici ha portato a un aumento dei disturbi del sonno e dei problemi di sonno legati alla tecnologia, come l'insonnia da social media che verrà approfondita nel capitolo successivo.



Thomas Edison fa un pisolino, forse per aumentare la sua creatività.
BETTMANN/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES

Ma come dormono oggi gli italiani?

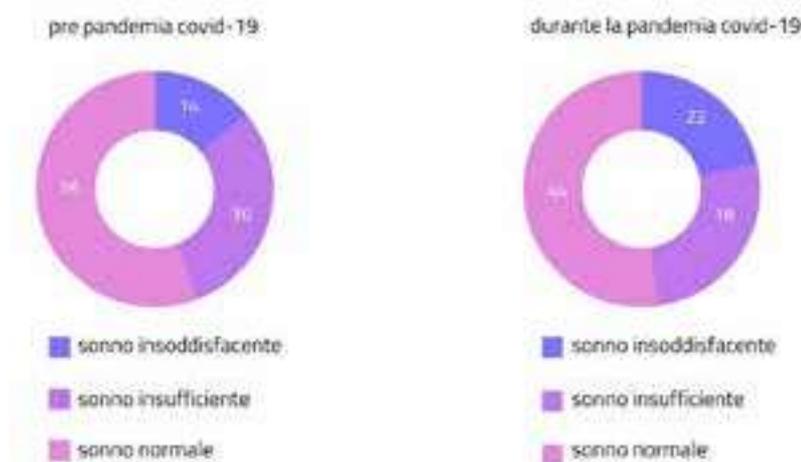
“Crescentemente peggio” risponde il Professor Claudio Vicini, direttore dell’Otorinolaringoiatria dell’ospedale “Morgagni-Pierantoni” di Forlì. Ebbene sì, un’indagine condotta nel 2018 da Doxa Pharma in collaborazione con la Società Italiana di Medicina del Sonno (SIMS) ha rilevato infatti che un italiano su sette dorme male e tre su 10 dormono poco. Circa il 14% degli italiani ha lamentato una qualità del sonno insoddisfacente, mentre il 30% ha lamentato un sonno insufficiente.

A peggiorare ulteriormente la situazione, ci ha pensato la pandemia di COVID-19, che ha avuto un impatto significativo sul sonno già scadente delle persone in tutto il mondo, inclusa la popolazione italiana. Infatti, secondo lo stesso studio, gli Italiani che hanno riferito di avere un sonno insufficiente durante la pandemia sono aumentati del 22% e coloro che hanno dichiarato un sonno di qualità insoddisfacente sono più che raddoppiati (+128%)⁸.

La pandemia ha causato un aumento dell’ansia, dello stress e della preoccupazione per la salute, il lavoro e la famiglia, e di conseguenza un aumento dei sintomi della malattia mentale, e un peggioramento della qualità del sonno nella popolazione generale. In Italia, una ricerca condotta nel 2020 dall’Università degli Studi di Milano su circa 400 soggetti: 307 studenti (età media 22) e 93 impiegati dell’amministrazione universitaria (età media 37,02), ha riscontrato un aumento delle ore di sonno, del tempo impiegato ad addormentarsi e un risveglio posticipato tra prima e durante l’emergenza COVID-19.

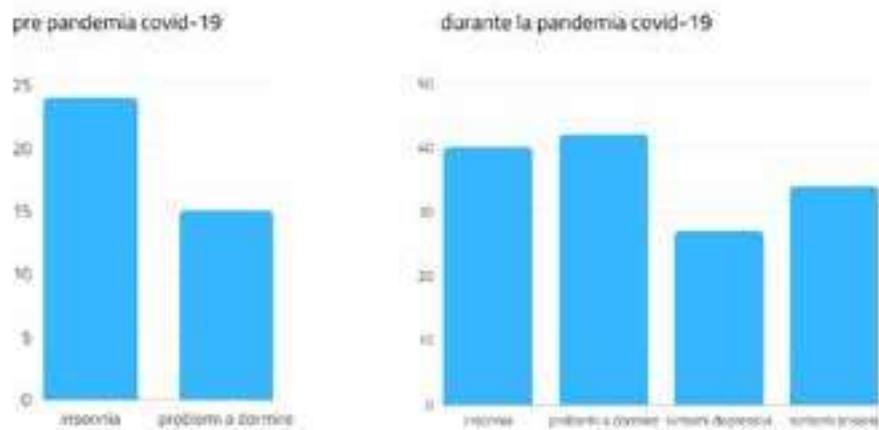
Inoltre è stato riscontrato anche un peggioramento della qualità del sonno e dei sintomi dell’insonnia. In particolare, durante il lockdown, l’impatto del ritardo nelle fasi di addormentamento e di risveglio è stato maggiore negli studenti.

qualità del sonno degli italiani



Nei lavoratori, è stata osservata una prevalenza di insonnia prima del COVID-19 del 24% che è aumentata significativamente durante il COVID-19 raggiungendo il 40%, mentre i lavoratori con difficoltà ad addormentarsi erano solo il 15%, che è aumentato al 42%. Il 27,8% ha mostrato sintomi depressivi, mentre il 34,3% ha mostrato sintomi ansiosi, in particolare negli studenti. In conclusione, lo studio ha dimostrato che l'impatto della pandemia sul sonno è stato maggiore negli studenti che nei lavoratori, come anche più forte nelle donne rispetto agli uomini. Per quanto riguarda gli aspetti psico-emotivi, circa un terzo del campione ha mostrato sintomi depressivi o ansiosi⁹.

stress, ansia e insonnia nei lavoratori



2.2 GIOVANI CHE NON DORMONO BENE: RIPERCUSSIONI SOCIALI

Con l'inizio della pubertà, gli adolescenti subiscono uno spostamento del ritmo circadiano e i loro orologi biologici si posticipano. Ciò si collega anche al rilascio di melatonina, che è ciò che prepara i nostri corpi a dormire: quando i bambini diventano adolescenti, la melatonina inizia a essere rilasciata più tardi rispetto al passato, ciò spiega il perché gli adolescenti fanno fatica ad addormentarsi prima delle 23:00. Questo spostamento naturale nel ciclo sonno / veglia durante l'adolescenza è chiamato "ritardo della fase del sonno", che si protrae anche dopo i 20 anni di età, e che porta i più giovani a voler dormire di più di quanto facessero in precedenza. E se sempre più studi dimostrano che sia gli adulti che gli adolescenti nelle nazioni industrializzate stanno diventando sempre più privati del sonno, il problema è più acuto tra gli adolescenti, al punto tale che l'American Academy of Pediatrics ha definito il problema degli adolescenti stanchi una "*epidemia di salute pubblica*".

I giovani che non dormono bene a causa di problemi fisiologici possono avere un impatto significativo sulla società in diversi modi. La mancanza di sonno può influire significativamente sulla performance scolastica e lavorativa dei giovani, con conseguente **impatto sulla loro educazione e sul loro futuro professionale**. La privazione del sonno può ridurre la capacità di attenzione, memoria, apprendimento e di ragionamento logico, abilità essenziali per ottenere buoni risultati in ambito scolastico e lavorativo. Uno studio sulla durata del sonno e la performance accademica degli studenti delle scuole medie pubblicato sulla rivista Sleep ha analizzato un campione da 450 studenti, mostrando come gli studenti che dormivano meno, con conseguente sonnolenza diurna, avevano una media di voti inferiore rispetto a quelli che dormivano di più¹⁰.

La sonnolenza causata dalla mancanza di sonno può inoltre aumentare il rischio di **incidenti stradali, sul lavoro** e in altre situazioni. I giovani che non dormono bene a causa di problemi fisiologici possono essere più inclini a commettere errori, a essere distratti e a reagire lentamente, aumentando il rischio di incidenti che possono avere conseguenze sia per loro stessi che per gli altri.

La privazione cronica del sonno può contribuire allo sviluppo di problemi di salute mentale come depressione, ansia e disturbi dell'umore. Ciò può influire sulla qualità delle **relazioni sociali** dei giovani, sulla loro partecipazione alle attività sociali e sulla loro capacità di **funzionare in modo ottimale nella società**.



2.3 FATTORI DI DISTURBO DEL SONNO GIOVANILE

Ci sono diversi fattori che possono disturbare il sonno dei giovani e causare problemi di sonno. Alcuni di questi fattori includono:

L'uso di dispositivi elettronici

I giovani sono spesso maggiormente esposti a dispositivi elettronici rispetto ad altre fasce di età. La dipendenza da questi dispositivi può portare a una maggiore esposizione alla luce blu, che interferisce con il ciclo circadiano e rende più difficile addormentarsi. Inoltre, l'uso di smartphone e tablet può essere stimolante e può far sì che i giovani rimangano svegli più a lungo.

Le luci blu sono un tipo di luce con una frequenza di circa 480 nanometri che è presente in molte fonti di luce artificiali, come smartphone, tablet, computer, televisori e lampade a LED. Questo tipo di luce è noto per avere un effetto negativo sul sonno dei giovani e l'esposizione ad essa prima di andare a dormire è stata associata ad un sonno di qualità inferiore e a una maggiore sonnolenza durante il giorno. Le fonti di luce blu sono particolarmente problematiche durante la sera e la notte perché possono interferire con la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ritmo circadiano e aiuta a promuovere il sonno.

Il fenomeno di utilizzare dispositivi elettronici come smartphone, tablet e computer durante le ore notturne è un'abitudine sempre più diffusa tra i giovani e prende il nome di *vamping*: un termine che deriva dalle parole inglesi 'vampire' (vampiro, attivo di notte) e 'texting' (invio di messaggi).

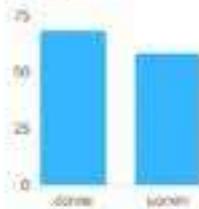
Spesso gli utenti rimangono svegli fino a tarda notte, navigando sui social media, guardando video su YouTube o giocando ai videogiochi, questo perché l'abitudine del vamping è legata ad una vera e propria **incapacità di spegnere i dispositivi elettronici** e di staccarsi dalla tecnologia, anche durante le ore notturne.

Uno dei fattori che favorisce il vamping è la **mancanza di consapevolezza** sui rischi legati all'utilizzo dei dispositivi elettronici durante le ore notturne.

Molte persone pensano che l'utilizzo di questi dispositivi sia innocuo e che non influisca sulla qualità del sonno. In realtà, influiscono negativamente sulla regolazione del ritmo circadiano del sonno.

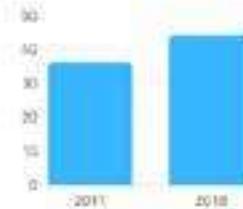
i giovani ed i dispositivi elettronici

giovani nella fascia d'età 18-24 anni che utilizzano lo smartphone ogni sera prima di dormire

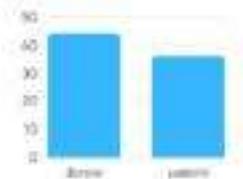


fonte: National Sleep Foundation

incremento dell'utilizzo del cellulare prima di addormentarsi nella fascia d'età 18-24 anni

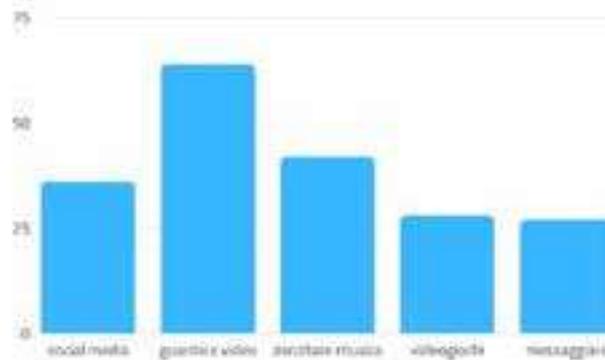


giovani nella fascia d'età 18-24 anni che hanno riferito di "non riuscire a dormire" senza i loro dispositivi elettronici



cosa fanno i ragazzi statunitensi prima di dormire?

dagli 8 ai 18 anni



fonte: Common Sense Media

Quando i giovani sono esposti a luci blu durante le ore serali, la loro produzione di melatonina può essere ritardata o addirittura soppressa, rendendo più difficile il loro addormentarsi. Di seguito sono riportate alcune delle pratiche più comuni tra i giovani che riguardano l'uso di dispositivi elettronici e l'esposizione prolungata a luci blu prima di andare a dormire.

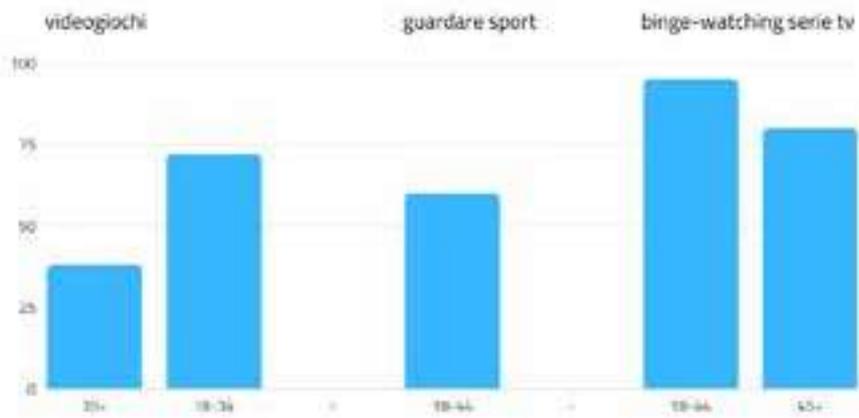
Binge-watching: un sondaggio condotto dalla American Academy of Sleep Medicine (AASM), ben l'88% degli adulti americani - e il 95% dei giovani di età compresa tra 18 e 44 anni - non ha dormito perché è rimasto sveglio a guardare più episodi di un programma TV o di una serie in streaming. Mentre quelli di età pari o superiore a 45 anni avevano meno probabilità di posticipare il sonno a causa del binge-watching, l'80% lo ha fatto.

Videogiochi: i giovani adulti di età compresa tra 18 e 34 anni (72%) avevano maggiori probabilità rispetto a quelli di età pari o superiore a 35 anni (38%) di rimanere alzati per giocare ai videogiochi. Gli uomini (59%) avevano maggiori probabilità di posticipare il sonno per giocare rispetto alle donne (42%).

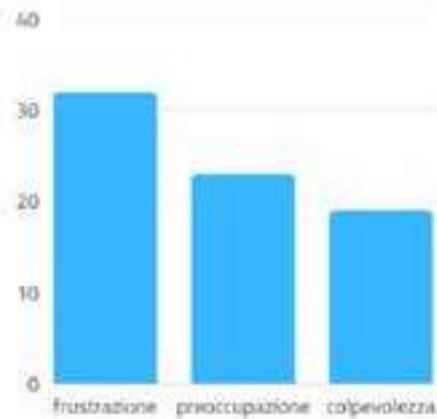
Guardare lo sport: mentre quasi il 60% di tutti gli adulti statunitensi è rimasto sveglio oltre l'ora di andare a letto per guardare lo sport, gli uomini erano più propensi a farlo. Il 75% degli uomini ha ammesso di non aver dormito a causa della visione di eventi sportivi in TV, rispetto a solo il 45% delle donne.

Sfortunatamente, dare la priorità all'intrattenimento anziché al sonno può causare sentimenti negativi. Quasi un quarto degli intervistati (24%) ha ammesso di sentirsi frustrato dal fatto di non andare a letto. Questi sentimenti sono più probabili negli americani più giovani, con quelli della Generazione Z che ammettono che stare svegli oltre l'ora di andare a letto li fa sentire frustrati (32%), preoccupati (23%) e colpevoli (19%)¹¹. Questi sentimenti possono aggravare il problema del sonno insufficiente, poiché i pensieri negativi sulla mancanza di sonno potrebbero rendere più difficile addormentarsi, specialmente quando si cerca di recuperare il tempo perso.

abitudini causa di sonno disturbato in adulti statunitensi



condizioni psicologiche che impattano il sonno della generazione Z



Abuso di sostanze stupefacenti, alcol e psicofarmaci

L'abuso di sostanze stupefacenti, alcol e psicofarmaci tra i giovani può influire negativamente sulla qualità del sonno e aumentare il rischio di disturbi del sonno. La mancanza di sonno adeguato può, a sua volta, aumentare il rischio di dipendenza dalle sostanze, creando un circolo vizioso che compromette la salute e il benessere psicofisico dell'individuo.

Come spesso accade per queste sostanze, chi ne fa uso è propenso alla "*poli-assunzione*", il fenomeno di unire l'alcol e la droga a mix di altri psicofarmaci, sempre più frequente soprattutto tra i più giovani.

In Italia, l'abuso di **sostanze** tra i giovani è un problema che si estende a diverse categorie di droghe, dalla cannabis all'ecstasy, dal crack alla cocaina.

Alcune droghe stimolanti, come la cocaina e le anfetamine, possono interferire con la capacità di dormire e mantenere un sonno di qualità. Queste droghe possono aumentare i livelli di attenzione e energia, ridurre la stanchezza e sopprimere il bisogno di dormire. Di conseguenza, l'abuso di queste droghe può portare a un sonno insufficiente e disturbato.

Le droghe stimolanti, come la cocaina e le anfetamine, possono interferire con la capacità di dormire e mantenere un sonno di qualità. Queste droghe possono aumentare i livelli di attenzione e energia, ridurre la stanchezza e sopprimere il bisogno di dormire. Di conseguenza, l'abuso di queste ultime può portare a un sonno insufficiente e disturbato.

D'altro canto, alcune droghe sedative, come le benzodiazepine e gli oppioidi, possono indurre sonnolenza e ridurre la quantità di tempo necessario per addormentarsi. Tuttavia, l'uso di queste droghe può anche ridurre la qualità del sonno, provocare risvegli frequenti e portare ad una maggiore sonnolenza durante il giorno.



Di recente si è osservata in Italia una crescita preoccupante del consumo di **alcol** tra i minori, con il 15% dei ragazzini sotto i 12 anni che affermano di aver bevuto almeno una volta alcolici¹². Si tratta di un fenomeno che sta assumendo dimensioni sempre più allarmanti, con il rischio di danni irreversibili per la salute dei giovani e di conseguenze negative sulla loro vita sociale e familiare. E purtroppo anche questa situazione è stata aggravata dall'emergenza Covid, che ha portato a un aumento del consumo di alcol tra gli adulti e a una maggiore esposizione dei bambini al consumo di sostanze psicoattive in ambito familiare. Gli esperti chiedono quindi un maggior impegno nella prevenzione e nella cura dei problemi di dipendenza da sostanze stupefacenti e di alcol tra i giovani.

Inoltre, l'uso di **psicofarmaci** tra i giovani italiani è in crescita fino al 29% negli ultimi 5 anni¹³. Più semplicemente, questo si traduce in un teenager su dieci che consuma psicofarmaci senza una prescrizione medica per scopo ricreativo o sperando che aiutino nello studio, alla concentrazione o al proprio benessere.

La pandemia ha sicuramente portato a un aumento dei livelli di stress e ansia tra la popolazione italiana, compresi i giovani, fattori che hanno contribuito a portare molti giovani a cercare sollievo attraverso l'uso di sostanze stupefacenti, alcol e psicofarmaci. Come si è visto l'abuso di queste sostanze può avere effetti negativi sulla salute mentale e fisica dei giovani, oltre che sulla qualità del sonno. Ad esempio, l'abuso di alcol può causare sonno non ristoratore, problemi di respirazione notturni e disturbi del sonno, come l'apnea notturna. L'uso di droghe può invece causare sonno interrotto, difficoltà ad addormentarsi e riduzione del sonno REM. L'uso prolungato di psicofarmaci può invece causare tolleranza e dipendenza, rendendo difficile dormire senza di essi.



