LE DISPENSE DEL CAP

OSSESSIONI E COMPULSIONI
COSA SONO CHE FARE

CONTIENE IL TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU OSSESSIONI E COMPULSIONI

Centro di Ascolto Psicologico

LE MINIGUIDE SELF HELP

Come affrontare l'insicurezza
Come aumentare l'autostima
L'ansia: cosa è, cosa fare
La depressione: cosa è, cosa fare
Lo Psicologo: la tua salute, il tuo benessere
Resilienza: cosa è, cosa fare
Una frase al giorno per riflettere...

Scaricabile gratuitamente nella sezione download:
www.centroascoltopsicologico.it

In copertina:
Nastro di Möbius
Maurits Escher

Il CAP - Centro di Ascolto Psicologico è una iniziativa della
Libera Accademia di Roma e dell'*Università Popolare dello Sport*

Centro di Ascolto Psicologico

OSSESSIONI E COMPULSIONI

COSA SONO, COSA FARE

Centro di
Ascolto
Psicologico

La pubblicazione *OSSESSIONI E COMPULSIONI: COSA SONO, COSA FARE*
fa parte della collana le
DISPENSE DEL CAP che raccoglie piccoli Manuali Self Help per
promuovere la salute e il benessere psicologico.

Settembre 2017

INTRODUZIONE

- Ti capita di trascorrere gran parte della tua giornata preoccupandoti di aver dimenticato di fare qualcosa?
- Provi una esagerata paura di essere contaminato da germi o di essere contagiato?
- Dedichi gran parte del tuo tempo alla pulizia o a controllare di aver eseguito correttamente determinate attività (ad esempio: aver chiuso la porta di casa, aver spento il fornello, ecc.)?
- Ti senti inquieto o provi fastidio se gli oggetti che sono nel tuo ambiente non sono nel loro "posto giusto"?
- Sperimenti regolarmente pensieri distruttivi o sei "perseguitato" da immagini che sono molto difficili da abbandonare?
- Senti la pressione derivante dalla necessità di eseguire determinati rituali per evitare la possibilità di eventi negativi?
- Ti preoccupi di essere ritenuto responsabile del verificarsi di un evento negativo e, per questo, ti costringi a svolgere determinate azioni più e più volte, ritenendo così di scongiurarlo?

Se la risposta a una di queste domande è positiva, è molto probabile che ciò sia dovuto alla presenza di un comportamento ossessivo compulsivo.

Prova allora a leggere questa breve mini guida per l'auto aiuto. In essa potrai apprendere a:

- Riconoscere con più accuratezza se nel tuo comportamento sono presenti ossessioni e compulsioni.
- Capire quali sono le ossessioni e le compulsioni, cosa le causa e cosa le mantiene in piedi.
- Trovare alcuni modi per ridurre la presenza delle ossessione e delle compulsioni ella tua vita.

Se nel tuo comportamento e nei tuoi pensieri sono in atto ossessioni e compulsioni, è probabile che tu possa riconoscere alcuni dei sintomi di seguito descritti:

Emozioni
- Ansia / Panico
- Senso di frustrazione / disagio
- Sentirsi contaminato / impuro / sporco
- Provare senso di colpa / vergogna / disgusto
- Sentirsi esageratamente sotto pressione / responsabile di qualcosa

Sintomi fisici
- Farfalle nel tuo stomaco / nausea
- Tachicardia / turbinio di pensieri
- Confusione
- Tensione nel corpo / dolori muscolari

Pensieri
- Sono sporco / contaminato
- Mi ammalerò / per causa mia gli altri si ammaleranno
- Che cosa succede se ho lasciato il fornello / ferro / radio acceso?
- Sarò colpa mia se non faccio qualcosa (per evitare il pericolo)
- Sono una persona terribile perché penso cose simili

Modelli di comportamento
- Controllare più o più volte di aver fatto correttamente un compito
- Evitare di lasciare la casa per ultimo in modo da non doverla chiudere
- Chiedere agli altri di controllare che tutti gli interruttori sia correttamente spenti
- Ripetere la doccia o lavarsi le mani più volte
- Evitare di toccare oggetti che ti fanno sentire sporco
- Dire preghiere in silenzio nel tentativo di evitare disastri
- Assicurarsi che tutto sia nella sua posizione corretta
- Cercare di cacciare via pensieri e immagini distruttive dalla tua mente

Se hai riscontrato in te un certo numero di questi sintomi, le ossessioni e le compulsioni potrebbero essere presenti nella tua vita. Prenditi tempo per cercare di capirne di più e imparare alcune strategie che possono aiutarti a vivere meglio.

QUALI SONO LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Molte persone hanno superstizioni e abitudini che le spingono a mettere in atto comportamenti o a fare pensieri che ritengono di dovere svolgere al fine di evitare inconvenienti e fatti spiacevoli. Ad esempio, spesso le persone non camminano sotto le scale o "toccano oggetti di ferro" per evitare la sfortuna. Le ossessioni e le compulsioni sono essenzialmente una forma più estrema di tali comportamenti e abitudini mentali. È quando le persone iniziano a trascorrere ogni giorno molto del proprio tempo, mettendo in atto comportamenti finalizzati a minimizzare il pericolo, che si può parlare di disturbo ossessivo compulsivo (DOC). Ossessione è la parola utilizzata per descrivere quando qualcuno sperimenta pensieri, impulsi o immagini che sono difficili da controllare per cui si ha l'impressione che essi prendano il sopravvento. Le ossessioni comuni riguardano:

- dimenticarsi di fare qualcosa (ad esempio: chiudere la porta o spegnere il fornello);
- essere contaminati da germi;
- avere paura delle malattie;
- avere il timore di danneggiare altri (ad esempio: investire qualcuno con l'auto o ferire qualcuno con un coltello);
- temere di mettere in atto comportamenti socialmente inaccettabili;
- bisogno eccessivo di ordine (ad esempio: avere la necessità che tutto debba trovarsi nel suo posto giusto).

Queste ossessioni sono, naturalmente, provocate dall'ansia per le possibili conseguenze immaginate. Ad esempio:

- devo stare attento a non toccare la maniglia della porta del bagno pubblico altrimenti potrei infettarmi con il virus HIV;
- non devo pensare al nome di mio figlio se entro in un ospedale, altrimenti potrebbe ammalarsi;
- se non chiudo bene la porta di casa sicuramente subirò un furto.

Proprio per l'ansia e l'insistenza con cui questi pensieri si presentano, la persona che ne soffre è costretta a mettere in atto comportamenti ripetuti o rituali che possono richiedere anche lunghi tempi di esecuzione e che sono eseguiti nel tentativo di neutralizzare il disagio causato dai pensieri ossessivi. I rituali a cui ci si sottopone per fornire sollievo all'angoscia causata dalle ossessioni, sono definiti compulsioni. Alcuni esempi di compulsioni:

- verificare più e più volte che le attività e i compiti da svolgere siano stati eseguiti correttamente;
- mettere gli oggetti nel loro "posto giusto";
- lavare gli oggetti o dedicarsi più del dovuto alla pulizia personale;
- pulire oltremodo la casa;
- contare gli oggetti.

Altri esempi di rituali sono rappresentati da quei comportamenti che portano le persone a ripetere spesso preghiere silenziose, a richiamare alla mente immagini positive o a ripetere frasi tra sé e sé al fine di minimizzare possibili conseguenze spiacevoli. Le ossessioni e le compulsioni di solito si verificano insieme, anche se, talvolta, possono manifestarsi separatamente.
Vediamo nel concreto un esempio.
In risposta al pensiero ossessivo "ho toccato una maniglia in un posto pubblico, quindi ora mi sono infettato", si può mettere in atto il comportamento compulsivo di lavarsi più e più volte le mani, scongiurando così il problema della temuta contaminazione. Oppure, ogni volta che si frequenta un posto pubblico, può accadere di imporsi di usare dei guanti nel tentativo di prevenire contaminazioni e, quindi, la ricomparsa del pensiero ossessivo.

