



PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Ossessioni e Compulsioni

UNA GUIDA PER CAPIRLE, AFFRONTARLE, GESTIRLE.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di psicoeducazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	1
COMPRENDERE LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI	1
Cosa sono le ossessioni e le compulsioni?	1
Cosa causa le ossessioni e le compulsioni?	3
Come si manifestano le ossessioni e le compulsioni?	6
Perché le ossessioni e le compulsioni continuano ad esserci?	9
Come si possono curare le ossessioni e le compulsioni?	10
GESTIRE LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI	12
Monitora le tue ossessioni e le tue compulsioni	12
Esponiti gradualmente a ciò che temi, senza compiere le compulsioni	14
Rendi più facile l'esposizione	17
Accetta di più i tuoi pensieri ossessivi	18
Sii consapevole dei tuoi pensieri negativi	18
Ricordati che è impossibile essere certi e sicuri di tutto	21
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE DI OSSESSIONI E COMPULSIONI?	22
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	25

Introduzione

Osessioni e compulsioni sono caratterizzate dall'essere egodistoniche, spiacevoli e incontrollabili.

Quest'opuscolo è pensato per aiutarti con i sintomi del disturbo ossessivo-compulsivo ovvero, come comprenderai durante la lettura, con le **osessioni** e le **compulsioni**. Entrambi sono caratterizzati dall'essere egodistonici (in altre parole, sgraditi e indesiderati da chi li prova), spiacevoli e incontrollabili. È in particolare l'incontrollabilità a caratterizzare maggiormente le ossessioni e le compulsioni: se le provi puoi darti che tu le senta come fuori dal tuo controllo, come se loro riuscissero ad avere la meglio su di te e sulla tua volontà a controllarle.

Nella vita è **normale** avere dei comportamenti scaramantici: pensa, per esempio, a quando durante una partita della nostra squadra del cuore portiamo con noi qualche oggetto che ci porti fortuna, o quando indossiamo un certo vestito o portiamo un determinato accessorio quando dobbiamo affrontare una prova per noi importante. Allo stesso modo, è normale anche avere dei pensieri intrusivi in determinati luoghi: qualche immagine buffa o terribile senza ben capire "perché" stiamo pensando questo. Quando questi pensieri e questi comportamenti rubano molto tempo, fanno provare emozioni negative, stress, ed inficiano la qualità della vita, possono diventare però un problema.

In quest'opuscolo capirai meglio cosa sono le ossessioni e le compulsioni, come mai ci sono e cosa puoi fare per gestirle e affrontarle in maniera efficace. Inoltre, al termine troverai una sezione che ti può essere utile per stare vicino a qualcuno con lo stesso problema (quando ovviamente starai meglio tu) o che puoi far leggere a persone che ti conoscono per aiutarti a gestire al meglio il problema.

Le ossessioni e le compulsioni, nonostante la loro costanza e la loro pesantezza possono essere affrontate.

Le ossessioni e le compulsioni, nonostante la loro costanza e la loro pesantezza possono essere **affrontate**. Ci vuole tempo, ci vuole impegno e possono esserci delle ricadute. Ma con il giusto supporto e le informazioni che troverai qui di seguito puoi certamente avere un buon terreno da cui partire per superare questo problema.

Comprendere le ossessioni e le compulsioni

COSA SONO LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Le ossessioni sono dei pensieri, che sono esperiti come fastidiosi e intrusivi da chi li vive.

Le ossessioni sono dei **pensieri**, che sono esperiti come fastidiosi e intrusivi da chi li vive. Possono presentarsi sotto forma di immagini, frasi, e possono essere dai contenuti più disparati ma vissuti come spiacevoli. Un esempio di ossessione è l'immagine di essere sporchi e infetti, oppure quella che un

nostro caro morirà. Data l'intensità dei contenuti di queste ossessioni, puoi provare una forte ansia alla loro presenza.

Le compulsioni possono essere descritte come dei rituali che puoi mettere in atto per ovviare al disagio e all'ansia che causano le ossessioni.