Cattive abitudini alimentari

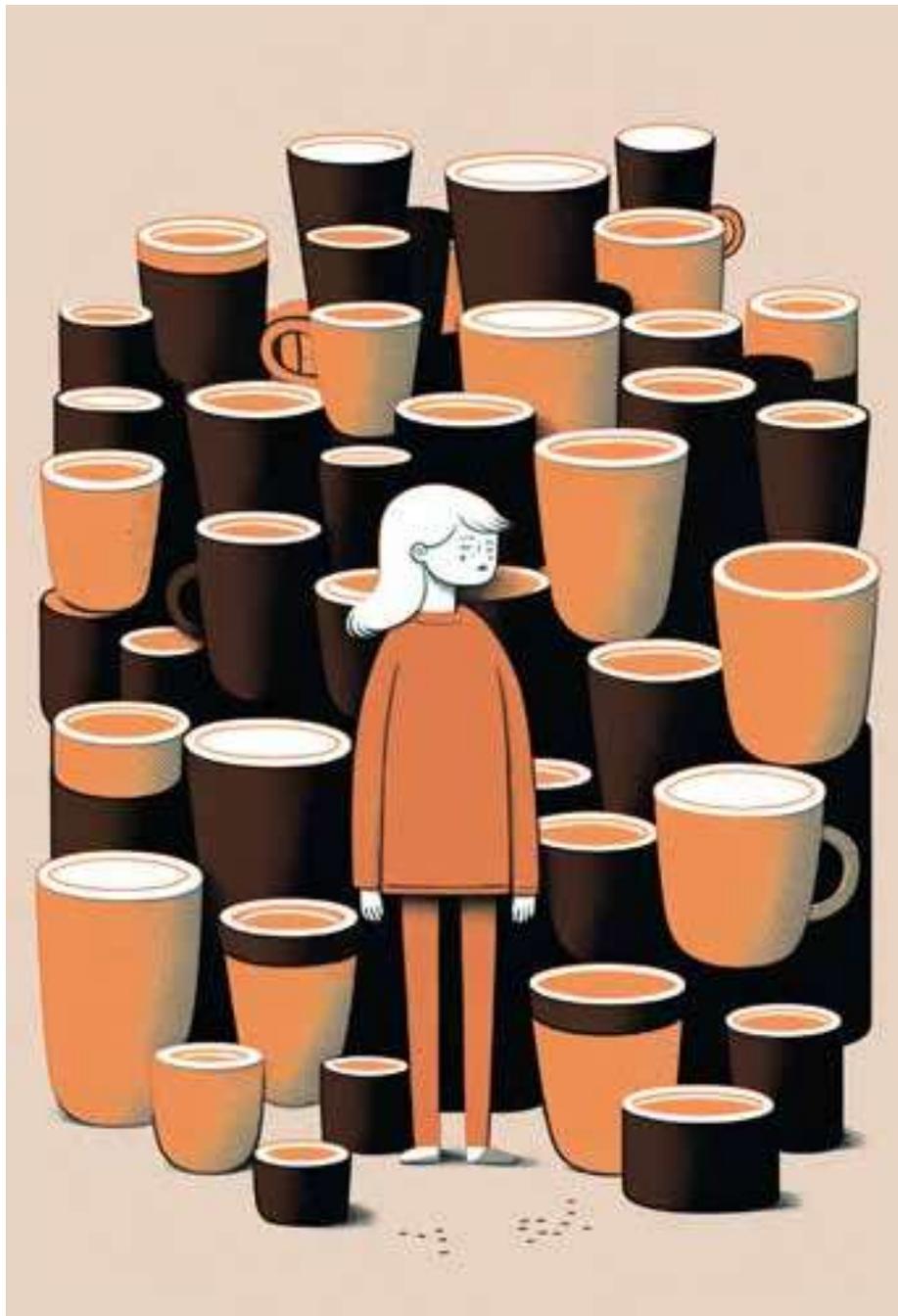
I giovani spesso seguono diete poco equilibrate, che possono interferire negativamente sul sonno. Ad esempio, molti giovani tendono a consumare bevande contenenti caffeina, come caffè, tè e bibite energetiche, per rimanere svegli durante le sessioni d'esame o le attività sociali notturne.

Tuttavia, il consumo di queste bevande può interferire con il sonno, poiché la caffeina stimola il sistema nervoso centrale e può causare insonnia e disturbi del sonno. Per questo motivo, è consigliabile evitare il consumo di bevande contenenti caffeina almeno 6 ore prima di andare a dormire.

Inoltre, molti giovani tendono a mangiare cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri raffinati, come snack salati, dolci e bibite gassate, che possono causare problemi digestivi e interferire con il sonno. Questi cibi sono spesso anche altamente calorici, il che può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità, che a loro volta possono influire negativamente sul sonno.

Un'altra cattiva abitudine alimentare comune tra i giovani è mangiare a orari irregolari, ad esempio saltare la colazione o mangiare tardi di notte.

Mangiare a orari irregolari può disturbare l'orologio interno del corpo e causare problemi di sonno, poiché il corpo non sa quando aspettarsi il cibo e quando iniziare a rilasciare la melatonina per indurre il sonno.



D'altra parte, ci sono bevande che possono aiutare a promuovere il sonno e a migliorarne la qualità. Ad esempio, le tisane a base di erbe come la camomilla, la valeriana o la menta possono avere un effetto calmante sul corpo e favorire il sonno. Anche il latte caldo può essere utile per promuovere il sonno, poiché contiene triptofano, un aminoacido che può contribuire alla produzione di serotonina e melatonina, sostanze che regolano il sonno e l'umore.

Stress e ansia

I giovani possono essere particolarmente sensibili allo stress e all'ansia, causati da diversi fattori, come la pressione scolastica, le relazioni sociali difficili, la preoccupazione per il futuro, i cambiamenti fisici durante l'adolescenza e l'uso eccessivo di dispositivi tecnologici e social media. Stress e ansia possono causare difficoltà ad addormentarsi e disturbi del sonno durante la notte.

Insonnia

L'insonnia è un disturbo del sonno comune tra i giovani che si manifesta con difficoltà ad addormentarsi, difficoltà a mantenere il sonno durante la notte o svegliarsi troppo presto al mattino. L'insonnia può essere acuta o cronica, a seconda della sua durata e della sua frequenza.

L'insonnia acuta si verifica quando una persona ha difficoltà a dormire per un breve periodo di tempo, generalmente da pochi giorni a poche settimane, mentre l'insonnia cronica si verifica quando una persona ha difficoltà a dormire per un periodo di tempo più lungo, generalmente per almeno tre notti alla settimana per almeno tre mesi. Può essere causata da problemi emotivi, orari di sonno irregolari, cattive abitudini alimentari, uso di dispositivi elettronici prima di dormire e altri fattori. Gli adolescenti possono essere particolarmente vulnerabili all'insonnia a causa dei cambiamenti ormonali, delle pressioni sociali e degli stili di vita stressanti sperimentando difficoltà di concentrazione, affaticamento, irritabilità, problemi di memoria, ansia, depressione, riduzione delle prestazioni scolastiche e problemi di salute fisica. Appare dunque evidente come molti disturbi del sonno siano correlati, e come spesso volte siano sia causa che conseguenza gli uni degli altri.

Orari di sonno irregolari

Dormire troppo tra i giovani può essere altrettanto dannoso quanto dormire troppo poco. Anche se ci sono alcune variabili individuali da considerare, gli adolescenti dovrebbero dormire circa 8-10 ore a notte per mantenere una buona salute. Come si è visto, la privazione del sonno può causare problemi di salute mentale e fisica, ma dormire troppo a lungo può anche aumentare il rischio di sviluppare determinate malattie, tra cui obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiache e depressione.

Inoltre, dormire troppo a lungo può portare a un senso di stanchezza e apatia durante il giorno, eccessiva sonnolenza e difficoltà di concentrazione. Inoltre, i giovani che dormono troppo a lungo possono sviluppare una mancanza di motivazione e una bassa energia, che possono interferire con le loro attività quotidiane e la loro vita sociale.

2.4 COME MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO

Migliorare la qualità del sonno è di vitale importanza per la salute e il benessere, soprattutto per i giovani. Tuttavia, molti adolescenti e giovani adulti possono avere difficoltà a ottenere un sonno di qualità adeguata, a causa di una serie di fattori, tra cui l'uso eccessivo di dispositivi elettronici, lo stress, la mancanza di routine regolare per il sonno.

Per migliorare la qualità del sonno, molte persone stanno sempre più adottando un approccio olistico che tenga conto di diversi fattori che influenzano la qualità del sonno, come ad esempio mantenere una routine regolare per il sonno, cercando di andare a dormire e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno. Ciò aiuta il corpo a stabilire un ritmo circadiano sano, che, come è stato spiegato, è importante per il sonno adeguato. Inoltre, è importante creare un ambiente di sonno confortevole che sia fresco, silenzioso e buio. L'uso di tende oscuranti, maschere per gli occhi, tappi per le orecchie o qualsiasi altro strumento che possa aiutare a creare un ambiente di sonno confortevole può contribuire a favorire il sonno di qualità. L'esercizio fisico regolare può aiutare a ridurre lo stress e favorire un sonno migliore. L'utilizzo di tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga o la respirazione profonda può aiutare a ridurre lo stress e favorire un sonno migliore. Fortunatamente, esistono anche molti mezzi digitali che possono aiutare a migliorare la qualità del sonno, e ad affrontare i problemi del sonno causati dall'uso eccessivo dei dispositivi elettronici dei giovani e non solo. Esempi di mezzi digitali per facilitare e stimolare il sonno includono:

Podcast sul sonno: ci sono molti podcast sul sonno che possono fornire informazioni utili e consigli per migliorare la qualità del sonno, come "Sleep With Me" o "Tra le storie di Morfeo". Questi podcast consistono in storie della buonanotte per adulti con difficoltà a prendere sonno o affetti da insonnia, narrate da diverse voci. Gli argomenti trattati sono semplici e rilassanti, narrati due volte in maniera progressivamente più lenta e rilassata proprio per aiutare a conciliare il sonno. Una tipologia di podcast che mira a non essere ascoltata per intero.

Luci elettroniche: esistono luci elettroniche speciali, come la luce di Somneo Sleep & Wake up Light di Philips, che simulano la luce naturale del giorno per aiutare a regolare il ritmo circadiano e a migliorare la qualità del sonno.

Philips Somneo Sleep & Wake up Light è un dispositivo che aiuta a migliorare il sonno e a svegliarsi in modo naturale. È progettato per imitare l'alba e il tramonto, fornendo un'esperienza di luce graduale e un suono rilassante.

Il dispositivo utilizza una tecnologia di illuminazione LED per simulare gradualmente l'aumento della luce all'alba e la diminuzione al tramonto, con un'ampia gamma di colori che variano da toni caldi a toni freddi.

Questo processo di simulazione dell'alba e del tramonto aiuta a regolare il ritmo circadiano del corpo e a migliorare la qualità del sonno.

Inoltre, Philips Somneo Sleep & Wake up Light dispone di diverse funzioni aggiuntive come la riproduzione di suoni naturali come onde dell'oceano, canti degli uccelli e suoni della foresta pluviale, nonché di funzioni per la regolazione della temperatura del colore della luce e della durata del suono.

Ciò consente di personalizzare l'esperienza di sonno in base alle preferenze individuali.

App per il sonno: esistono numerose app per il sonno disponibili, che offrono una varietà di suoni rilassanti, meditazioni guidate, e funzionalità di monitoraggio del sonno. Le più utilizzate del momento sono:

Headspace: questa app di meditazione offre anche sessioni guidate per il sonno. Le meditazioni mirano a rilassare la mente e il corpo, aiutando a cadere in un sonno profondo.

Sleep Cycle: questa app monitora i cicli di sonno attraverso un'analisi del suono e utilizza i dati per svegliare l'utente durante una fase di sonno leggero, riducendo la sensazione di sonnolenza al mattino.

Calm: simile ad Headspace, questa app offre meditazioni e storie per aiutare a rilassarsi e addormentarsi.

White Noise Lite: questa app fornisce una vasta gamma di suoni ambientali, come la pioggia, il vento e le onde del mare, per creare un ambiente di sonno tranquillo e rilassante.

SnoreLab: questa app registra i suoni emessi durante il sonno e aiuta a identificare eventuali problemi di russamento o apnea del sonno.

Sleepio: questa app offre un programma di terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia, che aiuta gli utenti a identificare e cambiare i pensieri e i comportamenti che contribuiscono all'insonnia.

Questi mezzi digitali possono essere particolarmente efficaci tra i giovani perché molti di loro sono cresciuti in un'epoca in cui la tecnologia digitale è stata sempre presente e sono dunque generalmente più aperti all'idea di utilizzare mezzi digitali per migliorare la propria salute e il loro benessere, compreso il sonno. Inoltre, molte di queste tecnologie sono facili da usare e disponibili su dispositivi che i giovani utilizzano quotidianamente, come smartphone e tablet tramite App Store e Google Play.



Photo: <https://www.sleepcycle.com/>

2.5 CONSIDERAZIONI

Per promuovere la consapevolezza riguardo l'importanza del sonno tra i giovani, è necessario utilizzare un approccio creativo e coinvolgente che possa catturare la loro attenzione e renderli più aperti e disposti ad ascoltare le informazioni presentate. A tal fine, si è scelto di utilizzare un corto animato, costruito attraverso un linguaggio evocativo e dal carattere ironico.

Questo tipo di linguaggio può risultare particolarmente efficace nel catalizzare l'attenzione dei giovani e suscitare il loro interesse, mantenendoli coinvolti e attenti alle informazioni presentate.

Inoltre, l'uso di un mezzo di comunicazione come il corto animato consente di raggiungere un pubblico molto vasto, sia attraverso i social media che attraverso i canali tradizionali di comunicazione come la televisione. Il corto animato si propone di evidenziare le diverse implicazioni che l'assenza del sonno può avere sulla salute e nei rapporti sociali, utilizzando un approccio leggero e divertente per mantenere l'attenzione del pubblico.

L'obiettivo del corto animato è quello di promuovere uno stile di vita sano tra i giovani, incoraggiandoli ad adottare abitudini di vita che promuovano il riposo di qualità. La mancanza di sonno può infatti comportare conseguenze negative sulla salute, come l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari, diabete e obesità, oltre a influire sulla salute mentale. Inoltre, l'assenza del sonno può comportare una ridotta capacità di concentrazione e di apprendimento, limitando le prestazioni scolastiche e professionali.

Per tutti questi motivi, è importante che i giovani comprendano l'importanza di un riposo di qualità e le strategie per migliorare la qualità del sonno, come l'adozione di una routine regolare e l'utilizzo di strumenti come i diffusori di oli essenziali. In questo modo, si può prevenire problemi di salute a lungo termine e migliorare la qualità della vita.

**PARTE
SECONDA:
IL PROGETTO**

1.
LESSICI
E MODALITÀ
COMUNICATIVE

1.1 ANIMAZIONE VIDEO COME STRUMENTO EDUCATIVO

L'animazione video rappresenta uno strumento educativo sempre più utilizzato per sensibilizzare il pubblico su temi importanti come l'importanza del sonno e per offrire un'esperienza immersiva coinvolgendo i sensi degli spettatori. Ad esempio, attraverso l'uso di suoni, colori e movimenti, l'animazione può creare un'esperienza sensoriale coinvolgente che aiuta a catturare l'attenzione e a trasmettere il messaggio in modo efficace. In particolare, l'animazione video è stata scelta come strumento educativo per il target giovanile per diversi motivi.

Innanzitutto, l'uso di immagini animate e colorate è in grado di catturare l'attenzione dei giovani, stimolando la loro curiosità e interesse per il tema trattato. Rispetto ad altri mezzi di comunicazione, come libri o presentazioni, l'animazione video ha il vantaggio di poter offrire un'esperienza di apprendimento più coinvolgente e divertente. Inoltre, i giovani sono molto attivi sui social media e tendono a consumare una quantità considerevole di contenuti video online. Di conseguenza, l'animazione video rappresenta un formato di comunicazione particolarmente adatto a raggiungere questo pubblico.

In secondo luogo, l'animazione permette di rappresentare in maniera semplice e intuitiva concetti che potrebbero risultare complessi da spiegare con altri mezzi. Ad esempio, i meccanismi biologici che regolano il sonno possono essere rappresentati in modo grafico e intuitivo attraverso l'uso di personaggi animati e di animazioni. In questo modo, i giovani possono comprendere meglio come funziona il sonno e come influisce sul loro benessere fisico e mentale.

Inoltre, l'uso di personaggi animati può rendere il messaggio più accessibile e vicino alla realtà dei giovani, aiutandoli a comprendere meglio come il sonno influisca sul loro benessere complessivo.

Infine, l'animazione video può essere facilmente condivisa e diffusa sui canali social.

1.2 NUGGETS

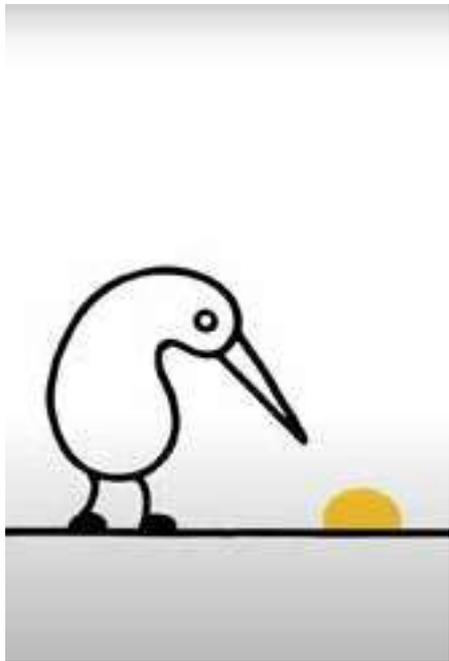
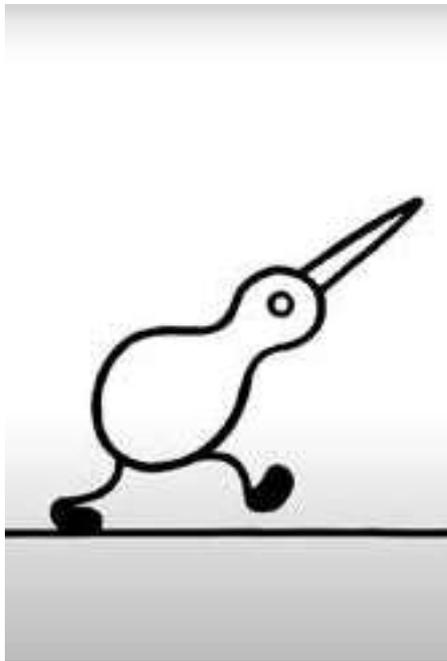
Il corto animato "Nuggets" è un potente strumento visivo per sensibilizzare sull'importanza di prevenire la dipendenza da droghe e affrontare le conseguenze negative che essa può avere sulla vita delle persone, creato da Andreas Hykade e finanziato dal Federal Film Board. Il contesto del cortometraggio è quindi quello di un messaggio pubblico che mira a prevenire l'abuso di sostanze stupefacenti.

Il personaggio principale rappresenta chiaramente una persona che lotta con la dipendenza da droghe, impersonificata da un piccolo kiwi, un tipo di uccello inadatto al volo, che lungo il suo cammino resta ammaliato alla vista di una polpettina succulenta che decide di provare per la prima volta.

Quella polpetta rappresenta la droga, e sarà presente in ogni scena del corto, a simboleggiare il suo potere invadente e la sua capacità di influenzare la vita delle persone in modo negativo.

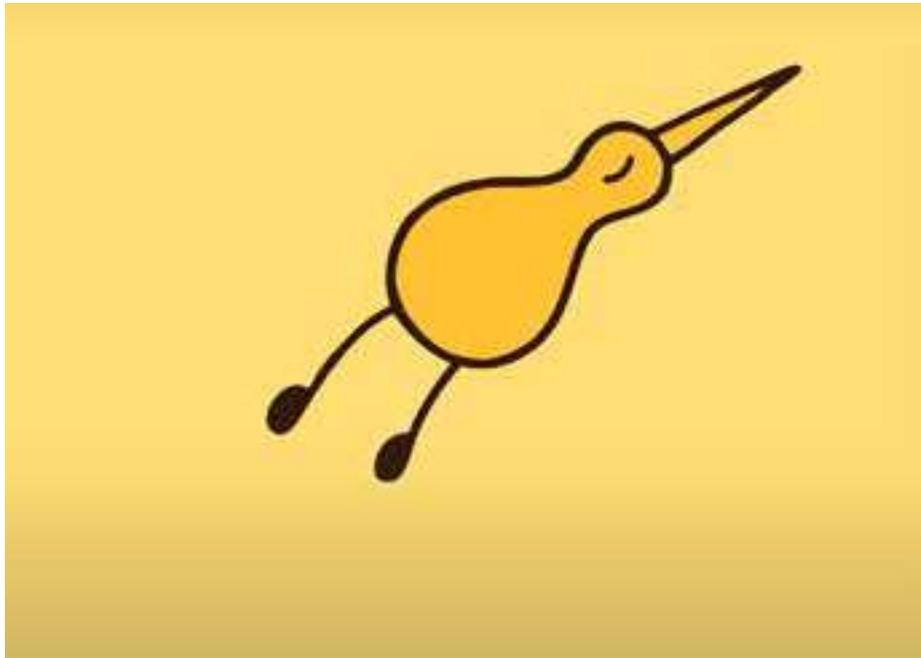
All'inizio, il corto è caratterizzato da un'atmosfera neutra: data dal predominante colore bianco, e dai movimenti lenti e regolari del protagonista. L'unico elemento a colori è proprio la droga, che possiede invece un colore giallo brillante difficile da passare inosservato.

NUGGETS



Una volta provata l'ammaliante polpettina brillante, il piccolo kiwi è pervaso attimi di profonda euforia, tali da farlo alzare in un volo estatico e meraviglioso. Decide dunque di ripetere ancora e ancora quell'esperienza mistica che ha donato il brivido del volo ad un uccellino incapace di volare. Ben presto però quell'atterraggio così soffice delle prime volte, si fa sempre più irruento. Il piccolo kiwi tenta allora inizialmente di resistere alla tentazione della droga, ma alla fine cade nella trappola della dipendenza.