I sintomi del disturbo ossessivo compulsivo posso comprendere alcuni di questi sintomi:

- ripetizione continua di azioni a scopo riparatore (lavarsi le mani);
- uso di specifici sistemi di conto (contare in gruppi di quattro, sistemare le cose in gruppi di tre, o in insiemi pari o dispari);
- controlli protratti e ripetuti;
- impostare l'esecuzione di certe azioni secondo specifiche regole, ad esempio scendere dal letto con il piede sinistro;
- allineare gli oggetti alla perfezione o estremo bisogno di simmetria negli oggetti e nelle azioni;
- in pavimentazioni a riquadri, evitare di camminare sulle fughe di separazione;
- ripetere mentalmente e continuamente ciò di cui si vuole essere convinti ("amo il mio partner", "non sono omosessuale");
- paura di contaminazione fisica o più astratta (contaminazione da pensiero);
- paura ossessiva delle malattie;
- sostituire i cattivi pensieri con buoni pensieri;

- superstizione estrema o pensiero magico. Ad esempio, nell'estremizzazione delle pratiche religiose, l'esecuzione eccessivamente scrupolosa dei dettami della propria fede o la continuazione ripetizione mentale di preghiere. Nelle persone superstiziose la messa in atto di rigidi comportamenti scaramantici e ritualizzati in maniera magica al fine di scongiurare presunti pericoli;
- accumulo di enormi quantità di oggetti inutili da cui non si riesce a disfarsene.

TIPOLOGIA DELLE OSSESSIONI

Una semplice classificazione delle ossessioni e delle compulsioni ci permette di distinguerle in:

Da controllo

In questo caso le ossessioni e le compulsioni implicano:

- il timore ricorrente di aver svolto male un compito o di aver commesso un errore per cui verrà causato qualche inconveniente più o meno grave;
- l'uso di protratti e ripetuti controlli che assumono la forma di veri e propri rituali che devono essere svolti sempre nello stesso modo, correlati al dubbio di aver dimenticato qualcosa.

Chi soffre di questo tipo di disturbo, in genere, pensa che un proprio errore o omissione possa causare disgrazie.

Da contaminazione

Le ossessioni sono connesse al pericolo venire contagiati o contaminati e sono accompagnate da azioni compulsive di pulizia. Questo tipo di paure non riguardano solo la persona che ne soffre ma possono essere estese anche ai famigliari, per cui si teme che questi possano ammalarsi entrando in contatto con qualche germe o sostanza tossica. Il contatto, reale o immaginato, con la sostanza che potrebbe contagiare è seguito da rituali, svolti dalla persona o imposti agli altri, tesi a annullare la possibile contaminazione.

Da ordine e simmetria

L'ossessione è causata da una intolleranza al disordine o all'asimmetria, e comporta l'impellente necessità di rimettere a posto le cose in moda da ripristinare l'ordine. Libri, asciugamani, stoviglie, abiti devono essere perfettamente ordinati e simmetrici secondo un preciso schema (dimensione, colore, argomento). Nel tentativo di ripristinare il "suo" presunto ordine la persona è disposta ad impegnarsi anche per molto tempo per rimettere tutto a posto.

Da superstizione eccessiva

In questo caso, l'ossessione è data da pensieri superstiziosi portati alle estreme conseguenze. L'esito degli eventi (l'andamento della giornata o la riuscita ad un esame) viene fatto dipendere dall'esecuzione di determinati gesti, dalla visione di certi oggetti o persone, dal verificarsi di determinate situazioni. Per annullare un effetto negativo (per esempio: "ho visto un gatto nero uscendo di casa"), la persona si sente costretta a mettere in atto un proprio rituale e a ripeterlo il numero di volte che ritiene adeguato onde evitare conseguenze spiacevoli conseguenze (per esempio: "l'esame andrà male").

Da pensieri tabù (ossessioni aggressive, sessuali, religiose)

Questa ossessione consiste nella paura che la persona ha di mettere in atto, senza controllo, comportamenti altamente improbabili che le risultano intollerabili. Il contenuto di questi pensieri ossessionanti, spesso, può avere uno sfondo religioso, sociale o sessuale. Per esempio, una persona potrebbe essere ossessionata dall'idea di diventare omosessuale, di dire cose blasfeme in un luogo sacro, di aggredire chi gli sta accanto, di tradire il partner. In questi casi l'insorgere del pensiero ossessivo è accompagnato da un dialogo interiore, a carattere compulsivo, teso a rassicurare la persona stessa o a scongiurare il pericolo.

Relazionali

I contenuti delle ossessioni riguardano, principalmente, i dubbi nei confronti della propria relazione sentimentale e l'opportunità di portarla ancora avanti. Nell'ossessione da relazione la persona è continuamente immersa da contenuti mentali del tipo: "amo veramente il mio partner?", "sono sicuro che lei sia la donna giusta per me?", etc. Tali pensieri producono una notevole ansia e sofferenza dovuta ai sensi di colpa provati per il fatto di avere simili dubbi. Chi sperimenta tale tipo di ossessione ha la necessità di avere certezze assolute e, nel tentativo di procurarsele, sottopone se stesso e il partner a continue valutazioni e prove.