Le compulsioni possono essere descritte come dei **rituali** che puoi mettere in atto per ovviare al disagio e all'ansia che causano le ossessioni. Possono essere vere e proprie azioni, o degli atti mentali. Esempi di compulsioni sono: lavarsi le mani un certo numero di volte, controllare e ricontrollare che le porte, il gas e i rubinetti di casa siano chiusi, contare a mente fino ad un determinato numero, ripetere a voce o nella propria testa alcune frasi, mettere in ordine gli oggetti in maniera molto precisa, etc. Come già detto, la messa in atto di queste compulsioni è un modo per far cessare o per evitare nel breve termine l'ansia causata dalle ossessioni; purtroppo però queste azioni sono molto spesso non risolutive e a volte persino dannose o scomode: pensa al tempo speso nell'eseguirle o alle irritazioni che puoi arrecarti nel lavarti le mani tantissime volte. Mentre le compulsioni in forma di azione sono più visibili e definibili, quelle mentali sono solitamente più difficili da descrivere e captare proprio perché non così esplicite.

La persona che soffre di ossessioni e compulsioni spesso mette in atto dei comportamenti protettivi, che hanno sempre lo scopo di rassicurarlo rispetto alle ossessioni e di prevenire o diminuire lo sviluppo dell'ansia.

La persona che soffre di ossessioni e compulsioni spesso mette in atto dei comportamenti **protettivi**, che hanno sempre lo scopo di rassicurarlo rispetto alle ossessioni e di prevenire o diminuire lo sviluppo dell'ansia. Esempi di comportamenti protettivi sono, per chi è ossessionato dalla possibilità di contaminarsi, aprire le porte non con la mano ma con il gomito o utilizzare i guanti anche quando non è necessario.

Sia le ossessioni che le compulsioni possono essere vissute come strane e irrazionali, ma comunque l'impulso a porle in atto è quasi irrefrenabile.

Inoltre, ossessioni e compulsioni possono riguardare diversi argomenti e tipologie:

- **Sporco e contaminazione:** riguardano tutti gli atti e i pensieri legati al timore (irrazionale e esagerato) di essere infettati da una particolare sostanza o un certo elemento, per esempio germi, batteri, sangue, feci, saliva, etc. Le ossessioni e compulsioni legate a questo settore si declinano in certi luoghi o situazioni che vengono evitate (per esempio i bidoni della spazzatura per la strada, o gli spogliatoi delle palestre). Anche alcuni individui e situazioni sociali possono essere evitati; inoltre, solitamente anche altre persone vicine possono essere coinvolte nei rituali di pulizia, come i familiari cui viene chiesto costantemente di pulirsi. L'emozione del disgusto, più che dell'ansia, è molto presente in questo tipo di ossessioni e compulsioni.

- **Ispezione e controllo:** le ossessioni e le compulsioni inerenti quest'ambito riguardano azioni e immagini inerenti il controllo al fine di evitare un evento negativo. Per esempio, controllare un elevato numero di volte che il gas sia chiuso prima di uscire di casa, oppure leggere e rileggere una e-mail prima di inviarla con il fine di evitare errori di grammatica. Altre persone possono essere coinvolte, chiedendo loro di assicurare che tutto sia sotto controllo e senza errori.
- **Pensiero superstizioso:** i pensieri legati a questo ambito sono inerenti soprattutto ad avvenimenti che possono accadere anche solo semplicemente pensandoci, e che possono essere neutralizzati unicamente tramite rituali specifici. Un esempio è l'ossessione che un proprio familiare possa morire se si pensa spesso a questo evento nefasto, o l'idea che possa succedere qualcosa di brutto sul luogo di lavoro se non si porta con sé un certo indumento.
- **Ordine e simmetria:** le ossessioni e le compulsioni di quest'ambito concernono il mettere in ordine gli oggetti secondo criteri precisi e molto definiti come il colore o la grandezza. L'ordine e la simmetria possono riguardare anche il proprio aspetto fisico e il proprio vestiario: si può passare molto tempo davanti allo specchio fino a che si percepisce un adeguato ordine.