Il cortometraggio utilizza una varietà di movimenti per creare un senso di estasi, urgenza e dipendenza. I movimenti del personaggio principale diventano veloci e frenetici quando cerca di provare nuovamente quell'esperienza mistica. Al contrario, i suoi movimenti lenti e deboli dopo aver mangiato la polpetta rappresentano la sconfitta e la perdita di controllo. Come i movimenti, anche i colori e la musica cambiano progressivamente ad ogni assunzione di droga: il bianco che caratterizza ogni elemento del video inizia ad ingrigirsi sempre di più, mentre la musica si fa sempre più breve e cupa, come l'esperienza a cui andrà incontro il piccolo uccellino.

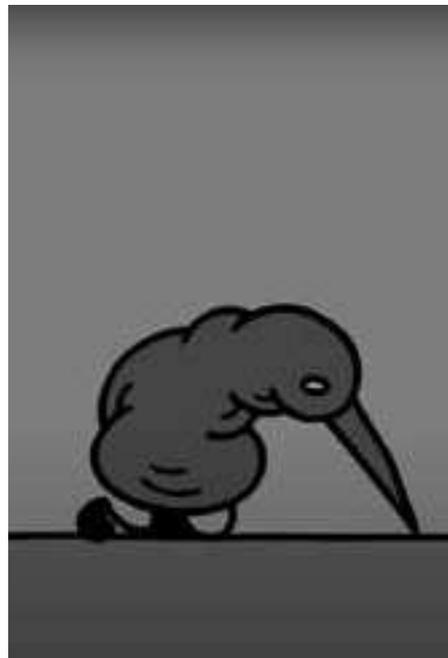
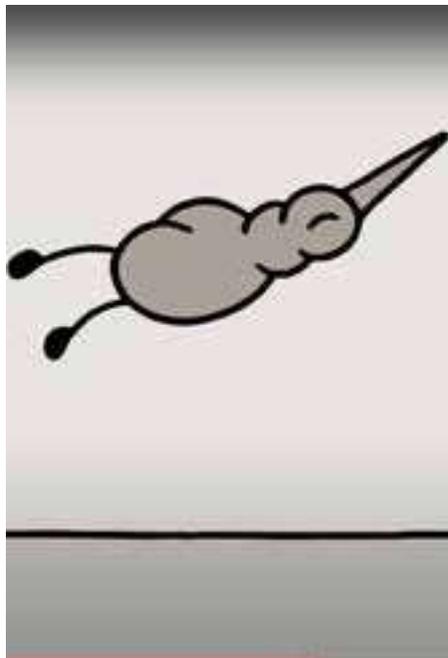


Presto gli unici momenti in cui l'uccellino vivrà a colori, saranno solo quelli dell'assunzione di droga, che andranno ad ingrigirsi sempre più tra una pausa e l'altra come se non ci fosse nient'altro di meglio. Come se fosse tutto grigio senza quella polpettina.

Il piccolo kiwi diventa sempre più sofferente, la droga lo ha reso schiavo e quel volo alto e leggiadro è diventata ormai una flebile e dolorosa esperienza dalla breve durata. L'uccellino ha bisogno di provare la droga in maniera sempre più spasmodica, e questo lo porterà sull'orlo della morte.

Nell'ultima parte del video, il kiwi arranca lento e appesantito dalla droga verso un ultimo boccone che gli donerà, ancora una volta, la possibilità di alzarsi in volo. Sarà questo il suo ultimo volo, o l'uccellino avrà la forza di prendere in mano la propria vita?

La bellezza e la profondità del finale, risiedono proprio nel fatto che lo spettatore ha la possibilità di trarre le proprie conclusioni.



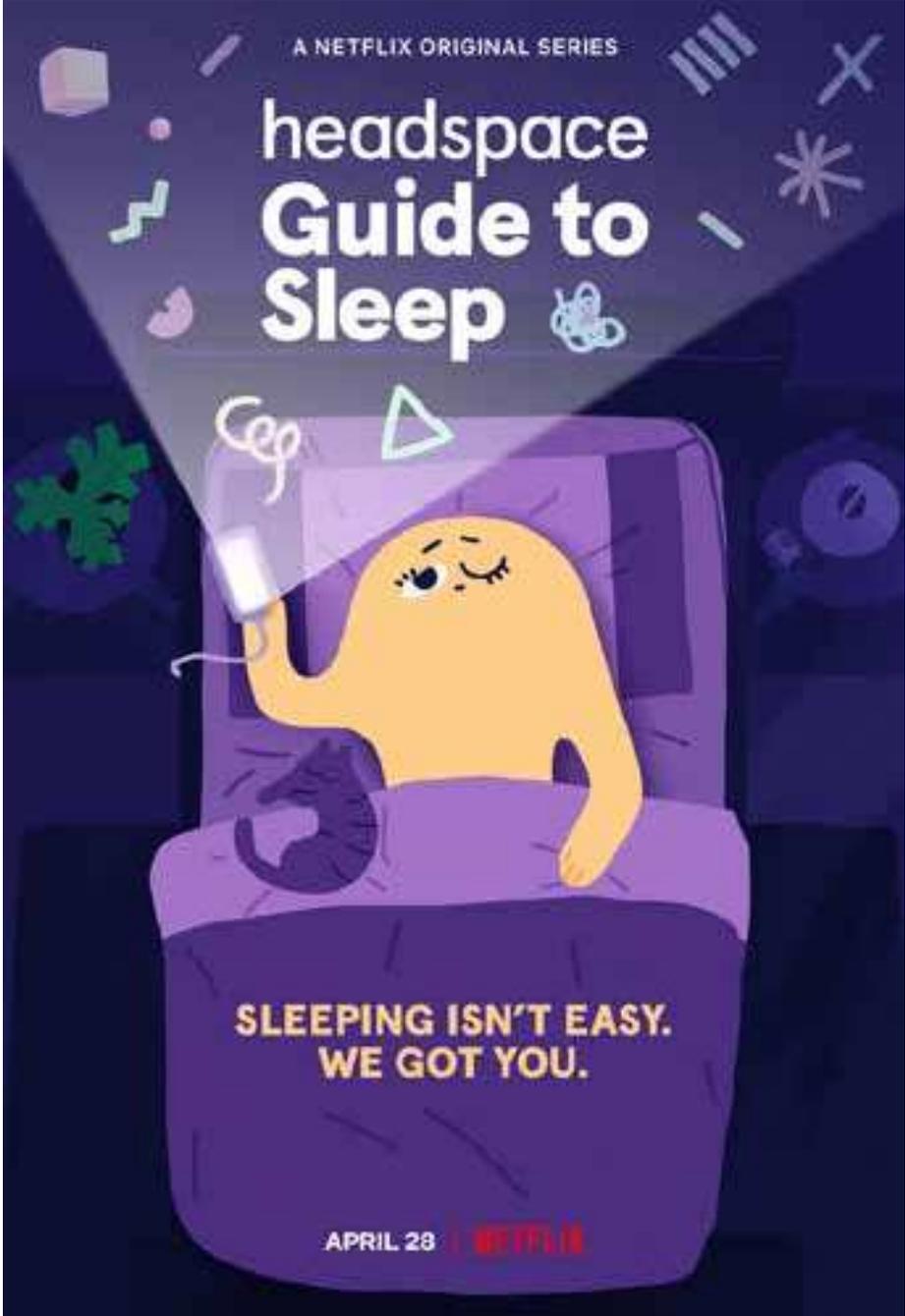
1.3 HEAD SPACE

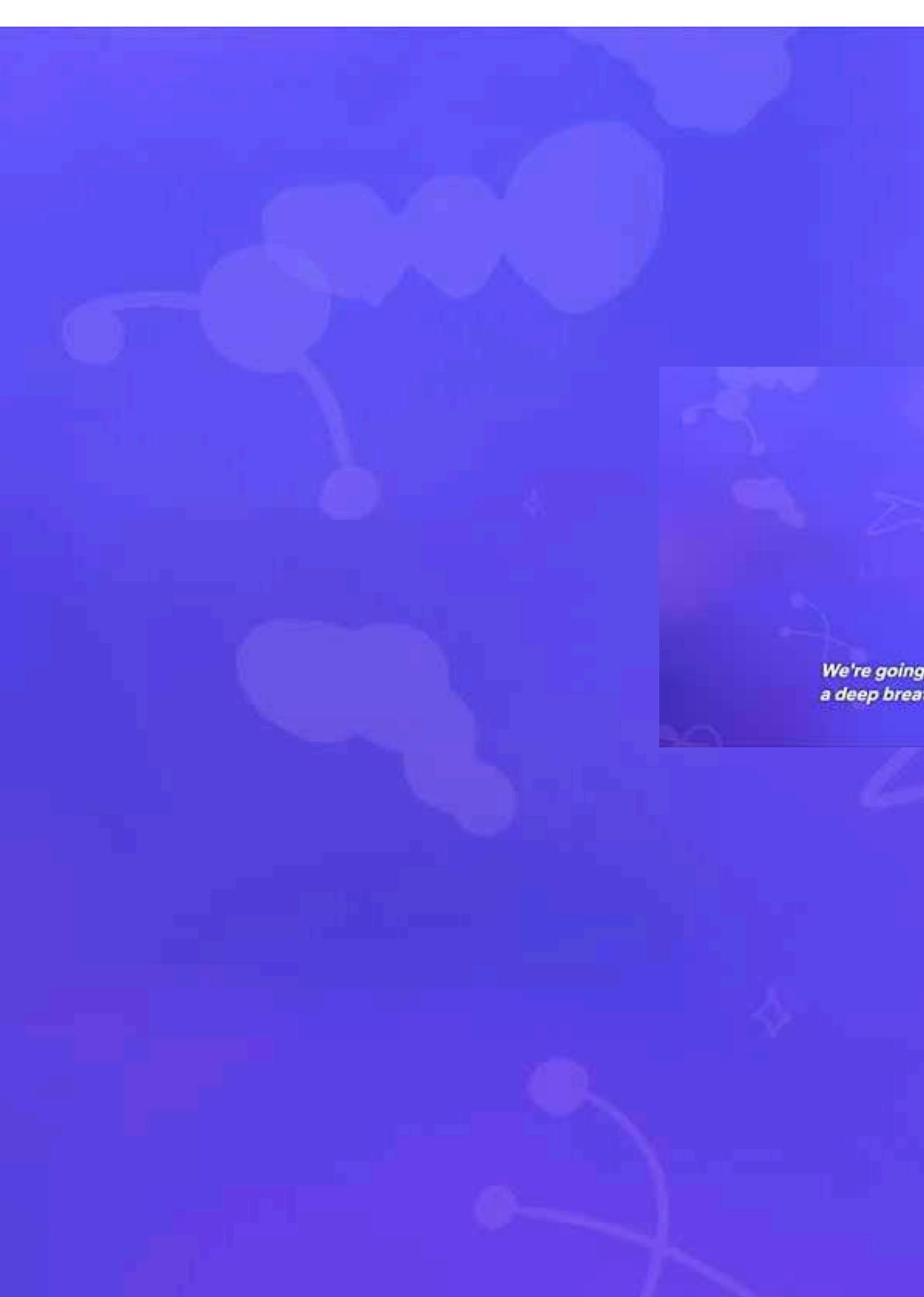
La serie Netflix "Headspace Guide to Sleep" è una serie in 7 episodi della durata di circa 15-20 minuti ciascuno incentrata sul sonno e su come migliorare la qualità del riposo.

La serie è stata creata in collaborazione con il team di esperti in meditazione e mindfulness di Headspace.

L'approccio della serie è molto guidato e didattico: ogni episodio inizia con una breve introduzione del tema principale, seguito da una serie di tecniche e pratiche per migliorare la qualità del sonno. Ogni episodio affronta un aspetto diverso del sonno: come **l'importanza della regolarità del sonno**, il **cattivo utilizzo dei dispositivi elettronici** prima di addormentarsi, l'importanza del **sonno REM**, il sonno disturbato dallo **stress**, i sonniferi, **l'insonnia** e come trovare la **perfetta routine del sonno**.

La parte informativa che caratterizza i primi minuti di tutti gli episodi della serie è molto accurata e basata sulla scienza, con una narrazione molto rilassante e meditativa, elemento cruciale di questo progetto.





*We're going
a deep breath*

*We're going to be taking
a deep breath in for four,*

*We're going to be taking
a deep breath in for four,*

Particolarmente interessante, è stato l'episodio 2 della serie Netflix "Headspace Guide to Sleep", dove viene affrontato il tema dell'importanza del riposo notturno per la salute e il benessere. In particolare, l'episodio si concentra sui problemi che gli schermi e la tecnologia possono causare al sonno, soprattutto nei giovani.

L'episodio offre alcuni consigli pratici per migliorare la qualità del sonno, come ad esempio l'utilizzo di tecniche di respirazione, la riduzione dell'esposizione alla luce blu emessa dai dispositivi elettronici, la creazione di un ambiente confortevole e rilassante nella camera da letto.



"When we take our devices into bed and see new "likes" on a picture we just posted or a new text from a friend, this causes the release of another chemical in our brains, dopamine. Dopamine makes us feel happy and it triggers the reward system in our brain, making it really hard to quit that device. And if you think it's hard for adults, it's even harder for some teens, who may lack the self-control to stop the obsessive behaviour of checking devices."

"Quando portiamo i nostri dispositivi a letto e vediamo nuovi "mi piace" su una foto che abbiamo appena pubblicato o un nuovo messaggio di un amico, questo provoca il rilascio di un'altra sostanza chimica nel nostro cervello, la dopamina. La dopamina ci fa sentire felici e attiva il sistema di ricompensa nel nostro cervello, rendendo davvero difficile distaccarsi da quel dispositivo. E se questo è difficile per gli adulti, lo è ancora di più per alcuni adolescenti, che potrebbero non avere l'autocontrollo per fermare il controllo ossessivo dei dispositivi."

— *Headspace Guide to Sleep Episode 2
"Putting Your Phone to Sleep"*



1.4 CONCLUSIONE

Il presente progetto di tesi è stato ispirato da due fonti distinte ma complementari: il cortometraggio animato "Nuggets" e la serie TV Netflix "Headspace: Guide to Sleep".

Nello specifico, il cortometraggio animato "Nuggets" ha ispirato la modalità muta utilizzata nel corto animato da me realizzato. L'animazione del video diretto da Andreas Hykade ha dimostrato infatti l'efficacia della comunicazione "muta" per divulgare un messaggio complesso e coinvolgente, senza l'uso di parole. Questo approccio permette di focalizzarsi sulla narrazione visiva e sfruttare la forza dell'immagine per trasmettere emozioni e sensazioni in modo potente ed efficace. Credo infatti che la comunicazione audiovisiva possa **stimolare un forte impatto emotivo e sensoriale**, in grado di coinvolgere il pubblico in modo profondo ed empatico.

La scelta di utilizzare uno stile molto stilizzato, semplice e senza dettagli vuole permettere allo spettatore di immedesimarsi nel personaggio e di vivere l'esperienza del video in prima persona e per creare un maggiore coinvolgimento emotivo dello spettatore e per rendere il messaggio del progetto più incisivo. Come dimostrato dal cortometraggio "Nuggets", infatti, un disegno stilizzato è in grado di catturare l'essenza del personaggio o della scena in modo semplice ma efficace, senza distrazioni o dettagli superflui e consente di trasmettere l'essenza dell'esperienza in modo più diretto e universale.

D'altra parte, la serie TV Netflix "Headspace: Guide to Sleep" ha ispirato i concetti fondamentali del progetto di laurea sulla base del sonno. In particolar modo, l'episodio 2 ha evidenziato i danni dei dispositivi elettronici sul sonno, ed in particolare su quello giovanile, su cui si sono incentrati la ricerca e il progetto finale.

È importante notare che, sebbene il corto animato progettato sia stato ispirato da questa serie, si differenzia dalla sua modalità comunicativa in quanto non fornisce agli spettatori un modo per risolvere il problema del sonno in maniera guidata. Al contrario, il progetto ha lo scopo di fornire tutte le informazioni necessarie per educare il pubblico sull'importanza del sonno e permettergli di prendere decisioni informate sulla base di queste.

In conclusione, il progetto si basa sull'ispirazione di queste due fonti, ma ha una direzione e uno scopo specifici, differenziandosi dai media originali per fornire un'educazione ampia sul tema del sonno. Questa combinazione di ispirazioni mi ha permesso di creare un progetto innovativo e creativo, basato su solide basi teoriche per educare e informare il pubblico.

1.5 SCENARIO DI PROGETTO

Il progetto ha come obiettivo principale quello di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo alle implicazioni socioculturali e mediche che un sonno disturbato può comportare. Quella dei disturbi del sonno è infatti una problematica sempre più comune e in crescita, ma purtroppo attualmente ancora terribilmente sottovalutata, specialmente dai più giovani. L'obiettivo principale del progetto è quello di **ispirare una presa di coscienza, aumentare la consapevolezza ed invitare a riflettere sull'importanza del sonno e le conseguenze negative di un sonno disturbato** attraverso un **elaborato audiovisivo**.

Il primo grande passo è proprio quello di catturare l'interesse del pubblico e fare breccia nella coscienza dei giovani, senza la pretesa di voler presentare una soluzione pronta ad un problema che non può essere risolto se prima non si possiede la giusta consapevolezza di voler cambiare le proprie abitudini.

Il mio ruolo in qualità di designer è quello di **ispirare questo cambiamento**.

Il video realizzato per il progetto di tesi è un corto animato in **pillole**, realizzato mediante la tecnica frame by frame, una tecnica di animazione in cui ogni singolo fotogramma dell'animazione viene interamente disegnato a mano, uno per uno, per creare l'illusione di movimento. È stato dunque disegnato il primo fotogramma, per poi passare al successivo, apportando piccole modifiche alla posizione o all'aspetto dell'oggetto animato per creare la sensazione di movimento fluido. Si tratta del primo episodio di quella che mira a diventare una serie antologica di episodi autoconclusivi, ognuno della durata di pochi minuti. Ogni episodio presenterà una trama indipendente, offrendo una varietà di argomenti inerenti ai disturbi del sonno nei giovani. "Insonnia digitale" può quindi essere considerato la prima "pillola" di storie animate, brevi ma intense, che offrono esperienze distinte sul sonno nei giovani. È stato scelto questo formato poiché permette agli spettatori di gustarsi rapidamente diverse storie in un breve lasso di tempo o di guardarle in modo non sequenziale, a loro piacimento, ma anche per offrire una panoramica più ampia e completa sull'argomento.

Il **target** di riferimento è quello giovanile, poiché maggiormente colpito dall'abuso di dispositivi elettronici prima di andare a dormire, e dunque più vulnerabile. Inoltre, la scelta del target giovanile è data anche dalla volontà di utilizzare l'animazione come mezzo per rappresentare in modo efficace una tematica complessa e astratta, come i disturbi del sonno e l'educazione alla salute. Infine, il cortometraggio animato vuole sfruttare proprio i canali digitali di cui tratta, per poter essere così facilmente distribuito e raggiungere un vasto pubblico di giovani a scopo educativo sulle piattaforme social più in voga e potenzialmente pericolose.



PROBLEMA

Quella dei disturbi del sonno è una problematica sempre più comune e in crescita, ma purtroppo attualmente ancora terribilmente sottovalutata, specialmente dai più giovani.



MODALITÀ COMUNICATIVA

Si è scelto di utilizzare una comunicazione audiovisiva che possa stimolare un forte impatto emotivo e sensoriale, in grado di coinvolgere il pubblico in modo profondo ed empatico.



OBIETTIVI

- Ispirare una presa di coscienza
- Aumentare la consapevolezza
- Invitare a riflettere
- Informare



INSONNIA DIGITALE

Il cortometraggio "Insonnia digitale" è stato progettato per essere considerato la prima "pillola" di storie animate, brevi ma intense, che offrono esperienze distinte sul sonno nei giovani.



TARGET



Il target di riferimento è quello giovanile, poiché maggiormente colpito dall'abuso di dispositivi elettronici prima di andare a dormire, e più attratto e coinvolto dal mezzo audiovisivo.

2. CORTO ANIMATO

2.1 STORIA

Il protagonista del cortometraggio animato è un omino che ben presto si scoprirà avere disturbi del sonno, tra i quali l'insonnia. Non possiede un nome, né altre qualità che potrebbero identificarlo meglio, se non la sua profonda e schiacciante stanchezza. Nella prima parte del video, invece di abbracciare la notte e concedersi un po' di meritato riposo, il protagonista si "connette", come suo solito fare, al suo mondo online, fatto di videogiochi, serie TV e social media.

Purtroppo, ciò che era iniziato come un modo per rilassarsi e dimenticare la fatica della giornata, è diventato ben presto una routine pericolosa di cui il protagonista è del tutto ignaro. Questa volta però andrà diversamente. L'omino appare infatti sin da subito camminare con fare dinoccolato, ricurvo e appesantito dalla stanchezza mentre si dirige verso un portale luminoso in cui verrà risucchiato. Durante la sua ennesima sessione fatta di partite a videogiochi online, video virali su YouTube, podcast su Spotify e nuovi Instagram likes, il protagonista stanco e provato, scrive su Google "I can't sleep".