CHE COSA PROVOCA LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

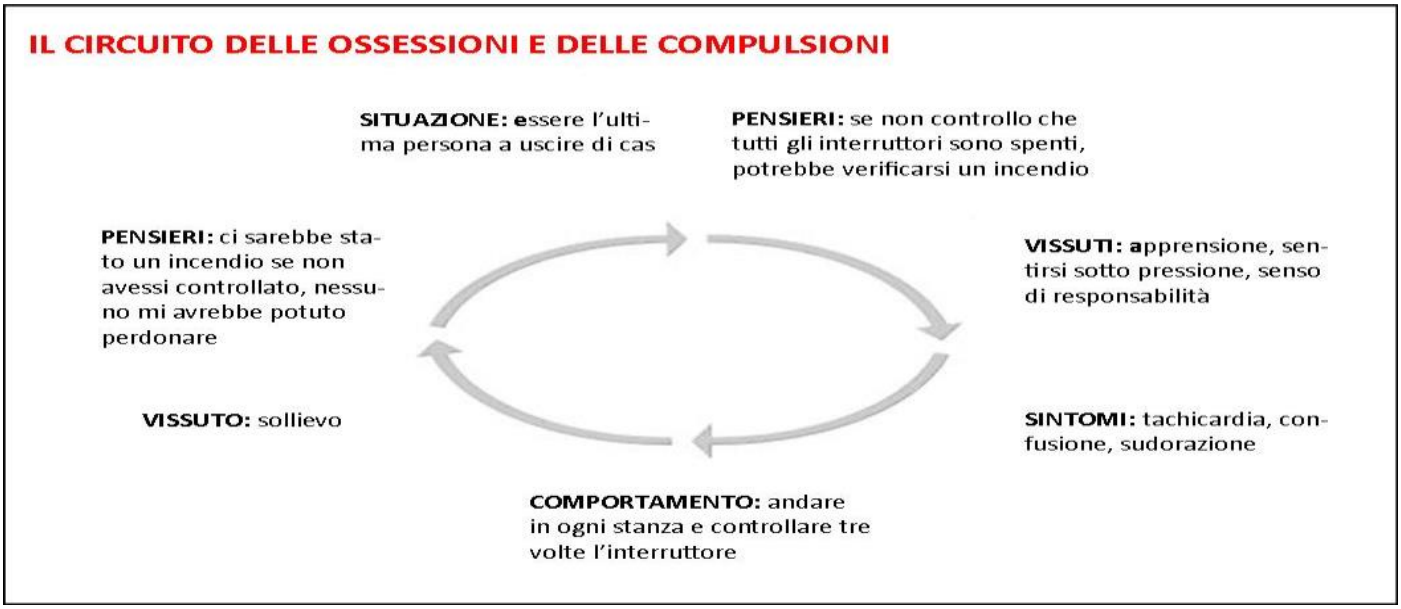
Stili di pensiero

Alcune persone possono avere uno stile di pensiero che si presta a sviluppare ossessioni e compulsioni. Ad esempio, chi sviluppa ossessioni e compulsioni sembra più propenso a sovrastimare le probabilità che accada qualcosa di brutto (ad esempio: che la loro casa venga derubata). Per questo motivo, si lascia andare a ripetuti controlli che, tuttavia, appaiono abnormi al fine di evitare il verificarsi di questo evento temuto (ad esempio: accertarsi, anche decine di volte, che la porta di casa sia stata ben chiusa).
Inoltre, si ritiene che le persone che sviluppano ossessioni e compulsioni abbiano maggiori probabilità di credere di essere ritenute responsabili e, quindi, di essere accusate qualora si verificasse qualche evento negativo. Anche tale convinzione le rende desiderose di impegnarsi in rituali per cercare di dare sollievo a tale timore.
Sappiamo anche che tutti hanno, talvolta, pensieri indesiderati e inusuali. Tuttavia, le persone che sviluppano ossessioni e compulsioni tendono a considerare i propri pensieri indesiderati come molto significativi. Ad esempio, possono credere che “fare” un pensiero insolito (ad esempio, immaginare di arrecare danno a qualcuno) renda più probabile l’eventualità che ciò accada, invece di valutare il pensiero fatto come casuale e senza significato. Inoltre, a volte, le persone credono che avere un pensiero spiacevole (ad esempio, il desiderio di rubare qualcosa) sia altrettanto “grave” come effettivamente compiere quell’azione. Allo stesso modo, spesso le persone si preoccupano del fatto che avere pensieri spiacevoli sia un “sintomo” che segnali la loro stranezza o, peggio ancora, una malattia mentale. Come risultato di queste interpretazioni, le persone possono sentirsi afflitte, spaventate, colpevoli o vergognose a causa di questi loro pensieri. Ecco perché, di conseguenza, si impegnano in rituali per cercare di ridurre alcune di queste difficoltà emozionali.
Cinque motivazioni che catturano azioni e pensieri compulsivi:

- il dubbio che innesca il bisogno di risposte rassicuranti. Il dubbio di essere stati infettati da qualche virus scatena il bisogno di avere risposte assolute che rassicurino: prevenire a tutti i costi il contagio; dove ciò non è possibile mettere in atto comportamenti che consentono di “disinfettare” ponendo così rimedio alla presunto contagio;
- ritualità che deriva da rigidità ideologica o dal rispetto di una moralità o superstizione. Per esempio attuare al risveglio dei rituali religioso-propiziatori per far sì che la giornata vada bene; oppure ripetutamente rivolgere preghiere a Dio per far sì che ai familiari non accada nulla;
- esasperazione di processi di ragionamento razionale fino a renderli irragionevoli. Per esempio prima di prendere una qualunque decisione passare in rassegna tutte le possibili soluzioni, estremizzando questa procedura fino al punto di non riuscire a prendere una decisione;
- attivare all’estremo azioni si sana prevenzione, con la conseguenza che quest’ultima diventa una fobia;
- effetti di una esperienza traumatica.

Eventi della vita

Le ossessioni e le compulsioni si sviluppano comunemente dopo un periodo di stress (ad esempio: un lutto, problemi finanziari o difficoltà sul posto di lavoro, malattie). Anche il tipo di esperienze che si sono avute nella vita possono avere un certo impatto sullo sviluppo delle ossessioni e delle compulsioni. Ad esempio, se si è cresciuti in una famiglia dove la pulizia era una priorità molto alta nello stile educativo, è possibile sviluppare una più marcata sensibilità verso le questioni riguardati l’igiene propria o del proprio ambiente. In questo caso, con maggiore probabilità, le persone saranno propense a impegnarsi in rituali che richiedono tempo per rendere più pulite se stesse e l’ambiente intorno a sé.



COSA MANTIENE IN PIEDI LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Circoli viziosi

Coloro che sperimentano ossessioni e compulsioni si affliggono quando hanno un pensiero indesiderato (ad esempio: sono stato contaminato e quindi diffonderò i germi). Nel tentativo di neutralizzare questi pensieri, le persone si impegnano in rituali e comportamenti destinati a dare sollievo al disturbo, cercando di annullare gli effetti pericolosi (ad esempio: lavarsi le mani più volte per eliminare i batteri). Anche se questo è un modo molto comprensibile per far fronte al pensiero indesiderato, in realtà proprio questo tipo di soluzione è una delle ragioni principali per cui le persone faticano a "guarire" dalle proprie ossessioni e compulsioni. Infatti, i rituali e i comportamenti ripetuti aiutano le persone a sentirsi meglio ("se mi lavo le mani uccido tutti i batteri) ma, normalmente, questo sollievo è breve e il pensiero indesiderato (la contaminazione) presto torna a farsi sentire e, quindi, ci sarà di nuovo bisogno di mettere in atto il comportamento compulsivo. Pensiero ossessivo e rituale compulsivo, messo in atto in quanto è l'unico modo che si conosce per ottenere sollievo dalla loro sofferenza, vengono così a trovarsi strettamente legati e si autoalimentano fino a diventare invasivi nella vita della persona. Si crea, in altre parole, uno schema di comportamento in cui le persone si impegnano ripetutamente nei rituali per alleviare il fastidio dei pensieri insistenti, al punto che i rituali diventano essi stessi un disturbo. C'è da dire, inoltre, che le persone con disturbi ossessivo-compulsivi credono che l'unica ragione per cui i loro timori non si avverano (per esempio, ammalarsi di malattie infettive dopo aver toccato la maniglia della porta in un luogo pubblico) è perché hanno svolto i propri rituali. Per questo motivo ritengono che sia necessario proseguire con il comportamento compulsivo. Questo errore logico, tuttavia non dà modo alla persona di imparare che sarebbero altamente improbabile ammalarsi toccando la maniglia di una porta anche se non ci si è lavati le mani.
A questo proposito esiste un simpatico aneddoto. Un paziente ricoverato in una clinica tedesca per disturbi mentali era affetto da una bizzarra patologia. Egli, infatti, tendeva a battere compulsivamente le mani. Alle ripetute domande degli psichiatri sul perché di quel suo comportamento il paziente dava come risposta: "Per scacciare gli elefanti". Al che gli psichiatri, in un tentativo di mostrargli l'assurdità di quella compulsione, ribattevano che in Germania non ci sono elefanti. E il paziente allora rispondeva che gli elefanti non c'era proprio perché lui batteva le mani e che, quindi, il suo metodo funzionava.

Evitamento

Un altro fattore che mantiene in piedi le ossessioni e le compulsioni è la tendenza da parte delle persone a evitare di fare cose che, normalmente, innescano i pensieri indesiderati. Ad esempio, qualcuno può evitare di andare in chiesa a causa della paura di commettere blasfemia. Tuttavia, evitando la chiesa, la persona non si dà la possibilità di dimostrare il contrario: ossia che si sarebbe comportata perfettamente se fosse andata in chiesa. Proprio questo evitamento fa permanere la paura.

Bloccare i pensieri

Proprio come le persone "fuggono via" da situazioni e compiti che innescano pensieri indesiderati (ad esempio: utilizzare coltelli o essere l'ultima persona a lasciare la casa), così cercano anche di evitare i pensieri indesiderati spingendoli via dalla propria mente. Ad esempio, se qualcuno avesse un pensiero per cui immagina di poter danneggiare la propria amata, cercherà di bloccarlo nel modo migliore possibile. Purtroppo è noto che più si cerca di non pensare a qualcosa, più è probabile che lo si farà. Di conseguenza, questa strategia di "scacciare dalla mente" assicura effettivamente solo che il problema continui.

Pensieri inutili

Gli stili di pensiero delle persone svolgono un ruolo importante nel mantenere le ossessioni e le compulsioni presenti. Ad esempio, spesso coloro che soffrono di ossessioni e compulsioni sovrastimano la probabilità che un evento negativo si verifichi se non hanno eseguito i propri riti (ad esempio se non si è controllato almeno tre volte che ogni interruttore in casa sia spento, potrebbe andare tutto a fuoco). A causa di questo pensiero, è difficile astenersi dal coinvolgersi nel rituale (controllare gli interruttori per tre volte) che richiede tempo. Anche in questo esempio, la paura di essere considerati responsabili di eventuali eventi negativi (la casa va a fuoco) serve a rinforzare la tendenza a non abbandonare il rituale.

COME SUPERARE LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Come superare le ossessioni e le compulsioni?
· Esistono una serie di strategie che posso essere usate per ridurre le ossessioni e le compulsioni. Queste includono:

- Imparare a confrontarsi gradualmente con i propri pensieri indesiderati (ossessioni), senza contare sul sollievo che potrebbero dare i rituali;
- suggerimenti che possono aiutare a ridurre i rituali (compulsioni);
- imparare a sfidare i nostri pensieri inutili e vedere le cose in una luce più realistica.