Quali tipi di ossessioni e compulsioni senti di avere? Prova a descriverne qui sotto le caratteristiche:

COSA CAUSA LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Non esiste una causa **univoca** e determinata che permette di spiegare l'origine delle ossessioni e delle compulsioni. Ci sono invece più fattori biologici, psicologici e sociali che possono causare le tue ossessioni e le tue compulsioni, e la combinazione di questi genera un terreno fertile e complesso per l'origine di questi spiacevoli disturbi:





- **Fattori psicologici:** ci sono diverse teorie psicologiche che spiegano l'origine delle ossessioni e delle compulsioni; la più accreditata è quella che spiega come questi tipi di disturbi fungano da "protezione" contro certi episodi che non si vuole che accadano. Di nuovo, un esempio può essere quello del dover ripetere mentalmente una determinata frase per evitare la morte di un familiare. L'associazione continua tra ossessione (il pensiero), azione/rituale (ripetere mentalmente una frase) e l'effettiva percezione che non sia successo nulla può portare a rinforzare il comportamento compulsivo. Il non compierlo, invece, può portare a provare meno ansia; d'altronde potresti arrivare persino a pensare che sia meglio attuare questo comportamento strano piuttosto che correre il rischio che capiti qualcosa di brutto.



- **Fattori biologici:** come detto precedentemente, alla base delle ossessioni e delle compulsioni c'è una sensazione di ansia che è generata da situazioni che si vogliono evitare. Di per sé, l'ansia ha origine da alcuni fattori legati al funzionamento del nostro cervello in relazione con il mondo esterno. Per la precisione, ciò che permette al nostro corpo di provare ansia è il meccanismo biologico di **attacco o fuga**. Tale meccanismo si attiva quando davanti a noi vediamo una minaccia o una sfida: può essere un animale che ci fa paura, una gara sportiva che vogliamo vincere oppure, nel caso delle ossessioni, qualche immagine terribile che temiamo possa accadere. In tal caso, anche per la sola prospettiva di possibilità (l'ansia dopotutto è una paura "senza oggetto") il nostro corpo si attiva: i nostri sensi percepiscono che qualcosa è pericoloso, il cervello invia segnali al nostro cuore e ai nostri muscoli, sudiamo, respiriamo affannosamente, proviamo una sensazione di disagio e angoscia. Un'eccessiva attivazione di questo sistema del tutto naturale, per esempio quando non vi è un pericolo effettivo davanti a noi, rappresenta il motivo per cui tale sistema di risposta diviene un problema. Inoltre, la ricerca scientifica basata sulle immagini cerebrali non ha attualmente trovato riscontro soddisfacente nel cercare di spiegare le ossessioni e le compulsioni; alcune ipotesi evidenziano però come alcune aree del cervello in persone che soffrono di questi disturbi abbiano una disfunzione a livello metabolico rispetto a individui che questi disturbi non li presentano. Inoltre, alcuni trasmettitori come la serotonina sono stati rilevati in quantità più ridotta in persone con queste problematiche.



- **Fattori sociali e relazionali:** lutti, perdite improvvise, cambi di ruolo in famiglia, pensionamento, divorzi spiacevoli, sono tutti fattori precipitanti che possono causare ossessioni e compulsioni. Eventi legati alla morte possono favorire l'emergere di immagini terribili o paurose, così come un desiderio che non si presentino mai più e una tutela da queste tramite rituali e azioni superstiziose.

COME SI MANIFESTANO LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Hai avuto modo di leggere in precedenza come le ossessioni e le compulsioni possano avere diverse caratteristiche e nel provarle puoi accorgerti che ci sono alcune conseguenze legate ad esse. Puoi provare a raccogliere tutte queste caratteristiche in emozioni, sensazioni corporee, comportamenti (compulsioni), pensieri (ossessioni), conseguenze a livello relazionale. Prova a segnare con una crocetta quali elementi del tuo problema vivi maggiormente:

Quando hai le ossessioni puoi provare delle **emozioni** come:

- Ansia
- Preoccupazione
- Agitazione
- Terrore
- Disgusto
- Senso di colpa
- Vergogna
- Altro:

A livello delle **sensazioni fisiche** puoi sentire, quando hai delle ossessioni:

- Tachicardia
- Bocca secca
- Tremori alle mani
- Mal di stomaco
- Mal di testa
- Stomaco chiuso
- Respiro affannato
- Altro:

I tuoi **comportamenti** (compulsioni) possono essere legati a:

- Lavarsi le mani o altre parti del corpo
- Contare
- Mettere in ordine
- Ripetere a mente o ad alta voce delle frasi
- Ripetere dei gesti o dei segni
- Controllare continuamente che tutto sia apposto
- Chiedere continue rassicurazioni
- Altro:

Puoi avere dei pensieri ossessivi, come:

- "Sono infetto e contaminato"
- "Sono sporco"
- "I miei cari moriranno"
- "Accadrà qualcosa di brutto"
- "Io sarò l'unico responsabile"
- "Provocherò il male di qualcuno"
- "Succederà un disastro"
- Altro:

Le tue relazioni possono cambiare, per esempio puoi:

- Coinvolgere gli altri a prendere parte ai tuoi rituali
- Riuscire a vedere meno persone
- Non incontrare più nessuno per paura di contaminarti
- Chiuderti in te per timore
- Arrabbiarti se non ti assecondano
- Sentirti poco compreso
- Essere scansato a causa della tua continua ricerca di conferme
- Altro:

PERCHÉ LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI CONTINUANO AD ESSERCI?

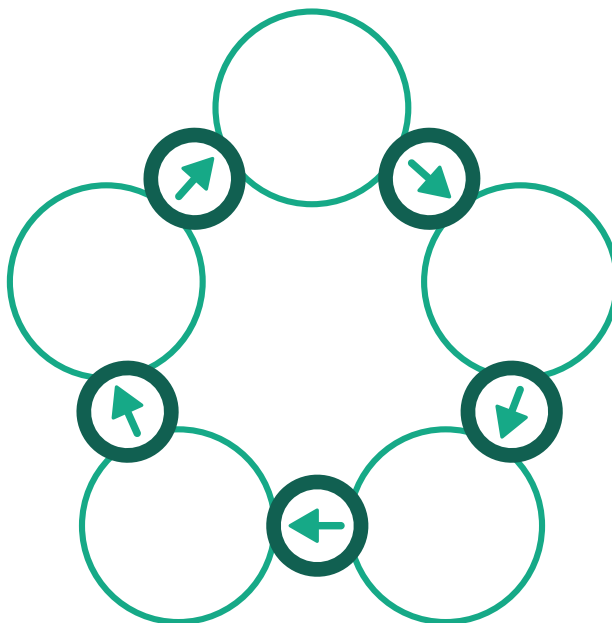
Le ossessioni vissute come spiacevoli e non volute provocano ansia, e per neutralizzare l'ansia, le compulsioni sono messe in atto.

Le ossessioni e le compulsioni sono alimentate da un **circolo vizioso**. Per la precisione, le ossessioni vissute come spiacevoli e non volute provocano ansia, e per neutralizzare l'ansia, le compulsioni sono messe in atto. La sensazione di benessere e sollievo (almeno nel breve termine) che si prova diviene un rinforzo molto potente, che viene ricercato ogni volta successiva in cui si prova ansia. Non solo: l'idea che avere una certa ossessione sia terribile o vergognoso ti può portare a evitarla con tutti i tuoi sforzi. Il problema è che evitare di pensare ad una certa cosa porta come conseguenza paradossale a far venire in mente ancora di più il pensiero non voluto. Se non credi sia così, prova a fare un piccolo esperimento: sforzati per il prossimo minuto di non pensare ad un orso bianco, concentrati e fai di tutto per scacciare il pensiero. Molto probabilmente questo stesso atto avrà fatto sì che l'orso bianco potesse comparire molto di più nei tuoi pensieri.

Ecco qui di seguito uno schema esemplificativo di circolo vizioso inerente le ossessioni e compulsioni:



Ora, prova a compilare tu lo stesso circolo vizioso, pensando alle tue personali ossessioni e compulsioni:



COME SI POSSONO CURARE LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Esistono **differenti modi** per gestire e superare le ossessioni e le compulsioni. I metodi principali sono i farmaci, la psicoterapia, o una combinazione di entrambi (nei casi più resistenti). La scelta migliore dipende da molti fattori: come ti senti tu, com'è la gravità del tuo disturbo, le tue preferenze, etc. Per questa ragione, può essere in prima battuta molto importante confrontarti con il tuo medico di medicina generale, oppure con un professionista specializzato come lo psicologo-psicoterapeuta o lo psichiatra. Ancora meglio se puoi sentire parere da tutti, e poi prendere una decisione ragionata. Qui di seguito la descrizione sintetica delle modalità di trattamento legate a farmaci e psicoterapia:



Farmaci

I **farmaci** più utilizzati nella cura delle ossessioni e delle compulsioni sono gli SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina). Tra questi puoi aver sentito per esempio la sertralina, il citalopram oppure la fluoxetina. Gli SSRI sono solitamente ben tollerati, anche se il 30-40% delle persone che li assume non ottiene un grande miglioramento. Inoltre,

necessitano di diverse settimane (solitamente 5 o 6) prima di funzionare adeguatamente. Ci sono poi alcuni effetti collaterali, come il mal di testa o il ritardo nell'eiaculazione: chiaramente tali effetti svaniscono una volta cessato il farmaco. Altri farmaci utilizzati sono le benzodiazepine, anche se sono principalmente usati per attenuare l'ansia collegata alle ossessioni e non come vera e propria terapia.

La scelta dei farmaci è utile soprattutto quando le ossessioni e le compulsioni hanno alta intensità e complicano parecchio la tua vita con grande resistenza. Inoltre, possono essere utili come supporto in periodi particolarmente difficili della tua vita, dove le ossessioni e le compulsioni buttano ulteriore benzina sul fuoco.



Psicoterapia

Un **psicoterapeuta** può esserti molto utile per affrontare le ossessioni e le compulsioni. In particolare, la psicoterapia cognitivo comportamentale è il tipo di approccio che ha incontrato maggiori prove di efficacia nella ricerca scientifica. La sua azione si basa su due punti fondamentali:

- Esporti gradualmente alla sintomatologia delle ossessioni prevenendo/evitando la messa in atto delle compulsioni, insegnandoti nello stesso tempo a tollerare meglio l'ansia
- Rivalutare i pensieri che si rifanno al disgusto, alla responsabilità, alla necessità di perfezione, al senso di colpa e ad altre emozioni che puoi sentire come invalidanti e che alimentano le ossessioni.

Un altro tipo di psicoterapia cerca, invece, di aiutarti ad accettare i pensieri ossessivi, senza starci troppo male e senza passare alle compulsioni, proprio basandosi sul fatto che cercare di scacciare le ossessioni può essere controproducente mentre accoglierle genera risultati certamente più validi. Questo approccio utilizza la metodologia della Terapia basata sull'accettazione e sull'impegno nell'azione (in inglese conosciuta come "acceptance and commitment therapy", con l'acronimo **ACT**).

Infine, puoi trarre giovamento anche dalla psicoterapia **interpersonale**, mirata ad aiutarti a risolvere i conflitti relazionali con le persone intorno a te. Può darsi infatti che le tue ossessioni e le tue compulsioni, come detto in precedenza, siano influenzate anche dalle relazioni che vivi. Imparare a gestire quest'aspetto della tua vita può dunque avere un risvolto positivo sui tuoi sintomi; è però necessario ricordare che questo tipo di approccio terapeutico è efficace soprattutto quando l'invalidità dei sintomi non è così intensa e si è appurato esserci una tensione relazionale nella tua vita.

Gestire le ossessioni e le compulsioni

MONITORA LE TUE OSSESSIONI E LE TUE COMPULSIONI

La prima cosa che puoi fare per gestire le tue ossessioni e le tue compulsioni è comprendere come funzionano e quando si attivano. In altre parole, **monitorare** ciò che ti succede. Per far questo, puoi semplicemente tenere un diario o una scheda di monitoraggio da compilare ogni volta che ti capita di avere ossessioni e compulsioni. Questo ti permette sia di aumentare la tua consapevolezza che di incrementare il tuo senso di forza nei confronti di questi sintomi. Di seguito trovi un esempio di scheda che puoi provare a compilare, in cui è riportato un esempio per farti comprendere meglio. Compila anche tu la tua tabella:

Data	Ora	Che cosa penso?	Quanta ansia provo da 0 a 10?	Che cosa faccio?	Per quanto tempo o volte lo faccio?	Quanto ansia provo dopo aver fatto la compulsione, da 0 a 10?
14.05.22	12.30	Mi sono sporcato e probabilmente contaminato	9	Mi lavo le mani costantemente	20 volte	4



ESPONITI GRADUALMENTE A CIÒ CHE TEMI, SENZA COMPIERE LE COMPULSIONI

Avrai ormai compreso che le ossessioni e le compulsioni si autoalimentano, creando un **circolo vizioso**. Ne consegue che, per interrompere tale ciclo, può funzionare il fatto di esporci in maniera **graduale** a ciò che temi, cercando di non attuare le compulsioni e/o i comportamenti protettivi. Certamente pensare di fare una cosa del genere ti sembrerà difficile, se non addirittura impossibile. Ma è normale pensare così; d'altronde non puoi aspettarti di risolvere i tuoi problemi di colpo. Cerca di essere costante e non scoraggiarti, ricordando che è normale vivere ricadute e risultati positivi in intervalli anche brevi di tempo.