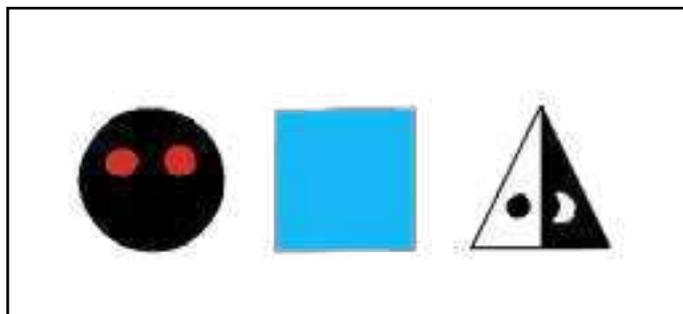
"Non riesco a dormire". Un grido d'aiuto derivante da una miriade di notti insonni e giornate infruttuose, derivante dal raggiungimento del limite. In pochi secondi, una serie di risultati si materializza davanti ai suoi occhi, illuminandolo sulla vera causa della sua insonnia e che aveva precedentemente sempre ignorato e sottovalutato. I risultati arrivano come un turbinio di informazioni allarmanti: l'uso compulsivo dei dispositivi elettronici prima di andare a letto è uno dei maggiori ostacoli al sonno e alla salute mentale e fisica. Il protagonista appare dunque scioccato e in lui si fa largo un sempre crescente stato ansioso. La sua ricerca lo catapulta bruscamente dinnanzi ad una tabella dettagliata dei suoi usi e abusi dei dispositivi elettronici, che lo costringe a confrontarsi con la realtà della sua dipendenza.

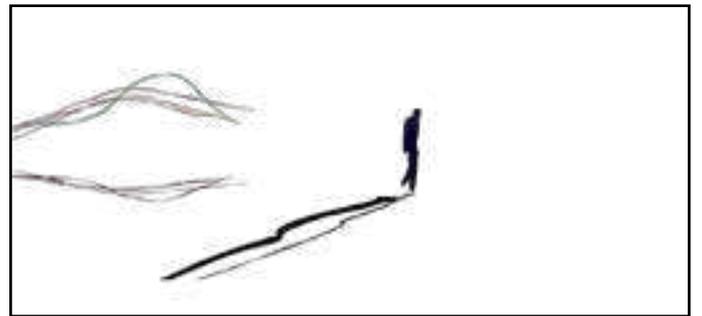
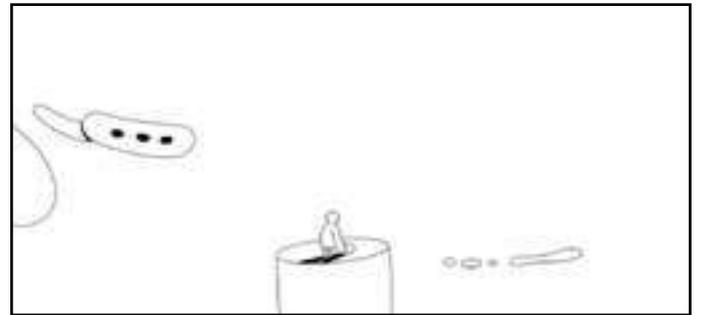
È un momento di presa di coscienza che lo porta a una scoperta sorprendente: la sua dipendenza dai dispositivi elettronici è molto più grande di quanto potesse immaginare.

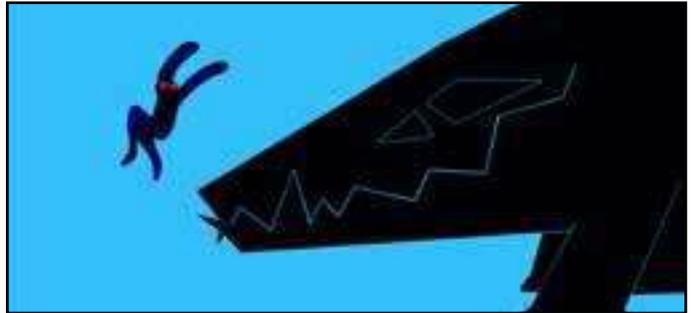
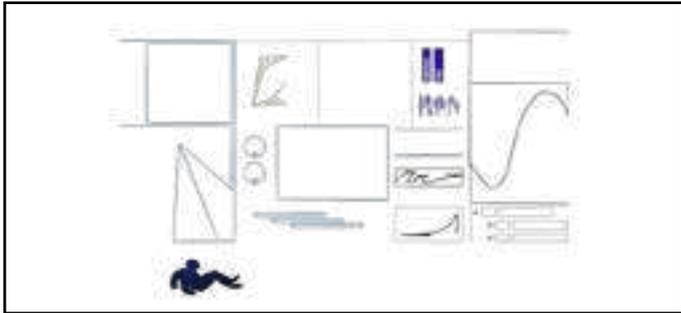
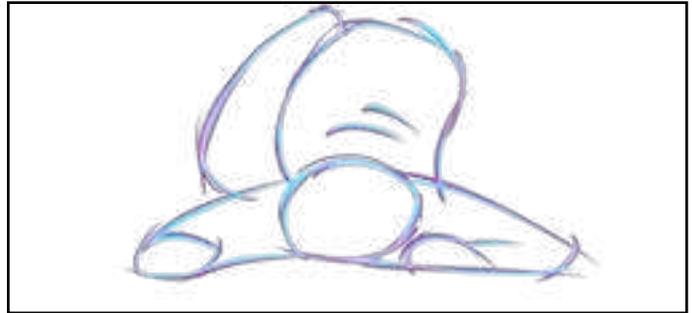
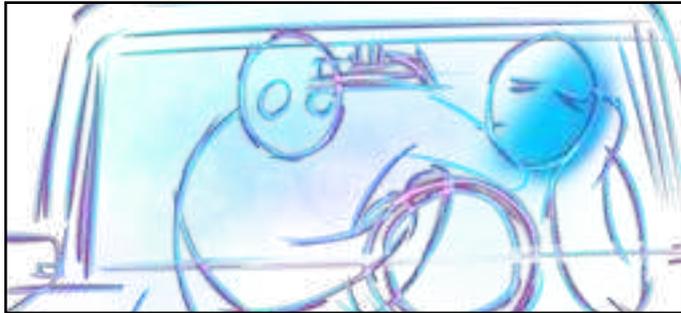
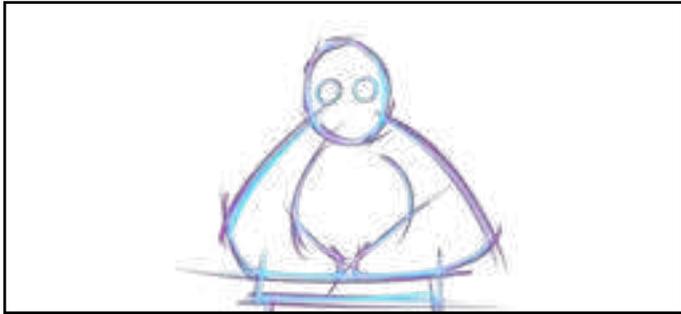
La consapevolezza della sua dipendenza lo fa cadere in uno stato di ansia e angoscia ancora più profondo, a tal punto che la sua dipendenza dai dispositivi elettronici prende le sembianze di un mostro spaventoso e molto più grande di lui che lo insegue ovunque. Il protagonista cerca di fuggire, di allontanarsi dal mostro, e ce la fa. Con coraggio, riesce a chiudere fuori e a mantenere lontano il mostro, trovando la forza di spegnere lo schermo del telefono. Finalmente, il protagonista è pronto a dormire senza essere disturbato dai suoi dispositivi elettronici. La scoperta della sua dipendenza è stata dolorosa, ma la sua capacità di

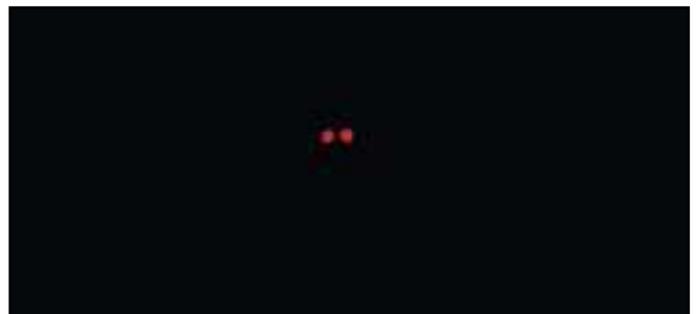
affrontare la realtà e trovare una soluzione è stata la sua vera forza. L'insonnia è una condizione che può colpire chiunque, e il protagonista del corto animato ne è vittima. Inizialmente, come spesso accade per molti giovani, egli sembra non preoccuparsene troppo, pensando che un po' di svago notturno possa essere utile. Ma alla fine, è costretto ad ammettere che la situazione è fuori controllo. La sua voglia di rilassarsi diventa una dipendenza da schermi e dispositivi elettronici che lo condizionano a tal punto da impedirgli di avere un sonno ristoratore e una vita regolare e di successo.

2.2 STORYBOARD





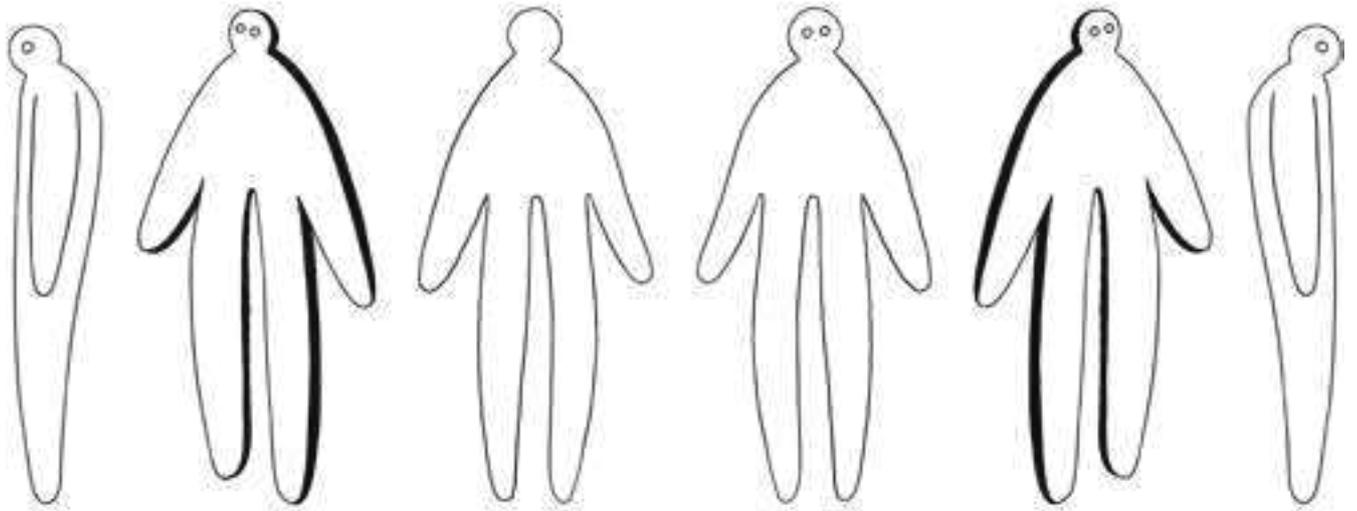


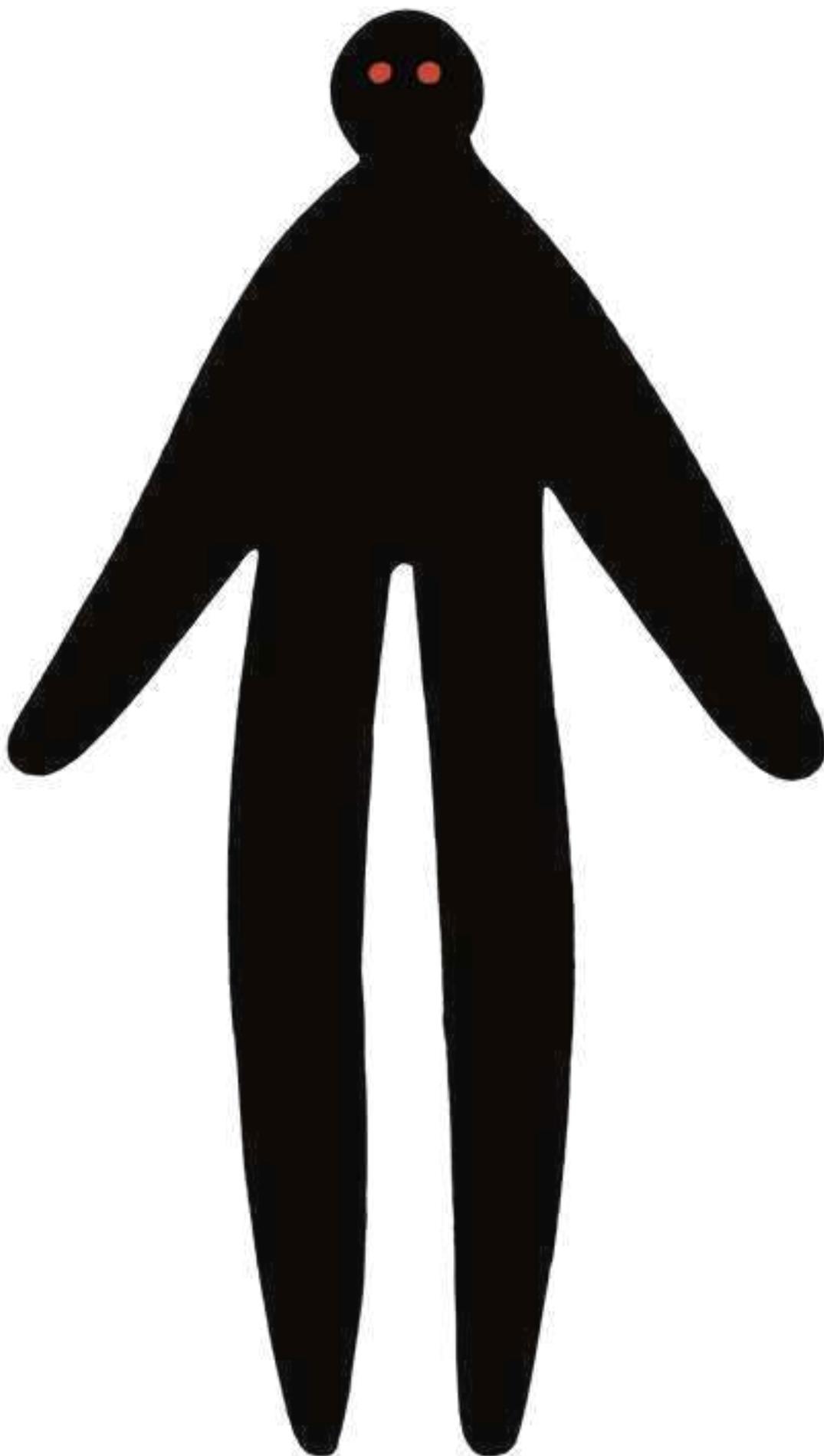


2.3 CHARACTER DESIGN

Il personaggio del cortometraggio animato presenta fattezze umane stilizzate e dalle linee semplici, morbide e minimali, con un aspetto ricurvo che lo rende immediatamente riconoscibile e distintivo. Il protagonista è caratterizzato da una colorazione blu, che riflette parzialmente la luce dell'ambiente circostante e andrà a scurirsi o schiarirsi a seconda del contesto. Il corpo presenta arti alquanto sproporzionati, con assenza di articolazioni come ginocchia o gomiti, e senza mani o piedi. Il personaggio è stato progettato in modo tale che si adatti alle forme del suo ambiente, muovendosi in modo agile e flessibile.



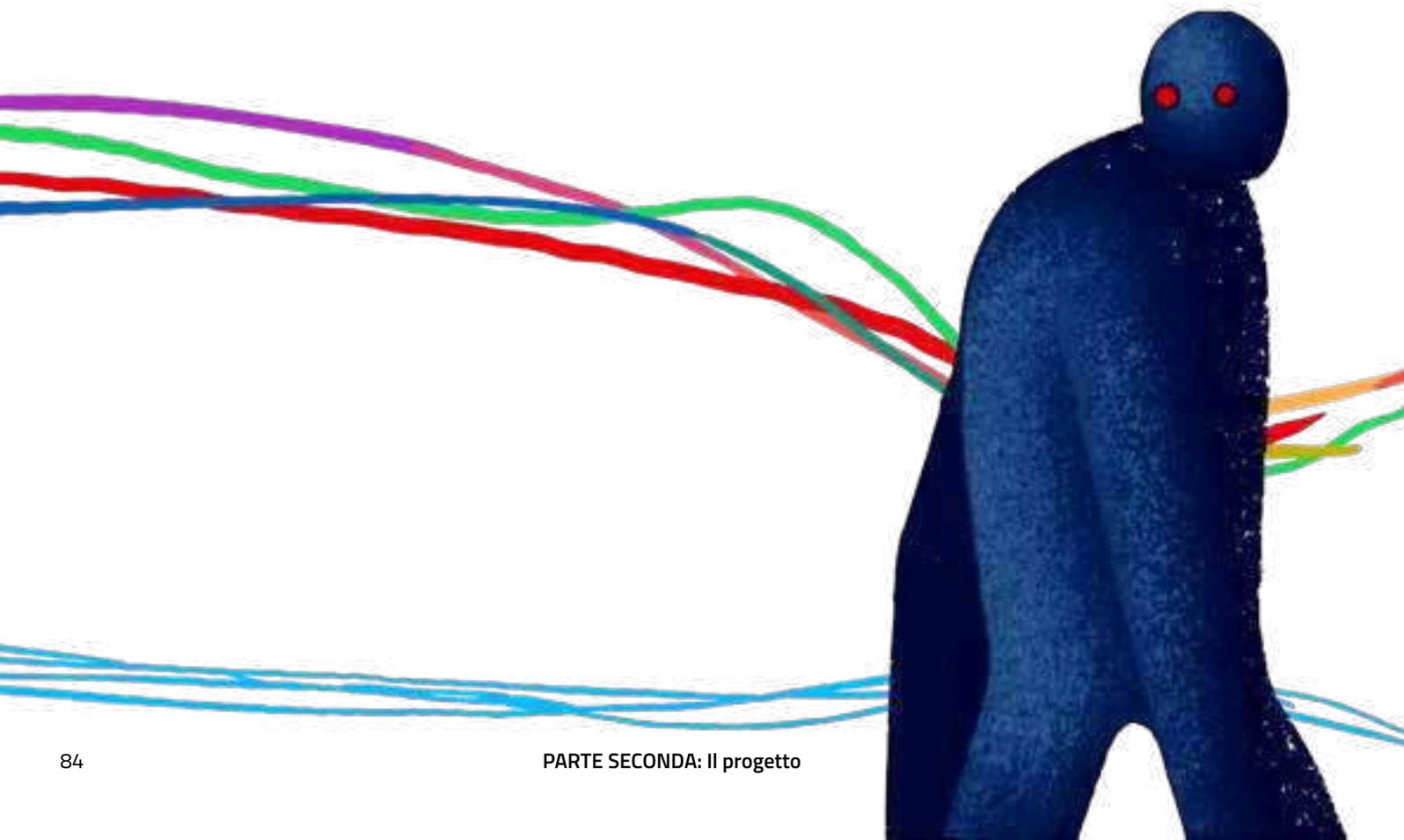
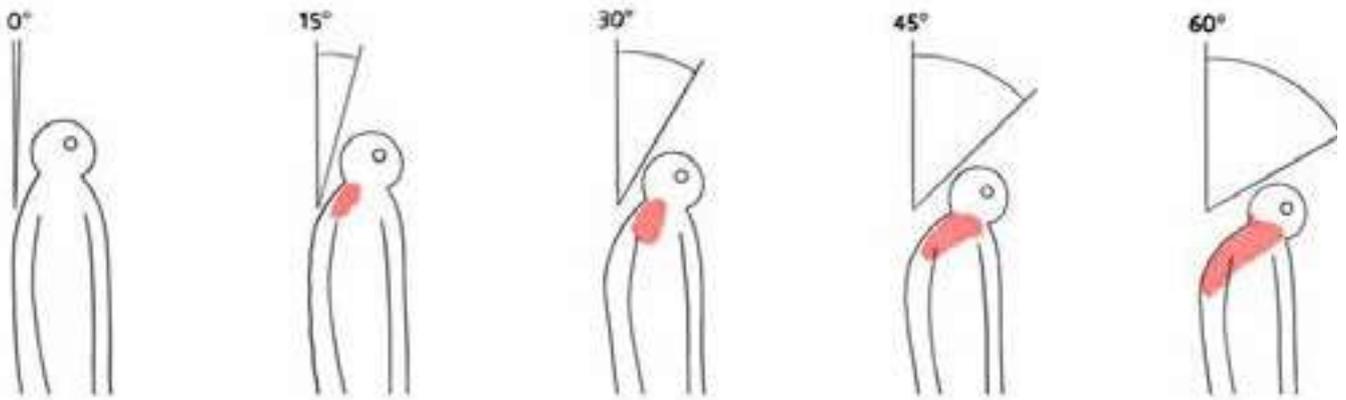