Quando si utilizzano guide di auto aiuto come questa può essere più utile provare i suggerimenti uno alla volta, piuttosto che cercare di metterli in pratica tutti in una volta. Soprattutto è importante seguire le indicazioni basandosi sul proprio ritmo.

CONFRONTARSI GRADUALMENTE CON I PENSIERI INDESIDERATI

Le persone che sperimentano pensieri indesiderati (ad esempio, "ho chiuso male la porta di casa") tendono ad impegnarsi in rituali (ad esempio andare a casa e verificare che sia chiusa bene) per portare sollievo all'angoscia che tali pensieri provocano. Anche se questi rituali tendono a ridurre inizialmente l'angoscia, in realtà, sono inutili a lungo termine. Questo perché le persone finiscono per fare affidamento sull'esecuzione di tali comportamenti stereotipati, in quanto credono che tali rituali siano l'unico modo per ottenere una "tregua" rispetto ai pensieri ossessivi. Questo circuito crea un modello di comportamento per cui le persone si sentono costrette a completare ripetutamente i rituali in cerca di ulteriore sollievo. Così facendo tale modello non solo comporterà un grande dispendio di tempo, ma diventerà anche debilitante per la persona che lo attua.
A causa di ciò, l'approccio migliore per superare le ossessioni e le compulsioni è quello di esporsi gradualmente ai propri pensieri indesiderati, senza cedere alla tentazione di cercare sollievo nei rituali. Ad esempio, se siamo gli ultimi a uscire di casa e, quindi, è nostro compito chiuderla, questo ci consentirà, bloccando il rituale del controllo ripetuto della chiusura della porta, di affrontare la nostra paura di subire un furto. In questo caso proviamo a non controllare ripetutamente di aver chiuso bene casa, interrompendo il ricorso a questo rituale per trovare sollievo alla nostra paura.
Naturalmente, il solo pensiero di questo cambiamento

può sembrare scoraggiante, dato che probabilmente ci sentiremo molto in ansia quando proveremo a interrompere il solito rituale del controllo. Tuttavia, le ricerche in questo campo dimostrano che se riusciamo a rimanere abbastanza a lungo in una situazione che abitualmente ci induce ansia (senza ricorrere a ritualità), piano piano la nostra ansia diminuirà naturalmente. È come se il nostro corpo e la nostra mente si abituassero alla situazione stressante facendo sì che la nostra ansia inizi a decrescere. Se in futuro ripeteremo la stessa cosa, la quantità di ansia che sperimenteremo sarà sicuramente sempre minore ad ogni occasione. Non solo ma, probabilmente, l'ansia passerà più rapidamente ogni volta, fino al punto in cui la stessa situazione che prima ci sembrava insopportabile, genererà livelli di ansia ampiamente sopportabili. Inoltre, questa strategia consente alle persone di "acquisire" prove che non è necessario eseguire un rituale per evitare conseguenze negative e, conseguentemente, la fiducia potrà crescere.
Facciamo un esempio: sentirsi contaminati se non si lavavano le mani dopo aver toccato una maniglia di un luogo pubblico. Cosa fare?

- Porsi il compito di toccare una maniglia di un luogo pubblico: si sperimenterà un aumento dell'ansia.
- Resistere all'impulso di lavarsi le mani: l'ansia dapprima crescerà ulteriormente, poi si sperimenterà una certa diminuzione.
- Ripetere questo compito ogni giorno: si sperimenterà ogni volta un'ansia sempre minore e soprattutto la sua diminuzione risulterà più rapida.
- Questa ripetizione, e i risultati conseguenti, faranno aumentare la fiducia nel fatto che, anche senza lavarsi le mani (rituale ossessivo), non si contrae alcuna malattia.

L'ulteriore ripetizione del compito condurrà alla totale scomparsa dell'ansia quando si è toccata una maniglia di un luogo pubblico.

Fase 1: fare una lista delle situazioni che generano ansia

· Come affrontare le proprie ossessioni e compulsioni? Sicuramente occorre farlo gradualmente ma, per prima cosa, occorre individuare quali sono le situazioni che generano le preoccupazioni. Può essere utile, a riguardo, creare una lista di queste situazioni per poter poi procedere a graduali esposizioni come è stato suggerito precedentemente. Dunque, fare una lista delle situazioni che generano comportamenti ossessivi e compulsivi è fondamentalmente per avere ben chiare tutte quelle circostanze che causano vari gradi di ansia.

L'idea è di partire dalla situazione che genera meno ansia, affrontando l'elemento che nella lista è meno problematico e lavorandoci su fino a sperimentare quella fiducia che consente di rinunciare alle ritualità per allontanare l'ansia. Vedi sotto un esempio di lista delle situazioni (Esempio 1).

Prova a creare adesso la tua lista delle situazioni che provocano il ricorso a comportamenti ossessivi e compulsivi. Potrebbe esserti di aiuto, nel compilare questa lista, considerare quei pensieri, immagini o situazioni che:

- generano ansia (ad esempio: utilizzare un coltello per tagliare le verdure davanti a qualcuno, avere oggetti fuori luogo, chiudere la porta, preparare del cibo);
- si tende ad evitare (ad esempio: essere l'ultimo a uscire di casa, utilizzare un bagno pubblico, accendere il fornello);
- comportano il sorgere del desiderio di eseguire un rituale che dia sollievo (ad esempio: vedere un oggetto "fuori posto" e avere il desiderio di rimetterlo al suo posto).

È importante cercare di fare in modo che gli elementi inseriti nell'elenco provochino diversi gradi di ansia (ad esempio: la necessità di controllare che il computer sia spento genera meno ansia della necessità di verificare più volte che la manopola del gas del fornello sia chiusa). Questo permetterà di lavorare a superare le paure, iniziando dalle situazioni meno problematiche e più semplici della gerarchia.

Attenzione: spesso le persone possono essere disturbate da ossessioni e compulsioni che si riferiscono a più aree. Ad esempio, possono essere ossessionate dal timore di contrarre malattie per via di contaminazioni e, allo stesso tempo, avere paura di ferire qualcuno. In questo caso si può procedere in due modi. Si possono creare due diverse liste, ciascuna legata a una specifica ossessione, ed elencare in ognuna quelle situazioni che generano ansia. A questo punto si può scegliere su quale ossessione cominciare a lavorare (è conveniente partire da quella meno problematica), scegliendo nella relativa lista quella situazione più facile da affrontare. Oppure si possono unire i due elenchi e scegliere di lavorare su quella situazione che nell'insieme risulta essere di più facile approccio. Per esemplificazione, riportiamo di seguito due differenti liste (Esempi 2 e 3) riferite alla paura ossessiva di contrarre malattie e di far del male a qualcuno.

ESEMPIO 1

Situazioni	Valutazione ansia (da = 0 a 10)
Spegnere il computer senza tornare indietro a verificare	_____
Uscire di casa senza verificare più volta la chiusura della porta	_____
Uscire di casa senza controllare più volte gli interruttori	_____
Non controllare più volte di aver spento il fornello	_____
……	

ESEMPIO 2

Situazioni (timore contagio)	Valutazione ansia (da = a 10)
Non lavarsi le mani dopo essere stati sull'autobus	_____
Entrare in un ospedale	_____
Evitare di lavare i prodotti (cibo, scatole) acquistati al supermercato	_____
Toccare una maniglia in un posto pubblico	_____

ESEMPIO 3

Situazioni (timore di far male a qualcuno)	Valutazione ansia (da = a 10)
Usare coltelli in presenza di famigliari o amici	_____
Guidare l'automobile	_____
Prendersi cura di bambini piccoli	_____

Fase 2: Classificare gli elementi della lista

· Dopo aver fatto l'elenco delle situazioni che generano ansia, la fase successiva implica di cercare di classificarle, ordinandole in base alla minor ansia suscitata. Può essere di aiuto pensare a quanto ciascun elemento, su una scala da 0 a 10, è in grado di provocare ansia (0 nessuna ansia, 10 massima ansia)

Fase 3: affrontare il primo elemento della lista

· Una volta realizzata questa gerarchia, il passo successivo è quello di affrontare il primo elemento (ossia quello che genera il più basso livello di ansia) quanto prima. L'elemento così scelto dovrebbe essere quello che, in base alla vostra previsione, causerà la minima quantità di ansia. È molto importante che quando inizierai a lavorarci su, non userai alcun rituale a cui sei ricorso in passato nel tentativo di ridurre l'ansia che verrà generata. Durante i lavori di esposizione è importante:

- ricordarsi che, anche se l'ansia inizialmente si alza durante l'esposizione alla situazione, questa tenderà a diminuire se si riesce a restare nella situazione per abbastanza tempo;
- tener presente che l'ansia è una reazione naturale e sana che tutti sperimentano. Anche se può essere avvertita come spiacevole, non è pericolosa e passerà gradualmente;
- cercare di rimanere nella situazione fino a quando l'ansia diminuirà di almeno la metà;
- concentrarsi sulla rimozione di un rituale alla volta.