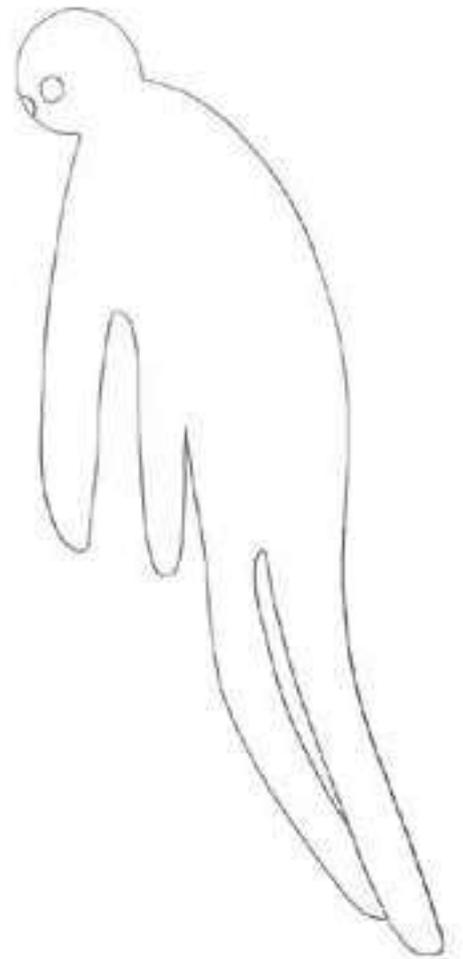


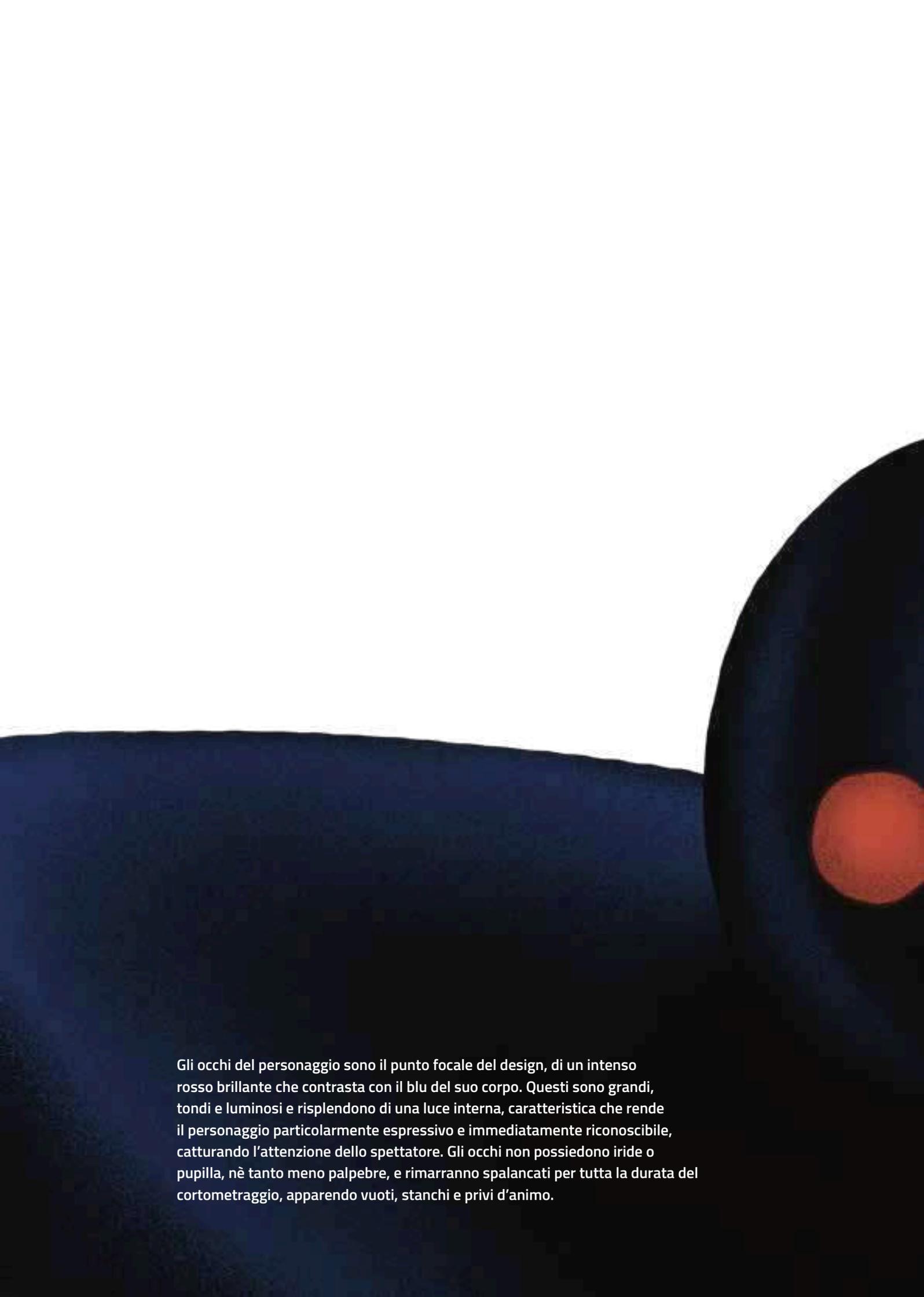


Il design del protagonista è stato pensato per essere rassicurante e accogliente, in modo da far sentire gli utenti al sicuro durante la sua assistenza.

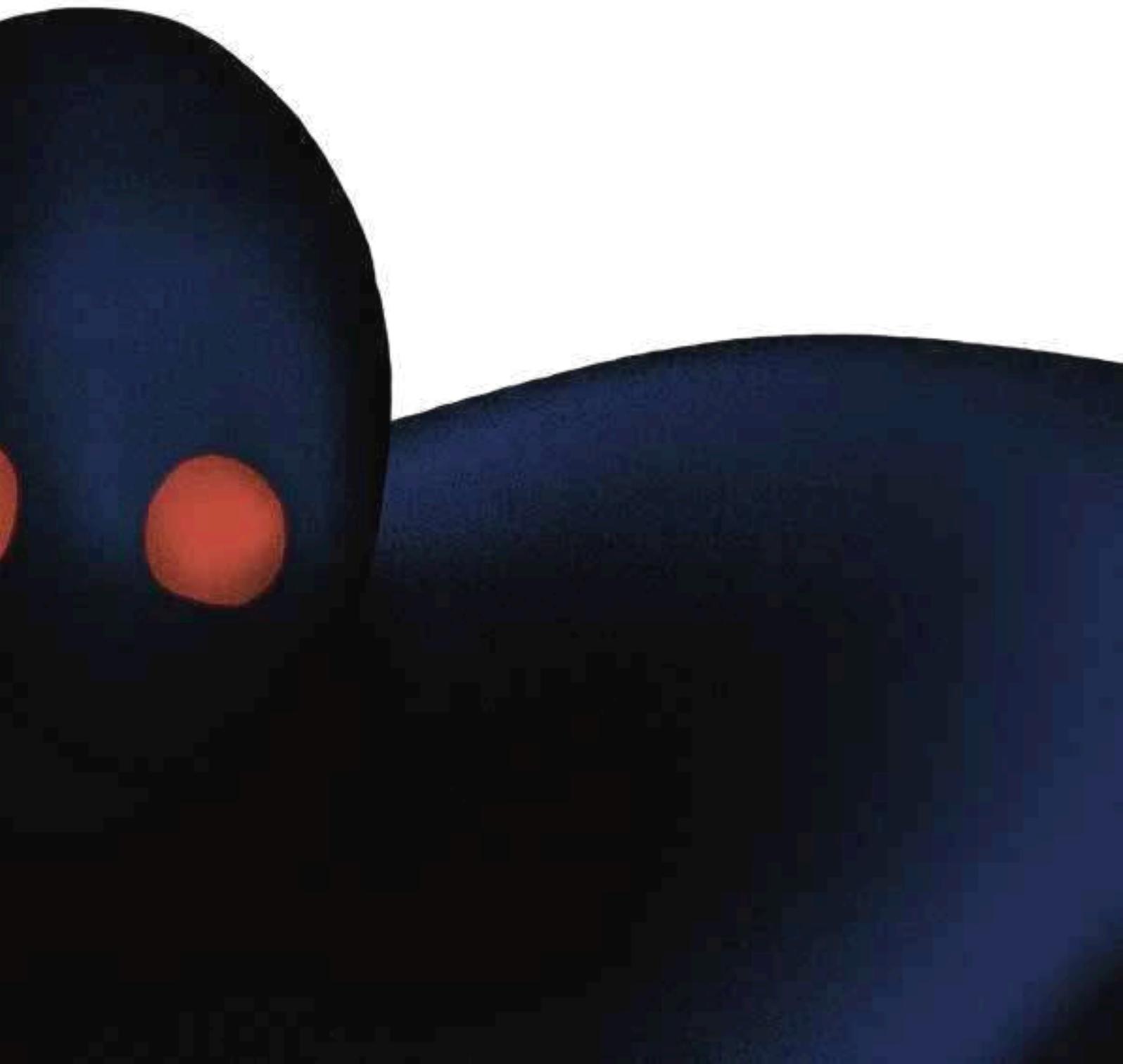
Il viso non è particolarmente espressivo ad eccezione dei suoi grandi occhi rossi e rotondi che emanano luce. Il viso, come il resto del corpo, è anch'esso privo di altri tratti distintivi dell'anatomia umana. Si è voluto infatti mettere in luce la condizione di spossatezza e stanchezza unicamente attraverso due elementi fondamentali: **occhi** e **postura**, ripulendo il design del protagonista da ogni altra caratteristica superflua.



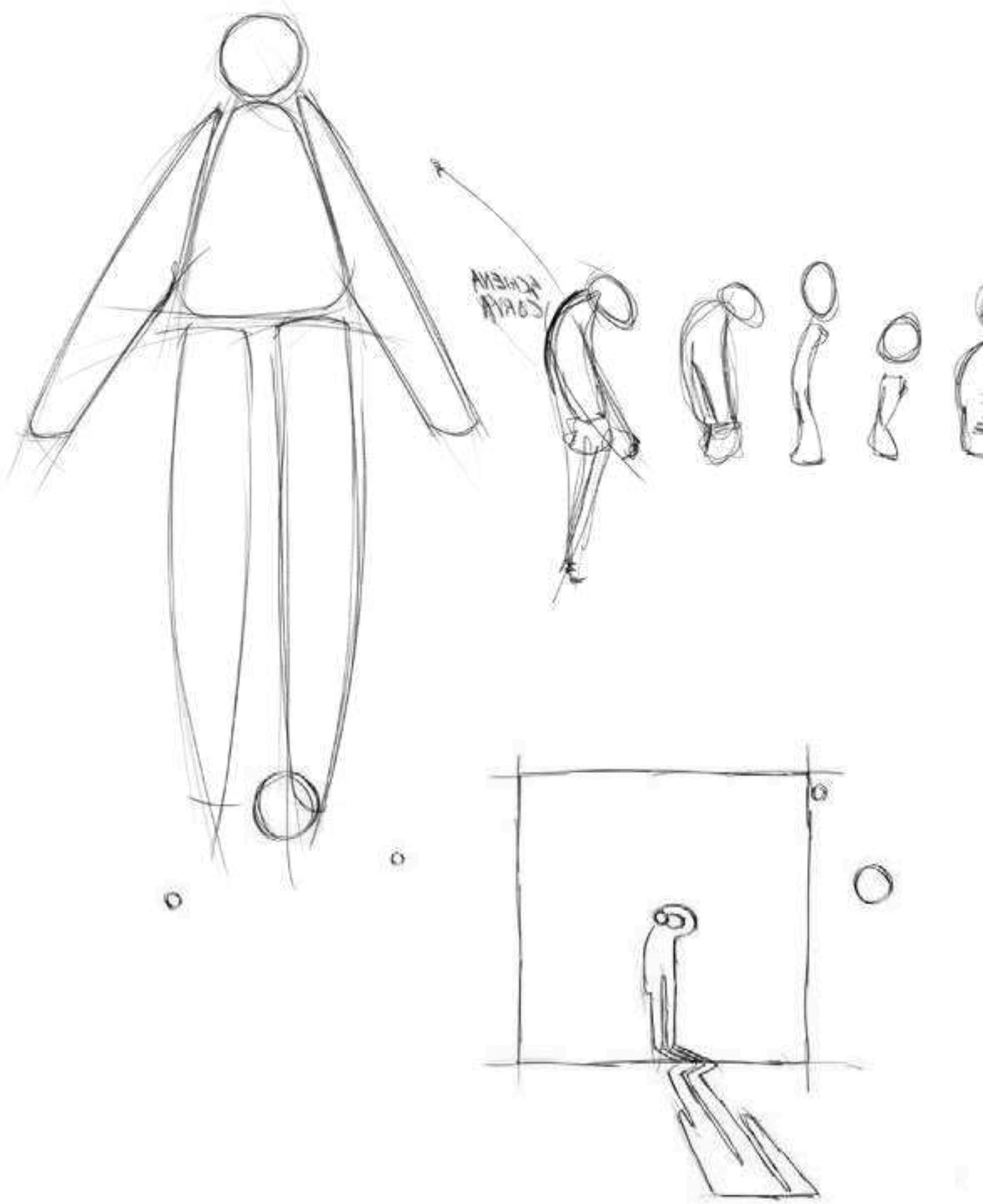


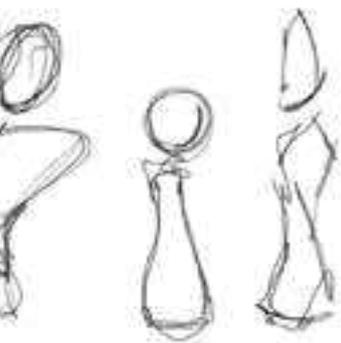


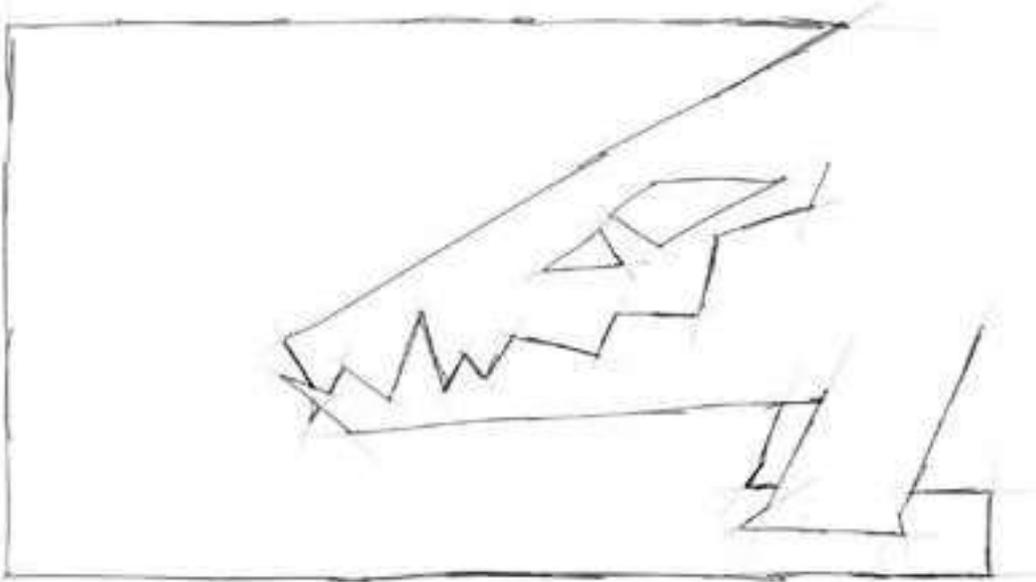
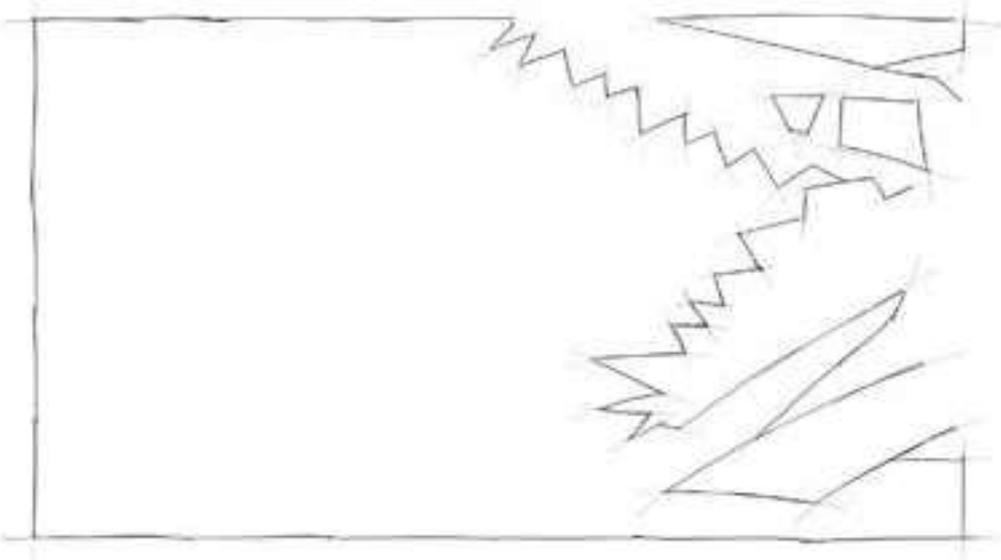
Gli occhi del personaggio sono il punto focale del design, di un intenso rosso brillante che contrasta con il blu del suo corpo. Questi sono grandi, tondi e luminosi e risplendono di una luce interna, caratteristica che rende il personaggio particolarmente espressivo e immediatamente riconoscibile, catturando l'attenzione dello spettatore. Gli occhi non possiedono iride o pupilla, nè tanto meno palpebre, e rimarranno spalancati per tutta la durata del cortometraggio, apparendo vuoti, stanchi e privi d'animo.