Fase 4: ripetere l'esercizio di esposizione

· Una volta completata l'attività di esposizione alla prima situazione della gerarchia, il passo successivo è quello di ripeterla più e più volte, finché non si supera l'ansia scatenata da quell'elemento. Dovresti accorgerti che ogni volta che affronti la situazione della tua gerarchia, diventerà leggermente più facile farlo. Come regola generale, è bene cercare di impegnarsi, se è possibile, ogni giorno nell'attività di esposizione. Più spesso ci si esporrà alla situazione che genera ansia, più rapidamente si supererà la paura ad essa collegata e non si avrà più bisogno del comportamento compulsivo..

Fase 5: Passare all'elemento successivo della gerarchia

· Una volta superata la paura rispetto il primo elemento della gerarchia, si può passare al secondo, seguendo gli stessi passaggi fatti per l'elemento precedente. Dunque, continua con tutti gli elementi della tua lista fino a che non sarai arrivato ad affrontare anche l'ultimo elemento, quello in grado di scatenare l'ansia più forte. Durante questo processo, assicurati che passando da un elemento all'altro, continui a mantenere i risultati ottenuti rispetto agli elementi precedenti, senza scivolare di nuovo nelle vecchie ritualità.
Ricorda che mentre progredisci attraverso i vari elementi della tua gerarchia, la fiducia in te stesso crescerà. Ciò dovrebbe comportare che gli elementi più ansiogeni della tua lista - che in passato sembravano molto scoraggianti - saranno meno spaventosi quando li affronterai, in virtù dei tuoi precedenti risultati.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- Se si prova a eseguire un'attività di esposizione e non andasse come avevi sperato - prova a non preoccupartene poiché questo può accadere di volta in volta. Tenta nuovamente lo stesso esercizio non appena possibile.
- Se l'attività di esposizione ti sembra ancora troppo difficile, prova a costruire un' esposizione meno drastica alla situazione stressante. Ad esempio: se per sentirti bene devi controllare almeno cinque volte che la porta di casa sia ben chiusa e non riesci a sottoporti al compito di evitare del tutto questa ritualità, prova a costruire una situazione in cui devi controllare la chiusura della porta solo due volte. In altre parole: se, in genere, l'operazione del controllo richiede un certo numero di ripetizioni prima di sentirti a tuo agio, prova a ridurre gradualmente tale numero. Questo stratagemma permetterà alla tua fiducia di crescere ulteriormente prima di affrontare la rinuncia totale alla ritualità.
- Se si ritiene molto difficile rimuovere un rituale in atto, cercare di ridurre gradualmente la quantità di tempo trascorso nel realizzarlo (ad esempio, lavare le mani in modo più rapido), fino a quando il tempo utilizzato per il rituale si è ridotto ad un livello soddisfacente.
- Un altro aiuto in caso di difficoltà può essere quello di non abbandonare subito il rito che ti dà sollievo ma di cercare di ritardarne il completamento. Comincia ad aumentare man mano questo differimento fino al punto in cui non senti più la necessità di ricorrere alla ritualità.

RIDURRE GLI STRATAGEMMI CHE EVITANO LE SITUAZIONI DA AFFRONTARE

Mentre si lavora sulle proprie ossessioni e compulsioni è molto importante evitare di mettere in atto tuti quegli stratagemmi che non interrompono le ritualità ma, semplicemente, ti tengono lontano dalla situazione stressante che innescherebbe il rito compulsivo. Per esempio:

- evitare di essere l'ultima persona a lasciare la casa in modo da non dover essere tu a chiudere definitivamente la porta;
- evitare l'uso dei coltelli in modo da non avere in mente immagini ossessive di possibili danneggiamenti o ferite da te inferte agli altri;
- fare affidamento su amici o familiari per aiutarti a effettuare i riti che altrimenti faresti tu (per

esempio: non chiedere loro di controllare che tutti gli interruttori siano spenti);
- sostituire l'usuale modo con cui svolgi la tua ritualità con una diversa modalità. Ad esempio, se è normalmente verifichi ossessivamente lo spegnimento dell'interruttore toccando cinque volte il pulsante on-off, sostituire tale modalità con il controllo visivo.

Come abbiamo detto, una compulsione è tutto ciò che è in grado di dare sollievo a un'ossessione. In genere le compulsioni consistono nell'effettuare "fisicamente" delle azioni (controllare la chiusura della porta, lavarsi le mani). Tuttavia, a volte, le compulsioni delle persone possono essere costituite anche da pensieri piuttosto che da comportamenti. Ad esempio, alcuni si possono imporre di immaginare la propria famiglia come sana e felice per avere sollievo dall'idea ossessiva di poter arrecare danni a qualcuno dei suoi membri.
Nonostante le compulsioni possano avere forme diverse (azioni e pensieri) l'idea che è importante sbarazzarsene è la stessa (ad esempio, nel caso di pensieri compulsivi si deve imparare a resistere alla rappresentazione della propria famiglia sana come rituale per dare sollievo all'ansia).
Un altro modo con cui le persone cercano di far fronte alle ossessioni e alle compulsioni è quello di cercare di bloccare le ossessioni quando queste si affacciano alla mente, cercando di spingere via i pensieri opprimenti che sperimentano. Anche se questo è un modo comprensibile per cercare di affrontare il problema, spesso tuttavia contribuisce a peggiorare la situazione. Infatti, è esperienza comune che più si cerca di non pensare a qualcosa, più questo qualcosa rimane nella nostra mente. Così accade che più ci sforziamo di non fare certi pensieri e più, invece, li facciamo. Proprio perché cercare di spingere via i pensieri fastidiosi, in realtà, peggiora il problema, bisognerebbe cercare di resistere a questa strategia. Al contrario, è bene ricordarsi che i pensieri non sono qualcosa di cui ci si deve preoccupare troppo e meno se ne resta ossessionati e più questi pensieri si allontaneranno velocemente e naturalmente per conto loro dalla mente.

AFFRONTARE I PENSIERI INUTILI

Il modo in cui la gente pensa ha un impatto sulle proprie ossessioni e compulsioni. In particolare, alcuni pensieri rendono più difficile per le persone resistere nel portare a termine il compito di sfidare le proprie ossessioni e compulsioni. Pertanto, è importante ricordarsi che i nostri pensieri non sono sempre precisi, specie quel tipo di pensieri che abbiamo definito come inutili. Infatti, la maggior parte dei nostri pensieri inutili si "manifestano" automaticamente, al di fuori del nostro controllo e non hanno alcuna base reale. Per questo motivo, si deve imparare a metterli in discussione dal momento che essi partono da presupposti sbagliati.
La seguente sezione della guida self help ti aiuterà a iniziare a riconoscere se stai pensando alle cose in un modo inutile o irrealistico e a discutere di come potresti iniziare a cambiarli. In tal modo, potrai imparare a vedere le cose in una luce più realistica e ciò potrà aiutarti a ridurre le tue ossessioni e compulsioni.

Modelli di pensieri inutili

· Il primo passo che devi fare, prima di sfidare i tuoi pensieri inutili, è riconoscere quando si stanno verificando. Essere consapevoli dei modelli usuali su cui si basano i tuoi pensieri inutili, può aiutarti a riconoscere quando entrano in gioco nella valutazione delle cose.