2.4 SKETCH



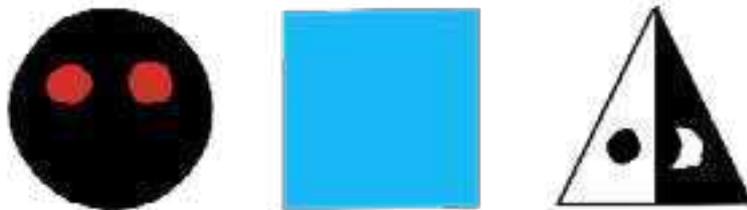




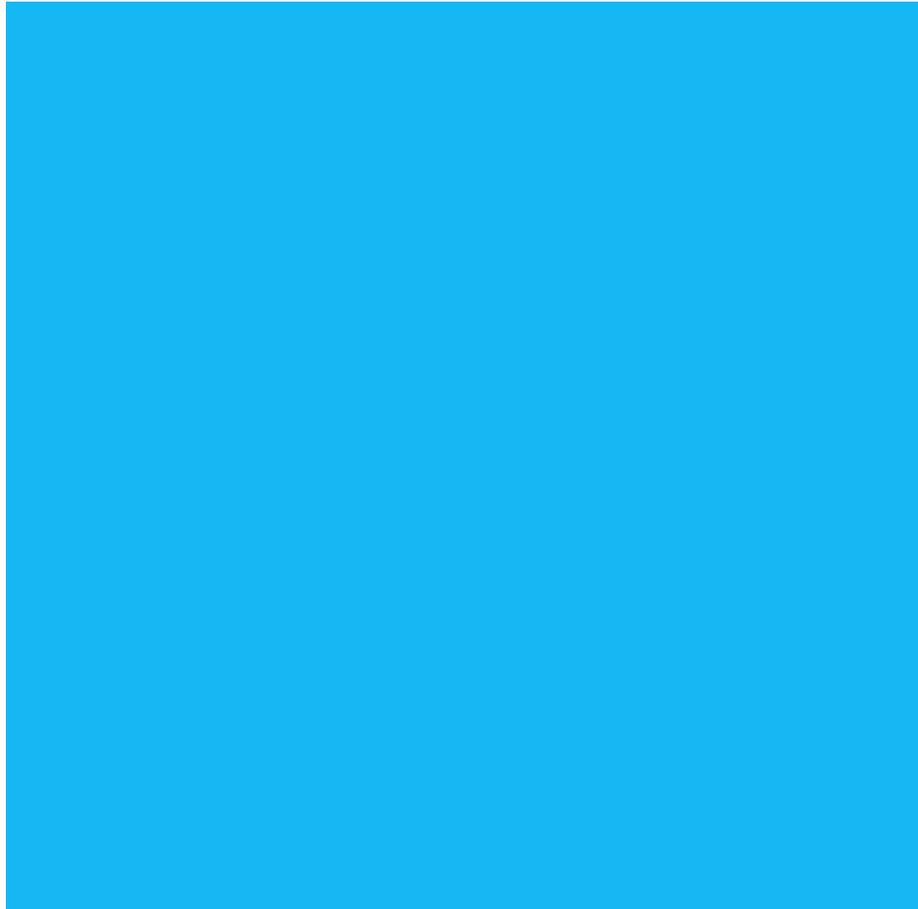


2.5 SIMBOLI

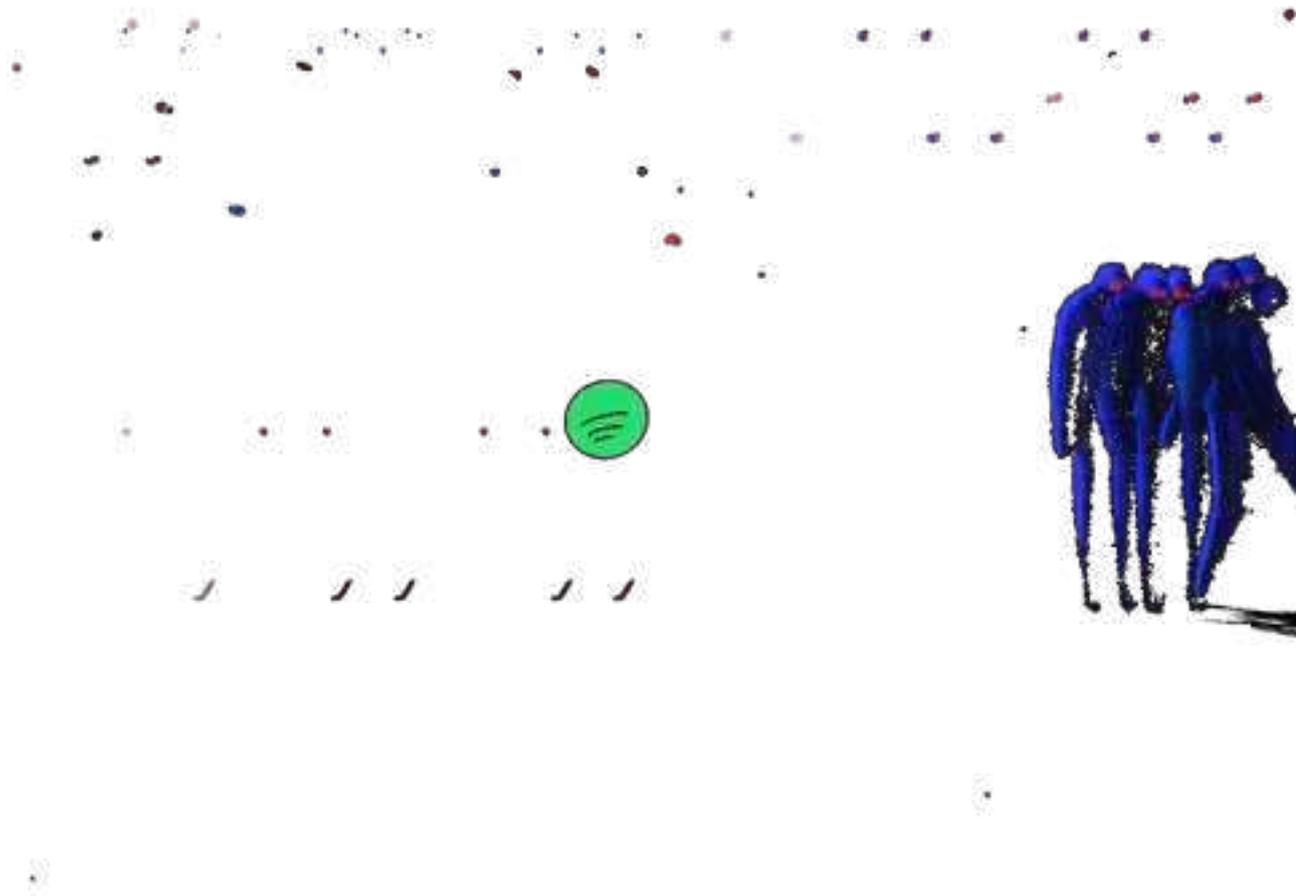
Le tre piccole icone che compaiono all'inizio del cortometraggio animato rappresentano temi e contenuti specifici trattati al suo interno. Queste possono essere interpretate come un'indicazione visiva o un'anteprima di ciò che sarà affrontato nel corso del video, aiutando gli spettatori a identificare i contenuti di loro interesse o a prepararsi mentalmente per ciò che verrà trattato. In questo caso specifico, le icone rappresentano il **sonno**, i **dispositivi elettronici**, e i **ritmi circadiani**.

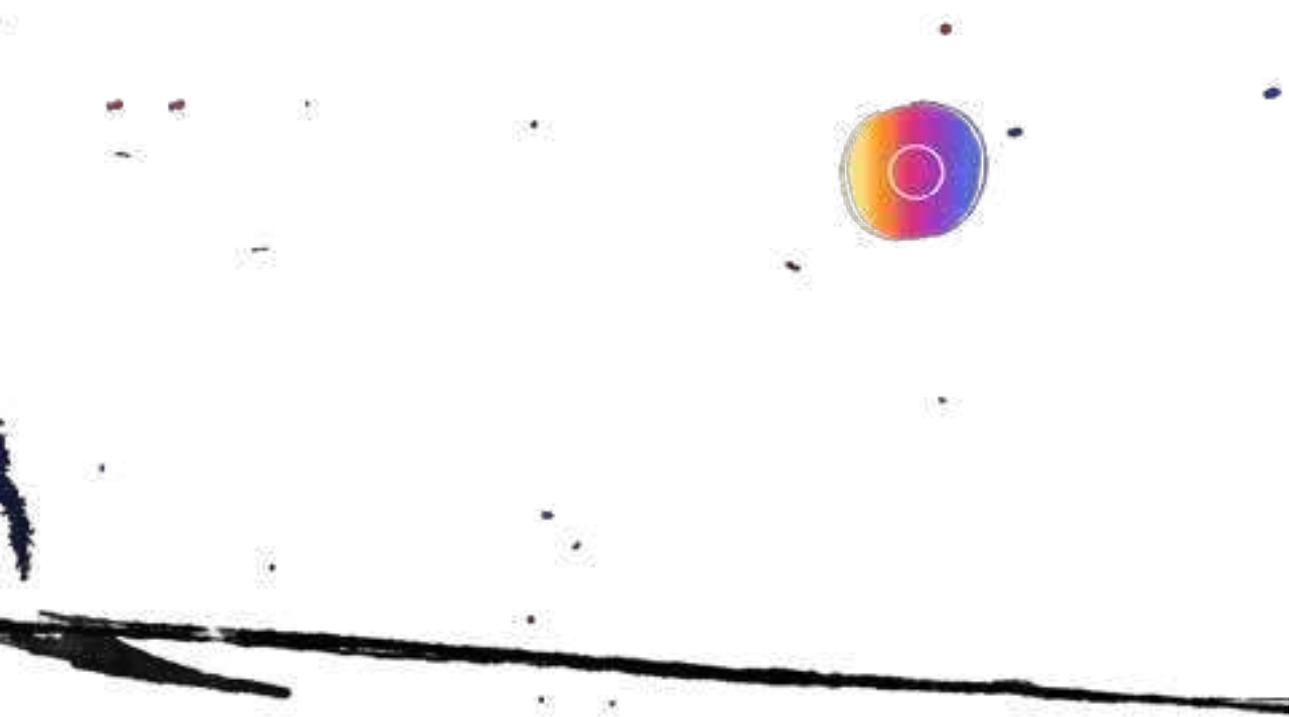


Il quadrato blu rappresenta lo **schermo del telefono acceso**, fonte di luce blu e principale responsabile di stimolare l'orologio biologico umano, influenzando il ciclo sonno-veglia del protagonista. Questo viene rappresentato come un portale gigantesco da cui proviene una luce intensa e accecante, in netto contrasto con l'oscurità della notte che lo circonda, proprio per rimandare all'affaticamento visivo che può comportare, specialmente nelle ore notturne.



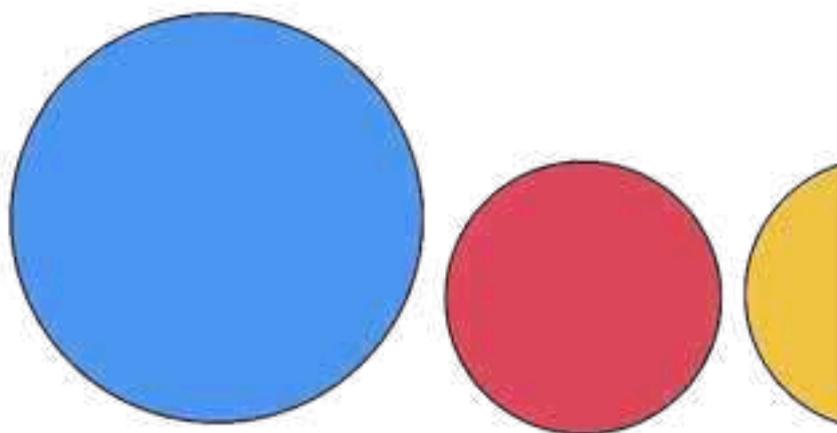
Nei primi secondi del cortometraggio, si può osservare il protagonista farsi largo in un universo digitale. Durante il suo cammino viene colpito da quelli che appaiono come pianeti fluttuanti che viaggiano in direzione opposta alla sua. I pianeti rappresentano le maggiori piattaforme digitali presenti sui dispositivi elettronici del protagonista, di cui fa un utilizzo incontrollato durante le ore notturne e che sono causa dei suoi disturbi del sonno. I pianeti presentano suoni e colorazioni caratteristiche delle piattaforme digitali a cui fanno riferimento.



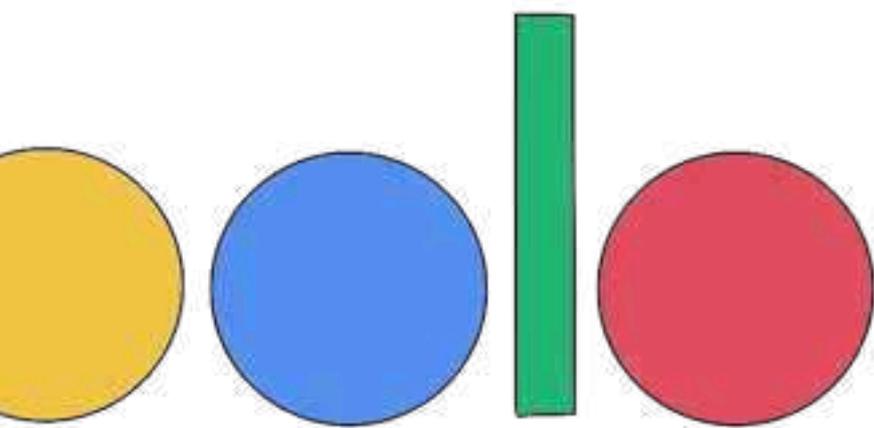


Ad un certo punto del cortometraggio, il protagonista aprirà una pagina del motore ricerca Google in digiterà la domanda "How can I sleep?", ovvero "Come faccio a dormire?", per poi cancellarla e correggerla velocemente.

Al suo posto verrà invece scritto e ricercato "I CAN'T SLEEP!!!", "Non riesco a dormire". La ricerca Google simboleggia l'approccio che si è voluto utilizzare per il progetto di tesi: come è stato specificato nei capitoli precedenti, infatti, il cortometraggio non ha come fine quello di offrire abitudini sane o consigli da seguire per migliorare la propria qualità del sonno, bensì informare, sensibilizzare e stimolare il pensiero critico dei giovani su una tematica troppo spesso sottovalutata. "Non riesco a dormire!" è una presa di coscienza, una presa di posizione a voler porre rimedio a questa situazione scomoda.



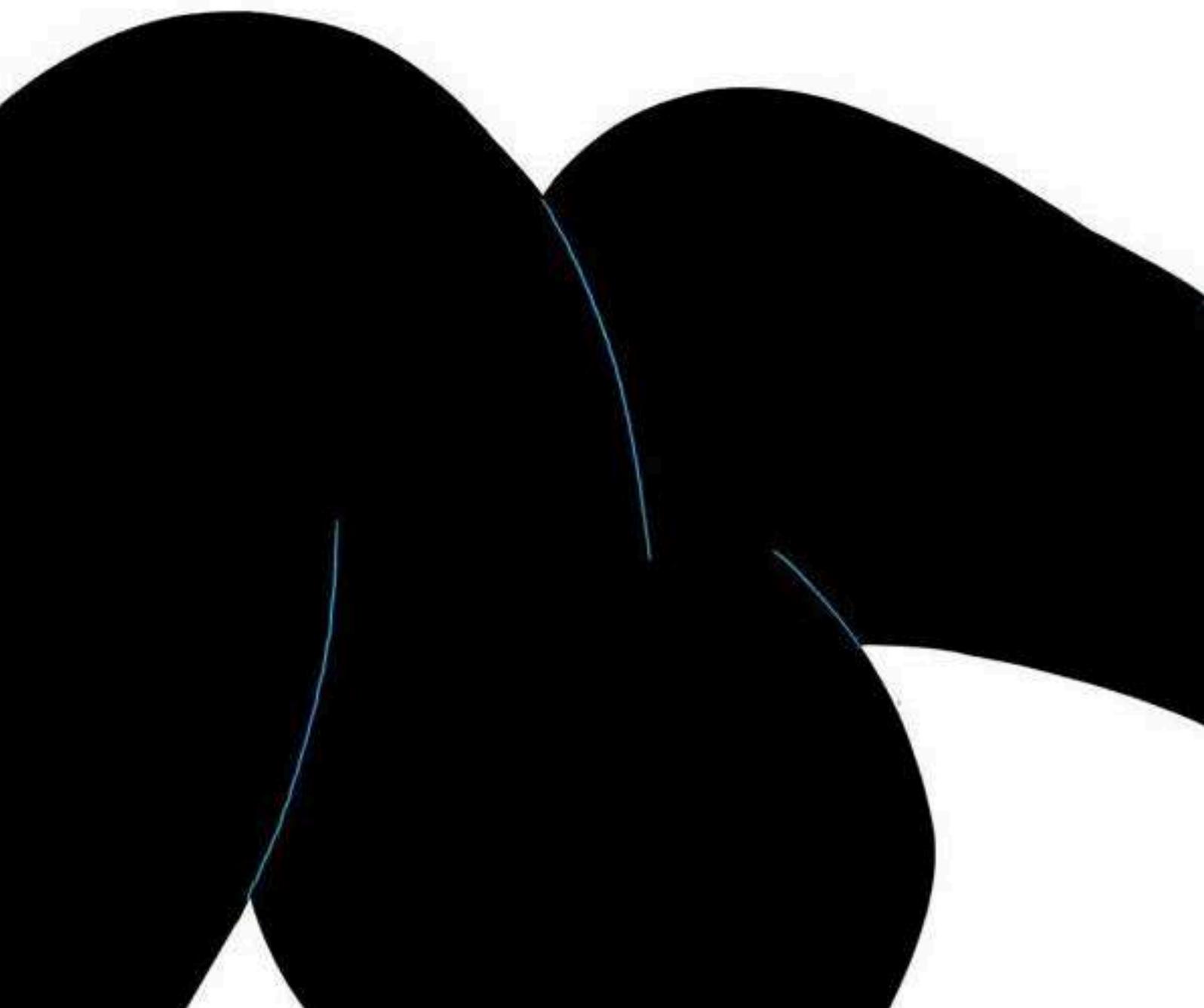
I CAN'T S



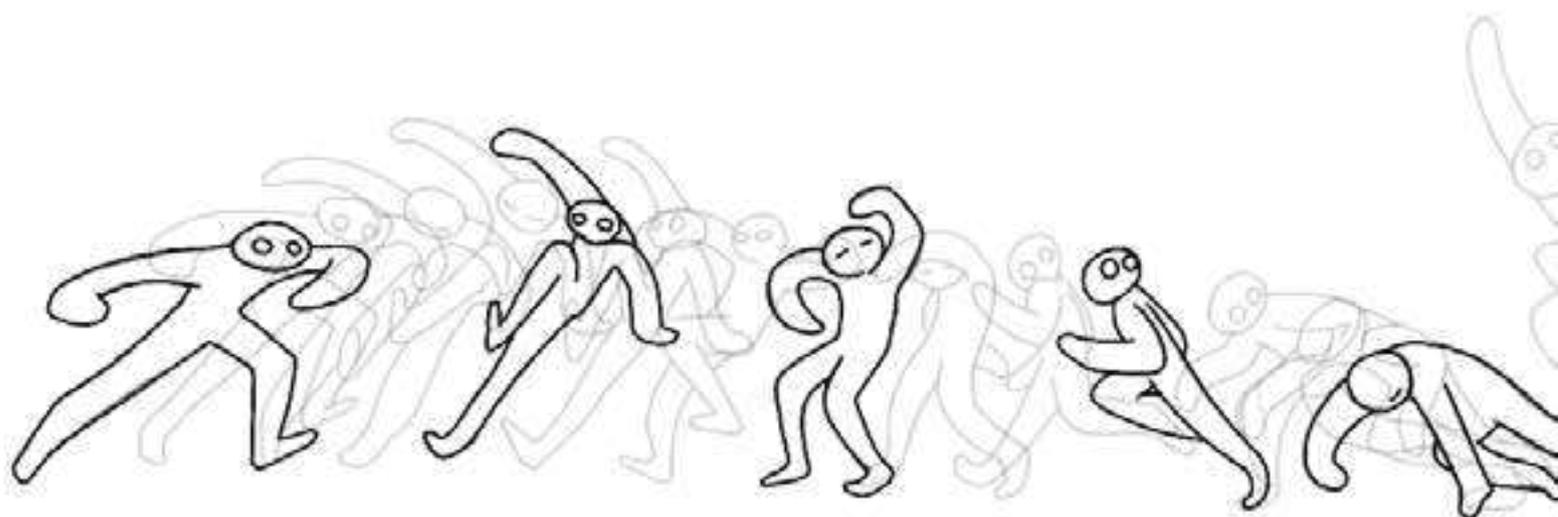
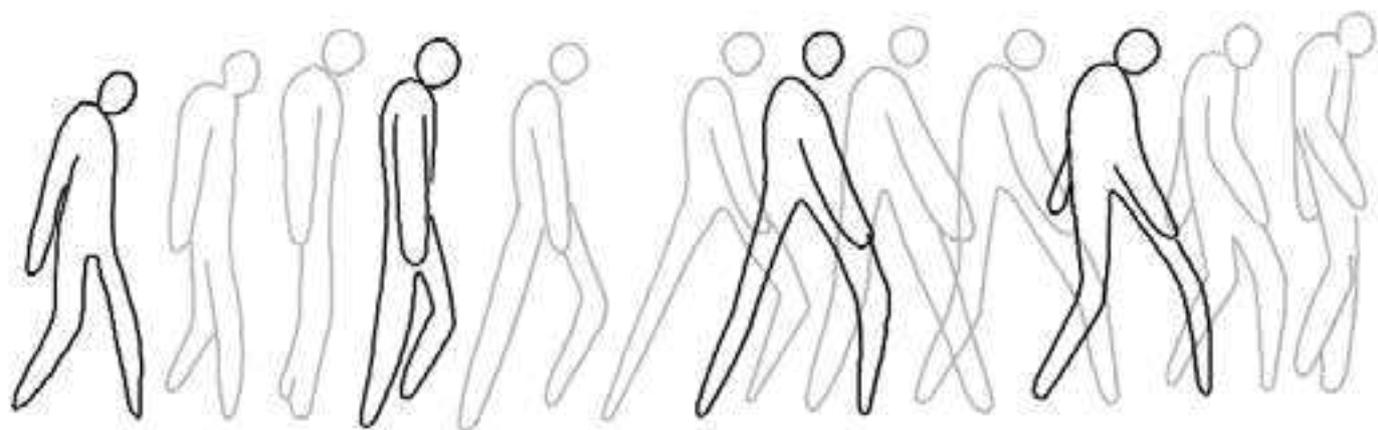
SLEEP!!!