Sentimenti di responsabilità esagerati

Spesso quanti sperimentano le ossessioni e le compulsioni sono particolarmente ansiosi di essere ritenuti responsabili e accusati nel caso in cui si verifichi qualcosa di negativo. Per esempio, si preoccupano delle reazioni che potrebbero avere i famigliari, qualora si verificasse un furto in casa, perché sono stati loro a chiudere per ultimi la porta dell'abitazione.

Sovrastima del possibilità di pericolo

Accade spesso che le persone che soffrono di ossessioni e compulsioni valutino oltremodo la possibilità che si verifichi un evento negativo Per esempio, possono essere fermamente convinti che se non controllano la chiusura del gas del fornello si verificherà un incendio.

Sottovalutazione della propria capacità di far fronte all'ansia

Per le persone che ritengono che l'ansia sia pericolosa e che non riescono a tollerarla, in genere, risulta più difficile tenere duro mentre cercano di sfidare le proprie ossessioni e compulsioni. Per esempio, potrebbero essere convinti che la troppa ansia li faccia "impazzire" oppure che questa arriverà a livelli fuori dal loro controllo.

Difficoltà a tollerare l'incertezza

Chi sperimenta comportamenti ossessivi e compulsivi trova spesso molto difficile tollerare l'incertezza. Per esempio, queste persone devono essere sicure al cento per cento che un compito che devono svolgere sia stato perfettamente completato. Avendo standard così elevati, saranno inclini a dedicare al compito più tempo del necessario per assicurarsi che tutto sia stato completato correttamente.

Dare troppo peso ai propri pensieri

Quando le persone danno un eccessivo peso ai propri pensieri hanno maggiori probabilità di ricercare in comportamenti compulsivi un sollievo alla propria ansia. Ecco alcuni esempi di come capita di dare troppa importanza ai propri pensieri:

- credere che l'immagine venuta in mente di dire oscenità in un luogo sacro, sia la stessa cosa che mettere in atto quel comportamento;
- ritenere che un pensiero intrusivo di far del male a una persona cara equivalga a essere una persona malvagia.

Altre persone, a volte, temono che pensare a qualcosa di negativo, renda più probabile che quell'evento accada (ad esempio: immaginare che un famigliare possa subire un incidente aumenta la probabilità che ciò si verifichi). Naturalmente, dare un così esagerato peso e importanza ai propri pensieri incoraggia le persone a mettere in atto strategie per contrastarli o il ricorso a comportamenti compulsivi per annullarli.

Prova adesso a passare in rassegna i tuoi pensieri inutili, cercando di attribuirli a una delle categorie sopra descritte.

COME SFIDARE I PENSIERI INUTILI

Una volta che hai riconosciuto un pensiero inutile e inappropriato, il passo successivo è quello di sfidarlo. Per fare questo, puoi porti una serie di domande. Segui l'esempio qui riportato:

Situazione: stai tagliando le verdure e figlio è in casa; si fa strada l'immagine che potresti ferirlo o fargli del male con il coltello.

Come ti senti?: disgustato, impaurito.
Pensiero inutile: sono un padre terribile per il fatto di avere questo pensiero. Sono malato, sono incapace di controllarmi…

Ora puoi sfidare questo pensiero inutile e inappropriato facendoti queste domande.

C'è qualche evidenza che contraddice questo pensiero? Amo molto mio figlio; sono sempre pronto a proteggerlo; il pensiero di fargli del male con il coltello non ho scelto io di averlo…

Nelle stesse condizioni, avrei applicato lo stesso standard di valutazione ad altre persone? Se al mio posto ci fosse mio fratello ad avere questo pensiero su mio nipote, non penserei di lui che è cattivo o pazzo…

Ti ricordi un'altra situazione in cui sei riuscito, in seguito a un pensiero ossessivo, a non utilizzare un comportamento compulsivo? Cosa è successo? Una volta che il telefono ha squillato e mi ha distratto prima che avessi la possibilità di mettere in atto il comportamento rituale e alla fine non è successo niente di male.

Quali nuove conoscenze hai adesso che potrebbero aiutarti in questa situazione? So che avere un pensiero è molto diverso dal fare realmente l'azione pensate.

Una volta che ti sei posto queste domande e hai risposto, dovresti ri-leggere ciò che hai scritto tu. Questo dovrebbe consentirti di avere una visione più equilibrata o razionale della situazione.

LE TERAPIE DEL DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO

Se non adeguatamente affrontato, il disturbo ossessivo -compulsivo oltre a essere fonte di profonda angoscia per la persona e può nel tempo interferire significativamente con la gestione delle attività quotidiane, dal lavoro alle relazioni interpersonali, fino a creare profondi squilibri nella vita dell'individuo.
Tra tutte le terapie, quella che sembra avere un maggior impatto terapeutico sul disturbo ossessivo-compulsivo è quella cognitivo comportamentale, e nei casi più gravi anche un adeguato supporto farmacologico. Nello specifico della psicoterapia cognitivo-comportamentale, la metodologia che sembra avere i risultati più efficaci è quella dell'esposizione e prevenzione dei rituali. Nelle pagine precedenti abbiamo provato a dare alcune semplici indicazioni in questo senso per fornire, a chi si trova a sperimentare comportamenti ossessivi e compulsivi, una pratico esempio di come provare a lavorare sul proprio disagio con questo metodo. Chiaramente le pratiche di auto-aiuto risultano efficaci laddove il disagio che la persona sperimenta è contenuto entro certi limiti. Per cui le indicazioni riportate non vanno intese come un'alternativa al ricorso alla psicoterapia.
La psicoterapia cognitivo-comportamentale, nell'affrontare il disturbo ossessivo-compulsivo utilizza vari approcci al problema:

- tecniche di esposizione con cui, in accordo con il paziente, viene elaborata una modalità graduale per affrontare l'evento che provoca le ossessioni e quindi le compulsioni. In questo modo la persona può riuscire a esporsi alle situazioni "ansiogene" con minor timore;
- eliminazione dei comportamenti di controllo. Anche in questo caso la gradualità dell'esposizione mette la persona nella condizione di riuscire con più facilità a rinunciare ai propri riti;
- ristrutturazione cognitiva, una tecnica che consente di mettere in discussione le convinzioni e i pensieri che mantengono in piedi il disturbo;
- interventi psicoeducativi per insegnare alla persona differenti modalità di lettura dei propri pensieri e stati emotivi.

TEST PER LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI

DIMENSIONAL OBSESSIVE-COMPULSIVE SCALE
Abramowitz et al.
Versione italiana a cura di G. Melli, C. Carraresi, E. Stopani, F. Bulli

Il seguente questionario indaga 4 tipi diversi di preoccupazioni che è possibile o meno sperimentare. Troverai una descrizione della tipologia di pensieri (talvolta detti ossessioni) e comportamenti (chiamati a volte rituali o compulsioni) che sono tipici di ogni specifica preoccupazione, seguita da cinque domande che indagano la tua esperienza di questi pensieri e comportamenti.
Per favore, leggi attentamente ogni descrizione e rispondi alle domande per ogni categoria basandoti sul suo vissuto dell'ultimo mese.

CATEGORIA 1: PREOCCUPAZIONI RELATIVE AI GERMI ED ALLA CONTAMINAZIONE

Le seguenti domande indagano la sua esperienza nell'ultimo mese di pensieri o comportamenti relativi alla contaminazione. Tieni presente che la tua esperienza potrebbe essere diversa da quella degli esempi riportati.

Esempi:
- *Pensieri o sensazioni di essersi contaminati entrando in contatto con (o essendo nelle vicinanze di) un certo oggetto o persona.*
- *Sensazione di essersi contaminato per essere stato in un certo luogo (es. un bagno).*
- *Pensieri riguardanti i germi, le malattie, o la possibilità di diffondere la contaminazione.*
- *Lavarsi le mani, utilizzare gel disinfettanti per le mani, farsi la doccia, cambiarsi gli abiti o pulire gli oggetti a causa delle preoccupazioni per la contaminazione.*
- *Seguire determinati rituali (es. in bagno o nel vestirsi) a causa della sensazione di contaminazione.*
- *Evitare certe persone, oggetti o luoghi perché contaminati.*

1. All'incirca, quanto tempo ho trascorso ogni giorno pensando alla contaminazione e svolgendo lavaggi o pulizie a causa della sensazione di contaminazione?