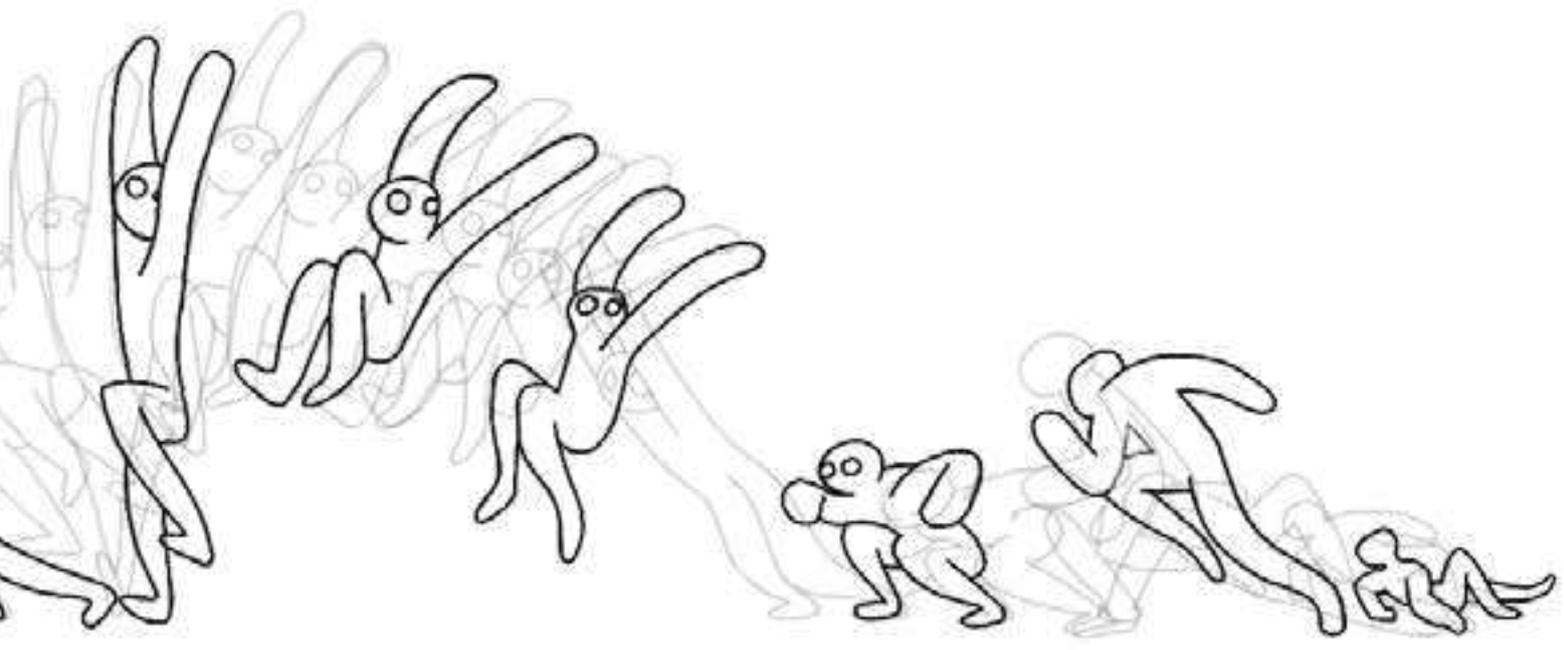
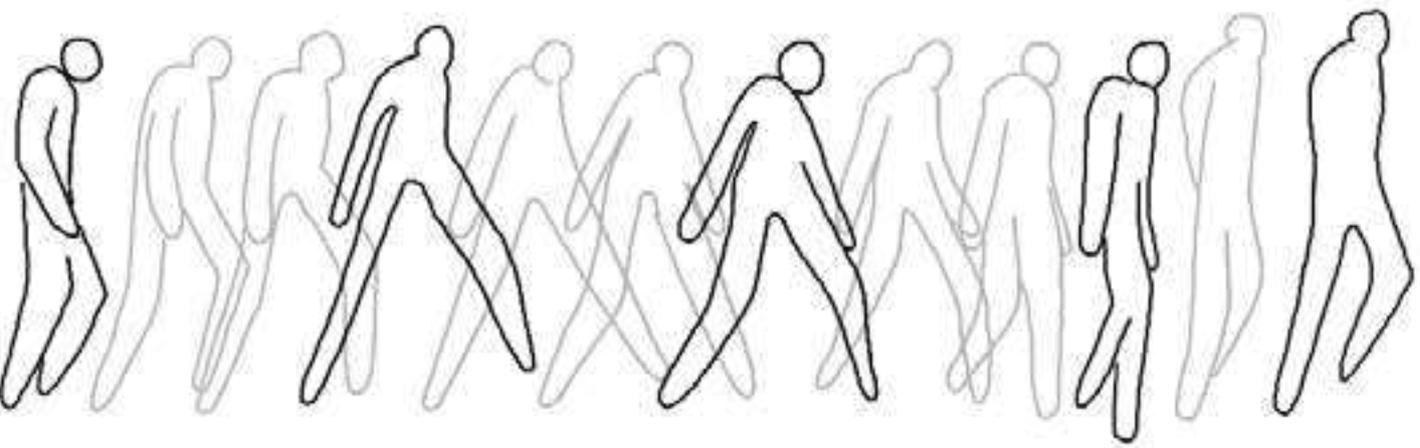
Il mostro dalle fattezze enormi e spaventose non è nient'altro che la materializzazione di quel circolo vizioso fatto di nottate passate dinanzi a vari dispositivi elettronici, a scapito della propria salute psicofisica. Un'abitudine malsana, nata dal volersi rilassare dopo una lunga giornata, ma che col passare del tempo è andata via via trasformandosi in una vera e propria **dipendenza dai dispositivi elettronici**. La sua presenza si fa sempre più ingombrante, enorme e pericolosa, come un mostro che minaccia di dominare la vita quotidiana. È un'immagine spaventosa, poiché riflette la perdita di controllo e la dipendenza da queste abitudini dannose per il proprio benessere fisico e mentale.

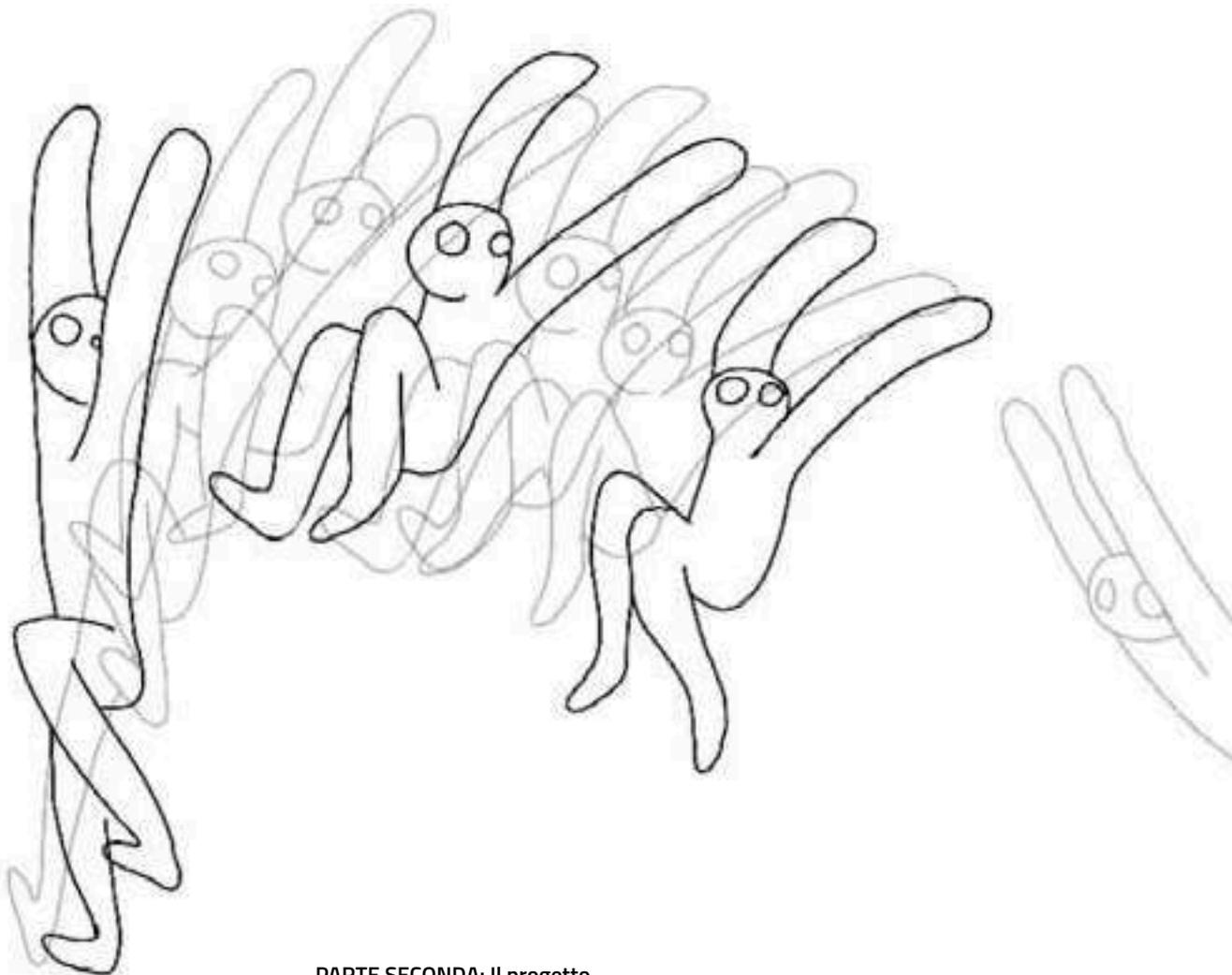
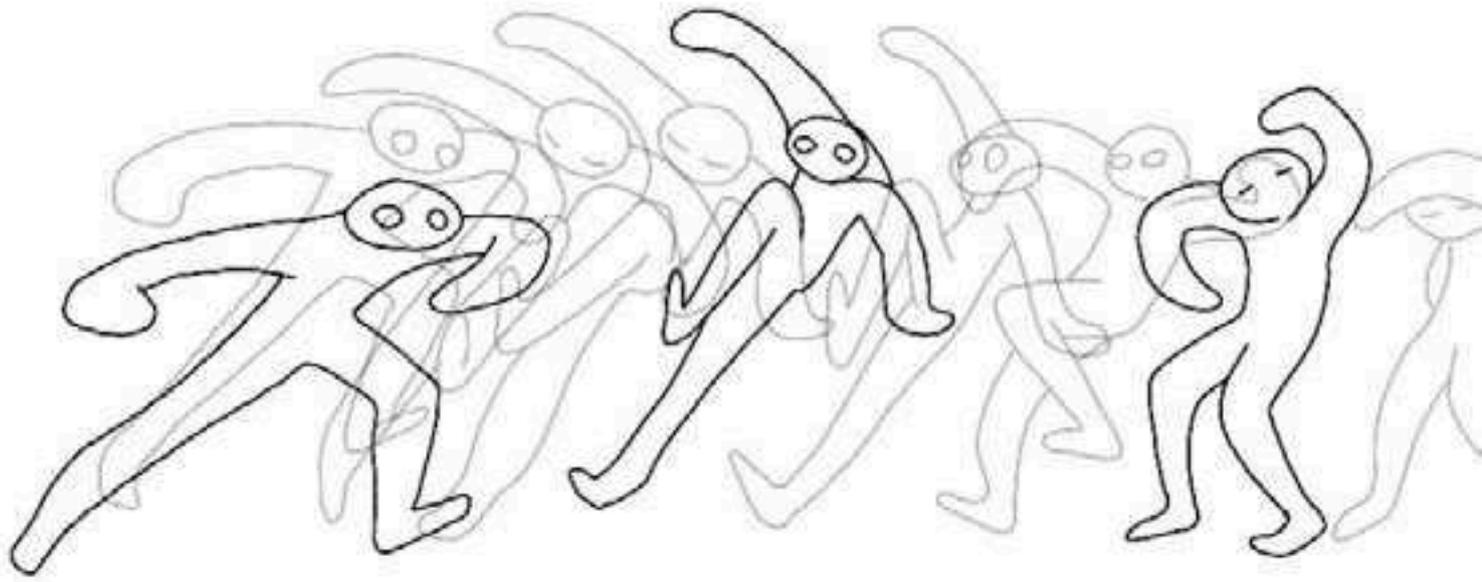


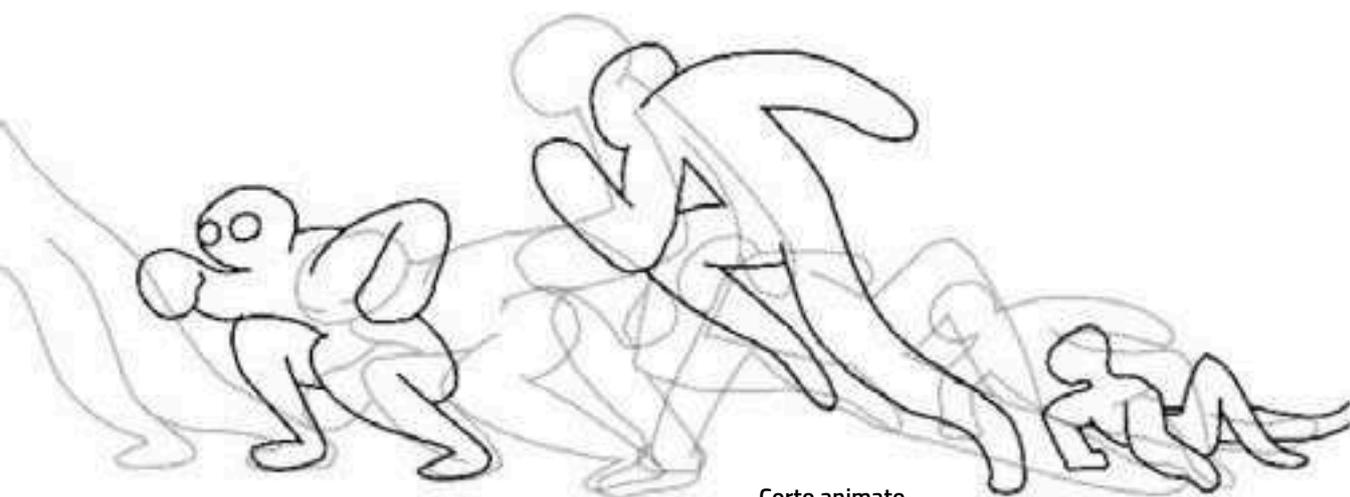
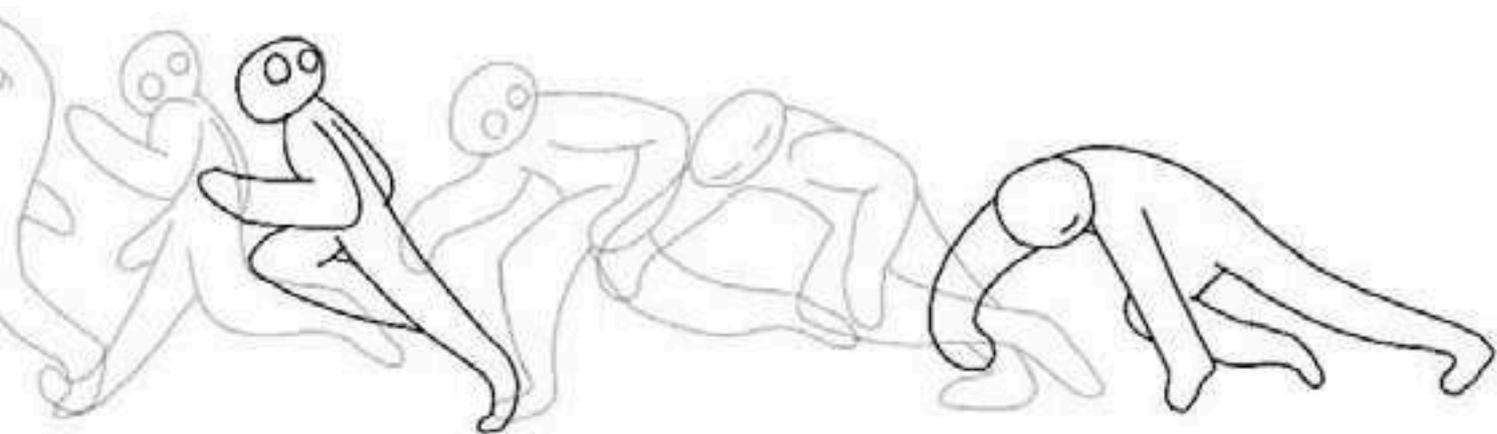


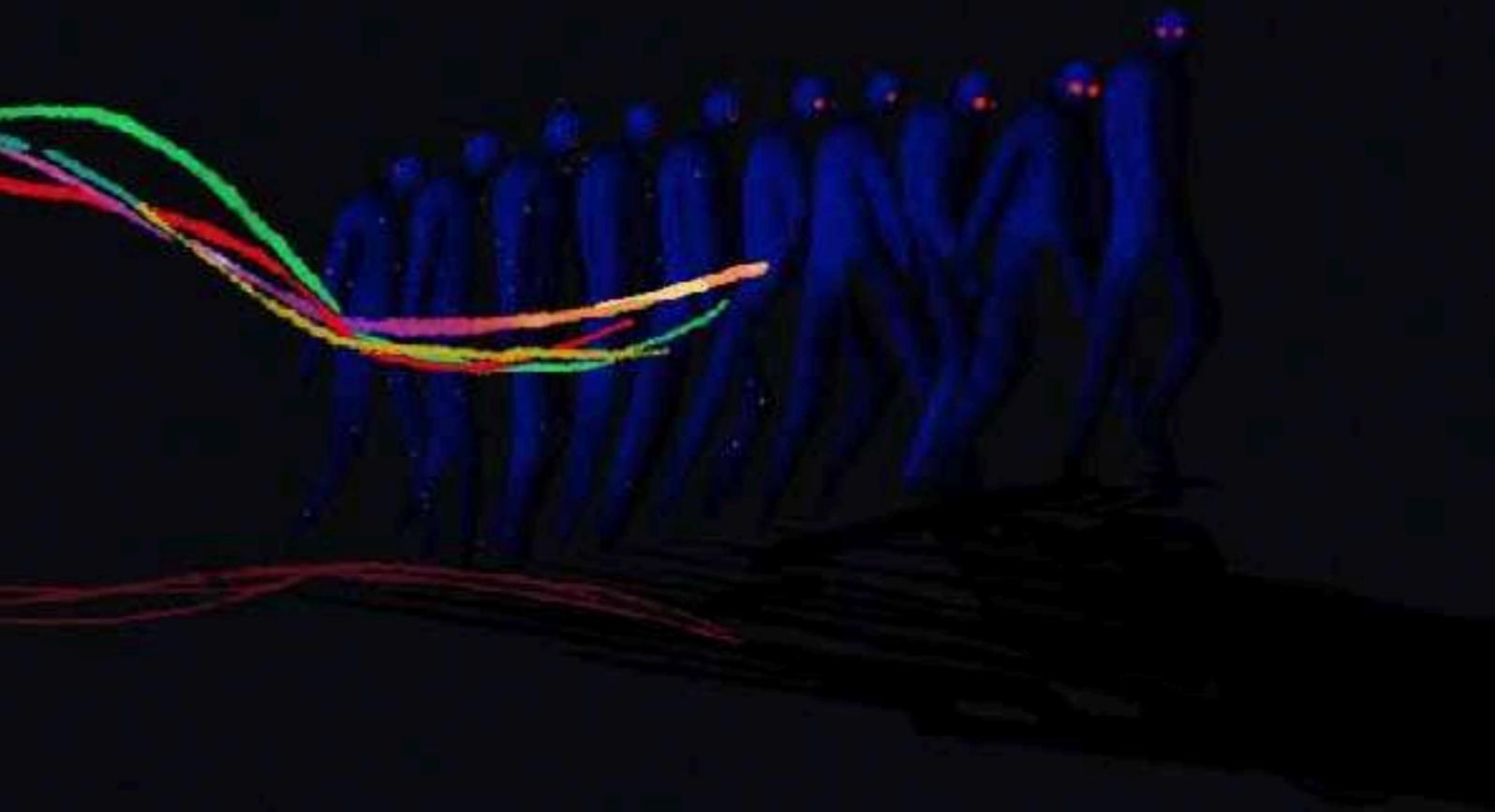
2.6 ANIMATION













3. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

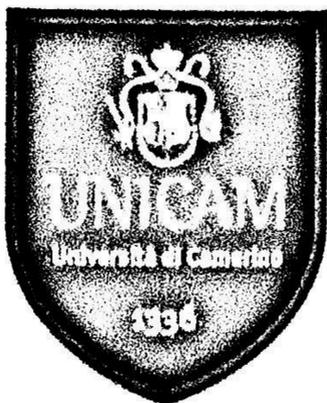
1. Gottfried Schatz, Perché dormiamo? Il mistero del sonno, Scienza in Rete, Agosto 31, 2015
<https://www.scienzainrete.it/articolo/perchè-dormiamo-mistero-del-sonno/gottfried-schatz/2015-08-31>
2. Afy Okoye, Reviewed by Dr. Michael Breus, Stages of Sleep, The Sleep Doctor, Aggiornato Gennaio 13, 2023
3. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med.* 2010;11(8):735-742. doi:10.1016/j.sleep.2010.02.006
4. Matthew Walker, *Why We Sleep*, Penguin Press, 2017
5. Danielle Pacheco, Reviewed by Dr. Abhinav Singh, Why Do We Need Sleep?, Sleep Foundation, , Aggiornato Marzo 2, 2023
6. <https://scienze.fanpage.it/dormire-meno-di-6-ore-a-notte-raddoppia-il-rischio-di-cancro-e-morte-chi-deve-fare-attenzione/>
7. Maria Popova, Thomas Edison, Power-Napper: The Great Inventor on Sleep and Success, *The Marginalian*, 2013. <https://www.themarginalian.org/2013/02/11/thomas-edison-on-sleep-and-success/>
8. Varghese, N.E., Lugo, A., Ghislandi, S. et al. Sleep dissatisfaction and insufficient sleep duration in the Italian population. *Sci Rep* 10, 17943 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72612-4>
9. Marelli S, Castelnuovo A, Somma A, Castronovo V, Mombelli S, Bottoni D, Leitner C, Fossati A, Ferini-Strambi L., Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff, *Journal of Neurology*. 2021 Jan; 268(1):8-15. doi: 10.1007/s00415-020-10056-6. Epub 2020 Jul 11. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00415-020-10056-6>
10. Christopher Drake, PhD, Chelsea Nickel, Eleni Burduvali, BA, Thomas Roth, PhD, Catherine Jefferson, BA, Pietro Badia, PhD, *The Pediatric Daytime Sleepiness*

Scale (PDSS): Sleep Habits and School Outcomes in Middle-school Children, *Sleep*, Volume 26, Issue 4, June 2003, Pages 455–458, <https://doi.org/10.1093/sleep/26.4.455>

11. American Academy of Sleep Medicine (AASM), New survey: 88% of US adults lose sleep due to binge-watching, November 4th, 2019 <https://aasm.org/sleep-survey-binge-watching-results/>

12. Giuseppe Fertoni Affini in commissione congiunta Giovani e Welfare, Sert di Parma: "Crescita preoccupante del consumo di alcol fra i giovani", 10 Febbraio 2023 aggiornato alle 12:54

13. Michele Bocci, Per studiare, dormire o potenziare l'autostima: ecco perché aumenta l'abuso di psicofarmaci tra i giovani, 25 Gennaio 2023 https://www.repubblica.it/cronaca/2023/01/25/news/psicofarmaci_adolescenti-385056441/



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAMERINO

SCUOLA DI ARCHITETTURA E DESIGN "E. VITTORIA"

CORSO DI LAUREA IN

Disegno Industriale e ambientale

TITOLO DELLA TESI

Corto animato sull'importanza del sonno

Laureando/a

Nome... Guido Catarozzo

Firma... *Guido Catarozzo*

Relatore

Nome... Federico Orfeo Oppedisano

Firma... *Federico Orfeo Oppedisano*

ANNO ACCADEMICO... 2022/2023

INSONNIA DIGITALE:

CORTOMETRAGGIO INFORMATIVO SUGLI EFFETTI DI UN USO ECCESSIVO DEI DISPOSITIVI ELETTRONICI SUL SONNO DEI GIOVANI

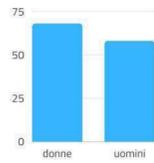
Sempre più studi dimostrano che sia gli adulti che gli adolescenti nelle nazioni industrializzate stanno diventando sempre più privati del sonno, la questione è preoccupante al punto tale che l'American Academy of Pediatrics ha definito il problema degli adolescenti stanchi una "epidemia di salute pubblica".

"Sleep is like a drug. Take too much at a time and it makes you dopey. You lose time and opportunities."

— Thomas A. Edison

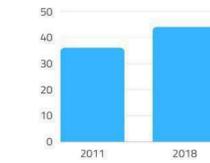
i giovani ed i dispositivi elettronici

giovani nella fascia d'età 18-24 anni che utilizzano lo smartphone ogni sera prima di dormire

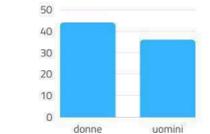


fonte: National Sleep Foundation

incremento dell'utilizzo del cellulare pri di addormentarsi nella fascia d'età 18-24 anni

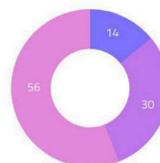


giovani nella fascia d'età 18-24 anni ch riferito di "non riuscire a dormire" senz dispositivi elettronici



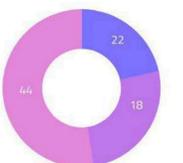
qualità del sonno degli italiani

pre pandemia covid-19



■ sonno insoddisfacente
■ sonno insufficiente
■ sonno normale

durante la pandemia covid-19



■ sonno insoddisfacente
■ sonno insufficiente
■ sonno normale

DORMIRE BENE

- Riduce malattie cardiovascolari
- Regola il metabolismo
- Rigenera i tessuti e le cellule
- Aiuta contro ansia e depressione
- Migliora funzioni cognitive

I FATTORI DI DISTURBO DEL SONNO

- Dispositivi elettronici
- Orari di sonno irregolari
- Stress e ansia
- Droghe, alcol e psicofarmaci
- Cattive abitudini alimentari

CONSEGUENZE SONNO MALSANO

- Riduzione memoria
- Incidenti stradali
- Riduzione ragionamento logico
- Scarsa prestazione scolastica/lavorativa

I CASI STUDIO

Nuggets

Il corto animato "Nuggets" è un potente strumento visivo per sensibilizzare sull'importanza di prevenire la dipendenza da droghe e affrontare le conseguenze negative che essa può avere sulla vita delle persone.



Head Space

La serie Netflix "Headspace Guide to Sleep" è una serie in 7 episodi della durata di circa 15-20 minuti ciascuno incentrata sul sonno e su come migliorare la qualità del riposo.



SCENARIO DI PROGETTO

PROBLEMA



Quella dei disturbi del sonno è una problematica sempre più comune e in crescita, ma purtroppo attualmente ancora terribilmente sottovalutata, specialmente dai più giovani

OBIETTIVI



- Ispirare una presa di coscienza
- Aumentare la consapevolezza
- Invitare a riflettere
- Informare

MODALITÀ COMUNICATIVA



Si è scelto di utilizzare una comunicazione audiovisiva che possa stimolare un forte impatto emotivo e sensoriale, in grado di coinvolgere il pubblico in modo profondo ed empatico

INSONNIA DIGITALE



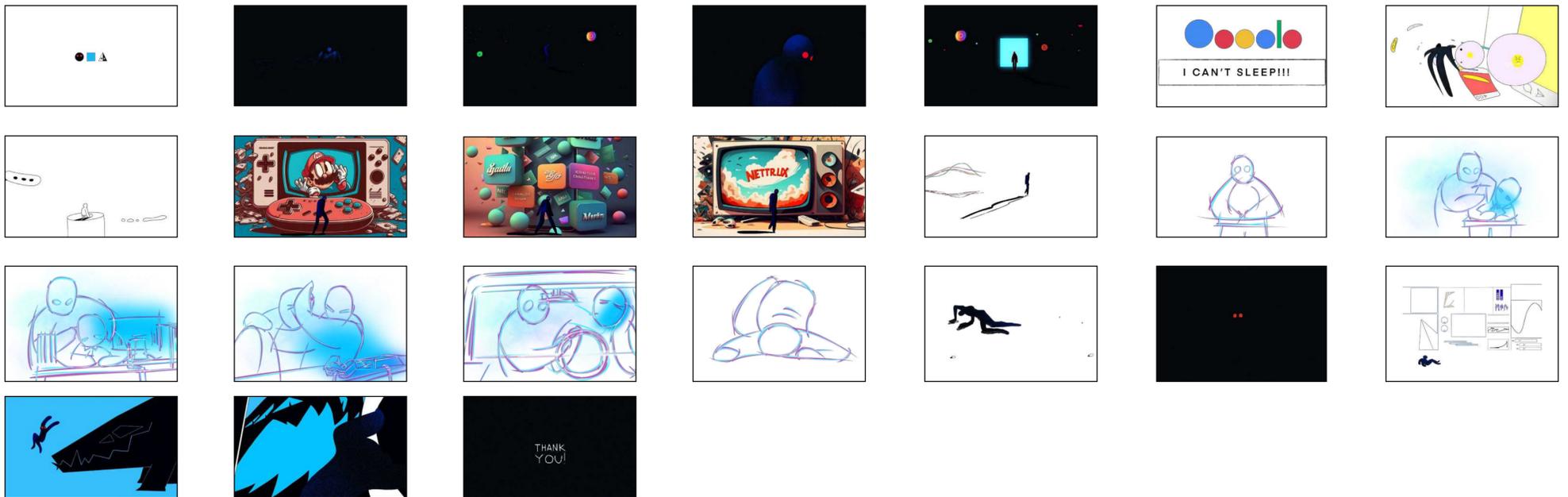
Il cortometraggio "Insonnia digitale" è stato progettato per essere considerato la prima "pillola" di storie animate, brevi ma intense, che offrono esperienze distinte sul sonno nei giovani

TARGET

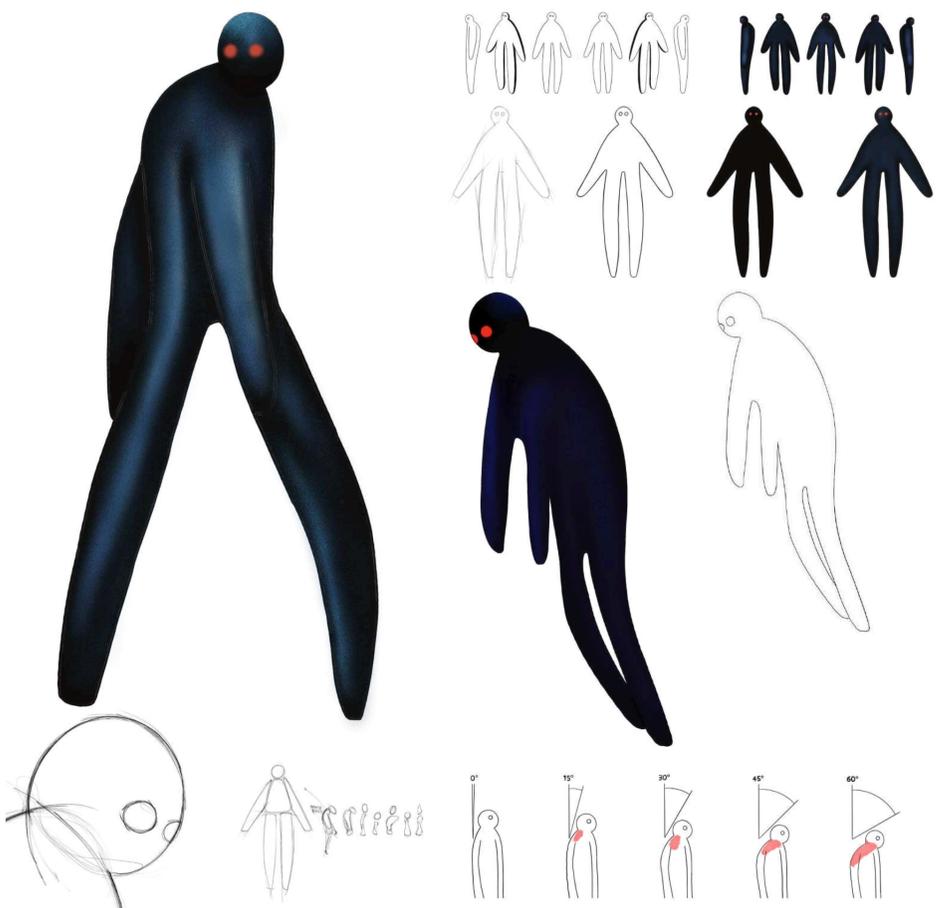


Il target di riferimento è quello giovanile, poiché maggiormente colpito dall'abuso di dispositivi elettronici prima di andare a dormire, e più attratto e coinvolto dal mezzo audiovisivo

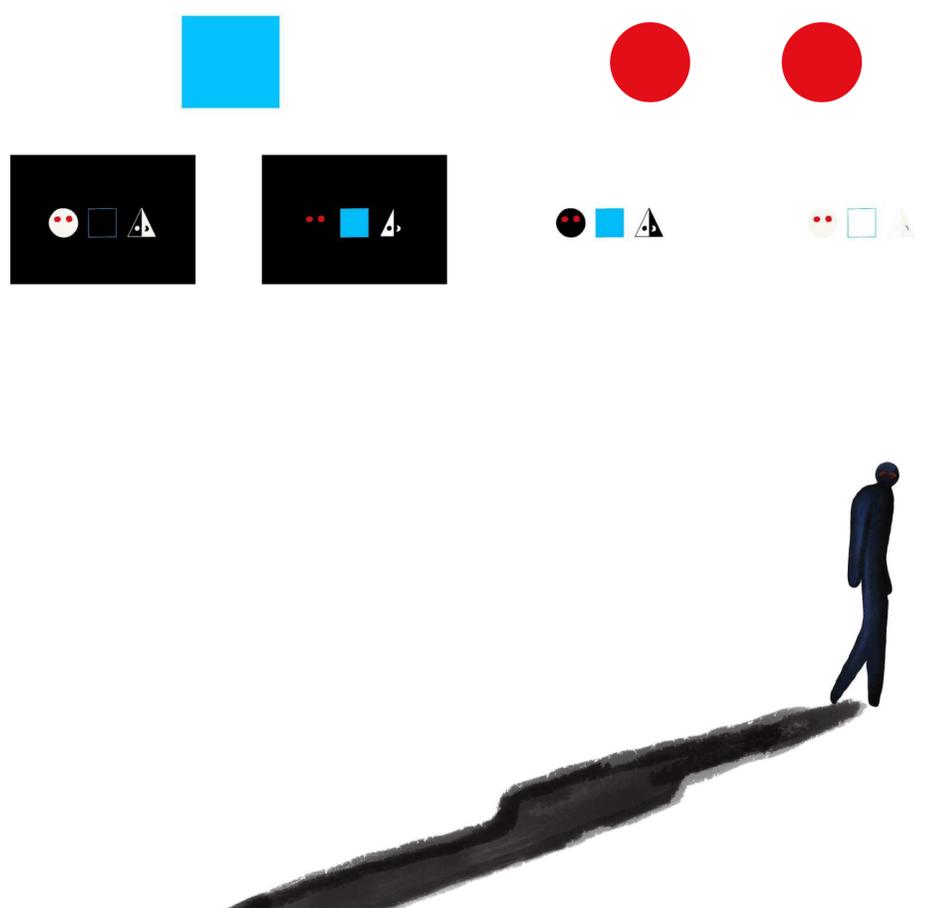
STORYBOARD



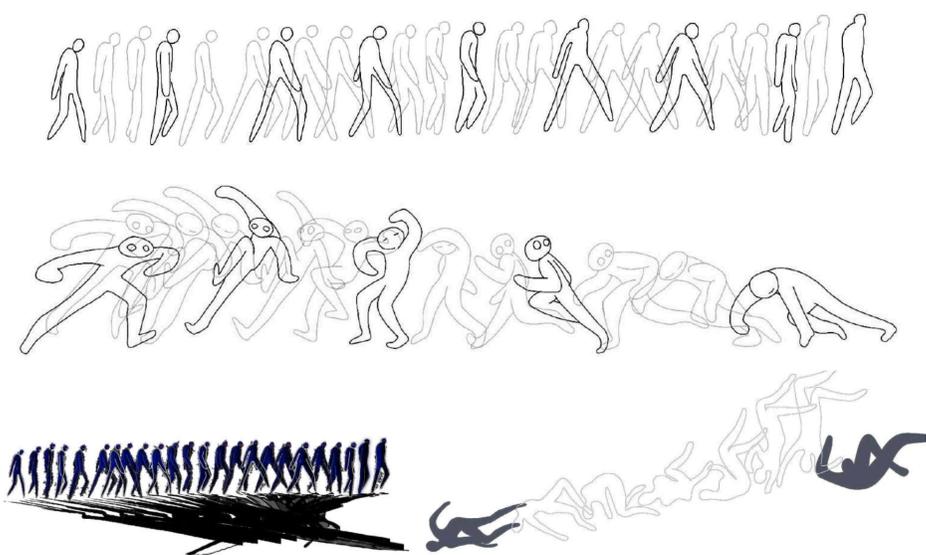
CHARACTER DESIGN



SIMBOLI



ANIMAZIONE



SUPPORTO

Il cortometraggio è stato realizzato con il programma Procreate su iPad mediante la tecnica frame by frame, una tecnica di animazione in cui ogni singolo fotogramma dell'animazione viene interamente disegnato a mano, uno per uno, per creare l'illusione di movimento. È stato dunque disegnato il primo fotogramma, per poi passare al successivo, apportando piccole modifiche alla posizione o all'aspetto dell'oggetto animato per creare la sensazione di movimento fluido.

FORMATO E FRAME

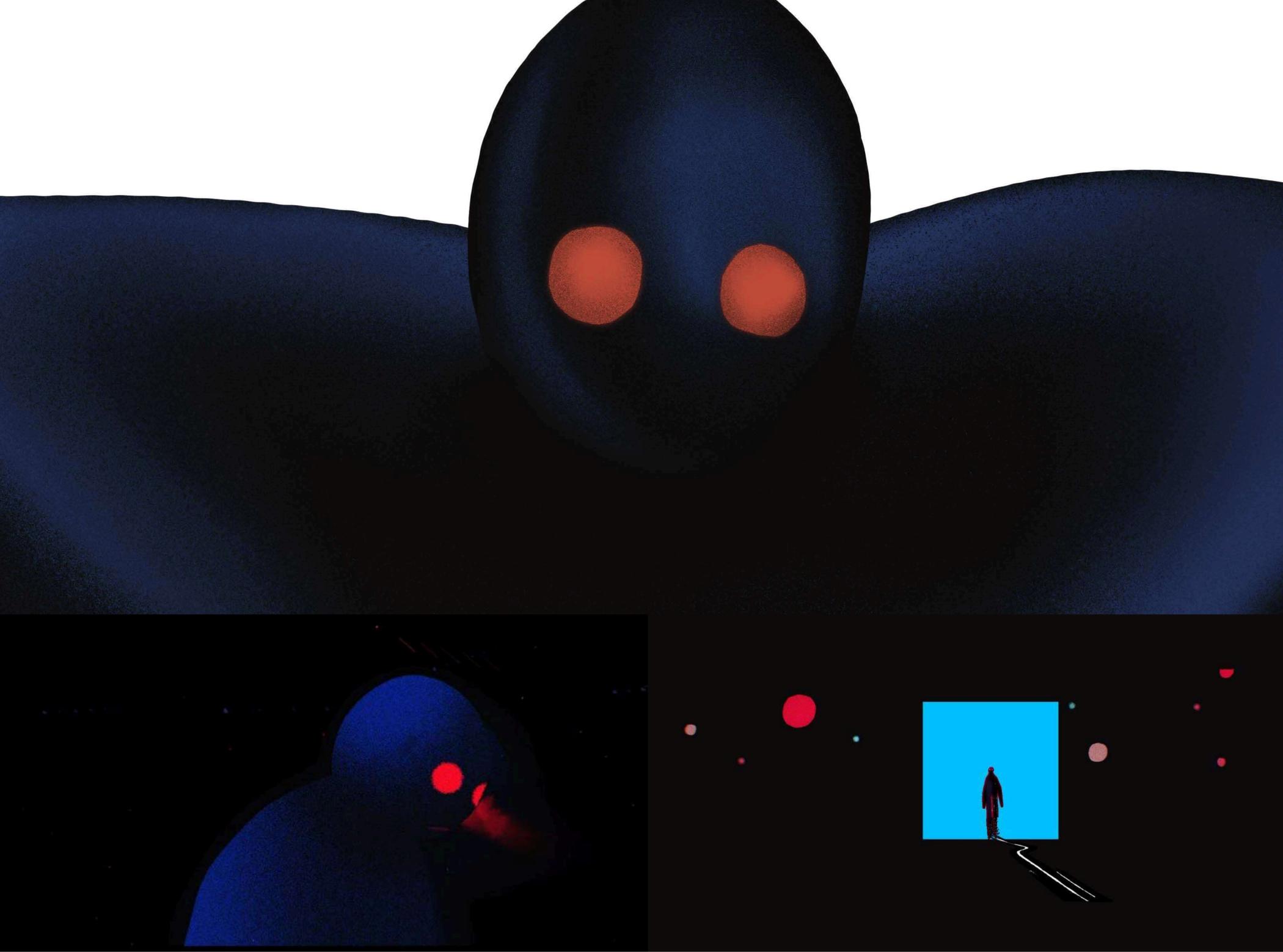
1920 X 1080
Sono stati realizzati 2800 frame in orizzontale.

PALETTE CROMATICA

	Freddo blu #16b8f3
	Blu #072182
	Rosso #e40f18

SOUNDTRACK

La musica di sottofondo è composta da suoni coordinati all'immagine per esaltare i vari stati d'animo.



How can I SLEEP ?|



I CAN'T SLEEP!!!