- ☐ Per niente (0)
- ☐ Meno di un'ora al giorno (1)
- ☐ Tra una e tre ore al giorno (2)
- ☐ Tra tre ed otto ore al giorno (3)
- ☐ Otto ore o più al giorno (4)

2. In che misura ho evitato certe situazioni allo scopo di prevenire le preoccupazioni di contaminazione o di dover passare del tempo a lavare, pulire o farsi la doccia?

- ☐ Nessun evitamento (0)
- ☐ Lieve evitamento (1)
- ☐ Moderato evitamento (2)
- ☐ Elevato evitamento (3)
- ☐ Evitamento estremo di quasi tutto (4)

3. Se avessi pensieri relativi alla contaminazione ma non potessi lavare, pulire, o farmi la doccia (o eliminare in qualche altro modo la contaminazione), quanto mi sentirei a disagio o in ansia?

- ☐ Per niente a disagio o in ansia (0)
- ☐ Leggermente a disagio o in ansia (1)
- ☐ Moderatamente a disagio o in ansia (2)
- ☐ Molto a disagio o in ansia (3)
- ☐ Estremamente a disagio o in ansia (4)

4. In che misura la mia vita quotidiana (lavoro, scuola, cura di sé, vita sociale) è stata ostacolata dalle preoccupazioni per la contaminazione e dagli eccessivi lavaggi, pulizie, docce o dai comportamenti di evitamento?

- ☐ Per niente ostacolata (0)
- ☐ Lievemente ostacolata, ma per lo più ho un buon funzionamento (1)
- ☐ Molte cose sono ostacolate, ma riesco ancora a gestirle (2)
- ☐ La mia vita è ostacolata in molti aspetti e ho problemi a gestirli (3)
- ☐ La mia vita è completamente ostacolata e il mio funzionamento è totalmente compromesso (4)

5. Quando tento di farlo, quanto mi è difficile ignorare le preoccupazioni per la contaminazione o astenermi da comportamenti quali lavaggi, docce, pulizie ed altri rituali di decontaminazione?

- ◻ Per niente difficile (0)
- ◻ Un po' difficile (1)
- ◻ Moderatamente difficile (2)
- ◻ Molto difficile (3)
- ◻ Estremamente difficile (4)

CATEGORIA 2: PREOCCUPAZIONI DI POTER ESSERE RESPONSABILE DI DANNI, LESIONI O SFORTUNE

Le seguenti domande indagano la tua esperienza nell'ultimo mese di pensieri o comportamenti connessi alla preoccupazione di poter provocare danni o disastri. Tieni presente che la tua esperienza potrebbe essere leggermente diversa da quella degli esempi sopra riportati.

Esempi:

- *Il dubbio di aver commesso un errore che potrebbe causare qualcosa di terribile o dannoso.*
- *Il pensiero che un terribile incidente, un disastro, un danno o un altro evento sfortunato possa essere capitato e che lei non sia stato abbastanza attento a prevenirlo.*
- *Il pensiero che lei possa prevenire danni o sfortune facendo le cose in un determinato modo, contando fino ad un certo numero, evitando specifici numeri o parole "negative".*
- *Il pensiero di perdere qualcosa di importante che è improbabile che venga smarrito (es., portafoglio, carta di identità, documenti).*
- *Controllare cose quali serrature, interruttori, il proprio portafoglio, ecc., più spesso di quanto sia necessario.*
- *Chiedere o controllare ripetutamente per rassicurarsi che qualcosa di negativo non sia accaduto o non accadrà.*
- *Ripercorrere mentalmente gli eventi passati per essere sicuro di non aver fatto niente di sbagliato.*
- *Il bisogno di seguire un particolare rituale per impedire il verificarsi di danni o disastri.*
- *Il bisogno di contare fino ad un certo numero o di evitare determinati numeri negativi, a causa del timore superstizioso di provocare danni.*

6. All'incirca quanto tempo ho trascorso ogni giorno pensando a possibili danni o disastri ed impegnandomi in controlli o cercando di ottenere rassicurazioni che queste cose non si verificassero (o non si fossero già verificate)?

- ◻ Per niente (0)
- ◻ Meno di un'ora al giorno (1)
- ◻ Tra una e tre ore al giorno (2)
- ◻ Tra tre ed otto ore al giorno (3)
- ◻ Otto ore o più al giorno (4)

7. In che misura ho evitato certe situazioni allo scopo di non dover verificare la presenza di pericolo o preoccuparsi di possibili danni o disastri?

- ◻ Nessun evitamento (0)
- ◻ Lieve evitamento (1)
- ◻ Moderato evitamento (2)
- ◻ Elevato evitamento (3)
- ◻ Evitamento estremo di quasi tutto (4)

8. Quando penso ai possibili danni o disastri, oppure se non posso controllare o ottenere rassicurazioni riguardo ad essi, quanto mi sente a disagio o in ansia?

- ◻ Per niente a disagio o in ansia (0)
- ◻ Leggermente a disagio o in ansia (1)
- ◻ Moderatamente a disagio o in ansia (2)
- ◻ Molto a disagio o in ansia (3)
- ◻ Estremamente a disagio o in ansia (4)

9. In che misura la mia vita quotidiana (lavoro, scuola, cura di sé, vita sociale) è stata ostacolata dalle preoccupazioni per danni o disastri e da eccessivi controlli o richieste di rassicurazione?

- ◻ Per niente ostacolata (0)
- ◻ Lievemente ostacolata, ma per lo più ho un buon funzionamento (1)
- ◻ Molte cose sono ostacolate, ma riesco ancora a gestirle (2)
- ◻ La mia vita è ostacolata in molti aspetti e ho problemi a gestirli (3)
- ◻ La mia vita è completamente ostacolata e il mio funzionamento è totalmente compromesso (4)

10. Quando tento di farlo, quanto mi è difficile ignorare le preoccupazioni per i possibili danni o disastri e astenermi da controlli o da ricerche di rassicurazione?

- ◻ Per niente difficile (0)
- ◻ Un po' difficile (1)
- ◻ Moderatamente difficile (2)
- ◻ Molto difficile (3)
- ◻ Estremamente difficile (4)

CATEGORIA 3: PENSIERI INACCETTABILI

Le seguenti domande indagano la tua esperienza nell'ultimo mese di pensieri indesiderati che ti vengono in mente contro la tua volontà e di comportamenti messi in atto per fronteggiare tali pensieri. Tieni presente che la tua esperienza potrebbe essere leggermente diversa da quella degli esempi sopra riportati.

Esempi:

- *Pensieri spiacevoli a contenuto sessuale, immorale o violento che le vengono in mente contro la sua volontà*
- *Pensieri di poter fare cose terribili, sconvenienti o imbarazzanti, che in realtà non vorrebbe fare*
- *Ripetere un'azione o seguire uno specifico rituale a causa di un pensiero negativo*
- *Eseguire mentalmente un'azione o recitare preghiere per sbarazzarsi di un pensiero spiacevole o indesiderato*
- *Evitare certe persone, luoghi, situazioni o altri stimoli che provocano pensieri indesiderati o spiacevoli*

11. All'incirca, quanto tempo ho passato ogni giorno con pensieri indesiderati e spiacevoli e mettendo in atto comportamenti o azioni mentali per tentare di controllarli?

- ◻ Per niente (0)
- ◻ Meno di un'ora al giorno (1)
- ◻ Tra una e tre ore al giorno (2)
- ◻ Tra tre ed otto ore al giorno (3)
- ◻ Otto ore o più al giorno (4)

12. In che misura ho evitato certe situazioni, luoghi, oggetti e altri stimoli (es., numeri, persone) capaci di scatenare pensieri indesiderati o spiacevoli?

- ◻ Nessun evitamento (0)
- ◻ Lieve evitamento (1)
- ◻ Moderato evitamento (2)
- ◻ levato evitamento (3)
- ◻ Evitamento estremo di quasi tutto (4)

13. Quando mi vengono in mente pensieri indesiderati o spiacevoli contro la mia volontà, quanto mi sente a disagio o in ansia?

- ◻ Per niente a disagio o in ansia (0)
- ◻ Leggermente a disagio o in ansia (1)
- ◻ Moderatamente a disagio o in ansia (2)
- ◻ Molto a disagio o in ansia (3)
- ◻ Estremamente a disagio o in ansia (4)

14. In che misura la mia vita quotidiana (lavoro, scuola, cura di sé, vita sociale) è stata ostacolata da pensieri indesiderati e spiacevoli e dagli sforzi per evitarli o controllarli?

- ◻ Per niente ostacolata (0)
- ◻ Lievemente ostacolata, ma per lo più ho un buon funzionamento (1)
- ◻ Molte cose sono ostacolate, ma riesco ancora a gestirle (2)
- ◻ La mia vita è ostacolata in molti aspetti e ho problemi a gestirli (3)
- ◻ La mia vita è completamente ostacolata e il mio funzionamento è totalmente compromesso (4)

15. Quando tento di farlo, quanto mi è difficile ignorare i pensieri indesiderati o spiacevoli ed astenermi da mettere in atto comportamenti o azioni mentali per controllarli?

- ◻ Per niente difficile (0)
- ◻ Un po' difficile (1)
- ◻ Moderatamente difficile (2)
- ◻ Molto difficile (3)
- ◻ Estremamente difficile (4)

CATEGORIA 4: PREOCCUPAZIONI PER SIMMETRIA, COMPLETEZZA E BISOGNO CHE LE COSE SIANO FATTE NEL "MODO GIUSTO"

Le seguenti domande indagano la tua esperienza nell'ultimo mese di sensazioni che qualcosa non sia fatto proprio nel "modo giusto" e di comportamenti messi in atto per conseguire ordine, simmetria o armonia. Tieni presente che la tua esperienza potrebbe essere leggermente diversa da quella degli esempi sopra riportati.

Esempi:

- *Il bisogno di simmetria, uniformità, equilibrio o esattezza*
- *Sensazione che qualcosa non sia fatto proprio nel "modo giusto"*
- *Ripetere un rituale finché non ci sembra fatto proprio nel modo "giusto" o "armonioso"*
- *Contare cose senza senso (es., mattonelle, parole in una frase)*
- *Mettere le cose in ordine inutilmente*
- *Dover dire qualcosa ripetutamente nello stesso modo finché non ci sembra detta proprio nel "modo giusto"*

16. All'incirca quanto tempo ho passato ogni giorno con pensieri indesiderati riguardo a simmetria, ordine o armonia e mettendo in atto comportamenti volti a raggiungerli?

- ◻ Per niente (0)
- ◻ Meno di un'ora al giorno (1)
- ◻ Tra una e tre ore al giorno (2)
- ◻ Tra tre ed otto ore al giorno (3)
- ◻ Otto ore o più al giorno (4)

17. In che misura ho evitato certe situazioni, luoghi o oggetti associati alla sensazione che qualcosa non fosse simmetrico o fatto proprio nel "modo giusto"?

- ◻ Nessun evitamento (0)
- ◻ Lieve evitamento (1)
- ◻ Moderato evitamento (2)
- ◻ Elevato evitamento (3)
- ◻ Evitamento estremo di quasi tutto (4)

18. Quando ho la sensazione che qualcosa non sia fatto proprio nel "modo giusto", quanto mi sento a disagio o in ansia?

- ◻ Per niente a disagio o in ansia (0)
- ◻ Leggermente a disagio o in ansia (1)
- ◻ Moderatamente a disagio o in ansia (2)
- ◻ Molto a disagio o in ansia (3)
- ◻ Estremamente a disagio o in ansia (4)

19. In che misura la mia vita quotidiana (lavoro, scuola, cura di sé, vita sociale) è stata ostacolata dalla sensazione che le cose non fossero fatte proprio nel "modo giusto" e dagli sforzi per mettere le cose in ordine o per sentirle fatte proprio nel "modo giusto"?

- ◻ Per niente ostacolata (0)
- L Lievemente ostacolata, ma per lo più ho un buon funzionamento (1)
- ◻ Molte cose sono ostacolate, ma riesco ancora a gestirle (2)
- ◻ La mia vita è ostacolata in molti aspetti e ho problemi a gestirli (3)
- ◻ La mia vita è completamente ostacolata e il mio funzionamento è totalmente compromesso (4

20. Quando tento di farlo, quanto mi è difficile ignorare i pensieri relativi alla mancanza di simmetria e di ordine e trattenere l'impulso di mettere le cose in ordine o di ripetere certi comportamenti?

- ◻ Per niente difficile (0)
- ◻ Un po' difficile (1)
- ◻ Moderatamente difficile (2)
- ◻ Molto difficile (3)
- ◻ Estremamente difficile (4)

RISULTATI

Calcola il risultato per ogni categoria sommando i punteggi attribuiti a ogni risposta che tu hai dato alle domande.
Riporta i punteggi delle categorie nella colonna PUNTEGGIO OTTENUTO e quindi calcola il totale.
Il punteggio soglia, in base agli studi scientifici sullo strumento, si considera quello in grado di discriminare persone che soffrono di sintomi ossessivo-compulsivi dalla popolazione generale. Se il vostro punteggio supera quello soglia, per una o più delle sottoscale, e/o per il totale, non significa in alcun modo che soffriate di un disturbo ossessivo-compulsivo, ma potrebbe essere opportuno rivolgersi a un professionista per gli accertamenti del caso. Ricordiamo che in ogni caso un questionario non può sostituirsi alla diagnosi clinica da parte di uno specialista, ma ha solo valore indicativo.

CATEGORIE	PUNTEGGIO OTTENUTO	PUNTEGGIO SOGLIA
Preoccupazioni relative ai germi ed alla contaminazione	0	4,5
Preoccupazioni di poter essere responsabile di danni, lesioni o sfortune	0	4,5
Pensieri inaccettabili	0	4,5
Preoccupazioni per la simmetria, la completezza ed il bisogno che le cose siano fatte proprio nel “modo giusto”	0	3,5
TOTALE	**0**	**19,5**

Centro di Ascolto Psicologico

CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

V.LE GIULIO CESARE 78 - Roma
Prenotazioni e informazioni:
Tel. 0637716304-5

VIA FLAVIO STILICONE 41 - Roma
Prenotazioni e informazioni:
Tel. 0699702866

Il Centro di Ascolto Psicologico è un'iniziativa sociale che offre consulenza psicologica gratuita e psicoterapia a costi sociali e sostenibili

Come prenotare o avere informazioni
Per accedere a questo servizio basta chiamare ai numeri:
0637716304-5 (V.le GiulioCesare 78) **0699702866** (Via F. Stilicone 41).
Si potranno ricevere maggiori informazioni e/o prenotare un incontro. La segreteria è attiva
dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-18

2 INCONTRI GRATUITI
DI CONSULENZA PSICOLOGICA

PSICOTERAPIA A COSTI SOCIALI

www.centroascoltopsicoloco.it

SCARICA GRATIS E LEGGI

MINI GUIDE SELF HELP

www.centroascoltopsicologico.it

Brevi guide orientate a stimolare nel lettore percorsi di benessere psicologico e crescita personale. Un pratico auto aiuto per promuovere conoscenza e fare prevenzione.

OSSESSIONI E COMPULSIONI: COSA SONO, COSA FARE

Una mini guida self help per capire come affrontare e provare a contrastare i comportamenti ossesivo-compulsivi. Quali sono le forme con cui questo disagio si manifesta e quali sono i nostri modi di fare e gli stili di pensiero che lo tengono in piedi. La mini guida comprende anche una serie di esercizi e consigli pratici per provare ad affrontare da soli i sintomi di questo disturbo. Infine, un test per valutare la presenza o meno del disturbo ossessivo-compulsivo (DOC).

CAP - Centro di ascolto psicologico è un servizio della Libera Accademia di Roma e dell'Università Popolare dello Sport che si propone di diffondere una corretta informazione psicologica di base. Opera nel settore della prevenzione e cura del disagio psicologico, favorendo l'accesso alla consulenza psicologica e alla psicoterapia.
www.centroascoltopsicologico.it

Libera Accademia di Roma (Associazione di Promozione Sociale) e **Università Popolare dello Sport** (Associazione Sportiva) formano un sistema che opera a Roma nel settore dell'educazione degli adulti, promuovendo la cultura, lo sport e il benessere attraverso l'organizzazione di attività ed eventi .
www.accademialar.it
www.universitapopolaredellosport.it