Esposi in maniera graduale significa che per prima cosa dovresti provare ad affrontare le situazioni legate a livelli di ansia più bassi, per poi procedere verso quelle per te più fonte di disagio. Per aiutarti in questo, una stessa situazione che ti mette ansia è utile "scomporla" in passi piccoli, ordinarli per gradi di ansia provata e infine affrontarli partendo da quello che ti dà le preoccupazioni **minori**. Sempre cercando di evitare di attuare le compulsioni e i comportamenti protettivi.

Prova a seguire i seguenti passi per programmare, e poi svolgere, la tua esposizione graduale alle ossessioni, prevenendo le compulsioni:

- Scrivi anzitutto un'ossessione che hai più frequentemente, e che ti mette più ansia.
- Ora, pensa in quali modi quest'ossessione può manifestarsi. O meglio, a tutte le situazioni in cui senti che questo pensiero possa manifestarsi di più. Puoi scriverle, e dare un punteggio da 0 a 100 in termini di ansia percepita per ognuna di queste situazioni.
- Ora, parti dal passo che ha il punteggio più basso nella tua scala che hai costruito e affrontalo. Ricordati, mentre ti esponi, di non attuare le compulsioni. Continua fino a che l'ansia è diventata più gestibile, e senti una sensazione di noia, o comunque sei a tuo agio, nell'affrontare la situazione.

Ecco qui un esempio, basato sull'ossessione di essere contaminato o infettato da altre persone:



Ora prova a compilare anche tu la tua scala da affrontare. Ovviamente puoi mettere anche più gradini dell'esempio riportato sopra:

The image shows a vertical sequence of seven horizontal bars, each representing a step in a scale. Each bar is divided into two sections by a downward-pointing arrowhead. The bars are color-coded in a gradient from dark green at the top to light green at the bottom. The top bar is the darkest green, and the bottom bar is the lightest green. The arrowheads are also color-coded to match the bars they point to.

RENDI PIÙ FACILE L'ESPOSIZIONE

Come già detto, **non è facile** compiere queste esposizioni. Soprattutto non è facile evitare di compiere le compulsioni. Per aiutarti, prova a seguire questi punti:

- Se puoi, chiedi a qualcuno di non favorirti e assecondarti nel mettere in atto le compulsioni quando hai delle ossessioni. Per esempio, chiedi ai tuoi cari di non rassicurarti nonostante tu lo chieda continuamente a causa dell'ansia.
- Se vuoi, puoi rendere graduali anche le tue compulsioni. Per esempio, anziché eliminarle del tutto, puoi inizialmente ridurle di una determinata quantità o di un certo lasso di tempo. Puoi iniziare lavandoti le mani 10 volte anziché 15, per poi ridurre di volta in volta.
- Ricordati che l'ansia e la preoccupazione diminuiscono con il tempo. Se rimani in una situazione che temi, anche senza fare nulla di particolare, piano piano la tua ansia decresce, come se fosse un'onda. Può essere difficile da tollerare, ma funziona proprio così.
- Ogni volta che superi qualche passo, sii grato a te stesso e cerca di premiarti in qualche modo.
- Scrivi su un diario i tuoi successi, alla fine della giornata, nel progresso nella gestione del tuo disturbo. Lo puoi rileggere quando ti senti più scoraggiato.

Ci sono altri modi che senti possano aiutarti a gestire e portare avanti la tua esposizione? Prova a scriverli:

ACCETTA DI PIÙ I TUOI PENSIERI OSSESSIVI

Soprattutto quando le tue compulsioni sono mentali (per esempio: ripeterti delle frasi) può essere complesso creare una vera e propria esposizione per queste. Prova dunque ad **accettare** maggiormente i tuoi pensieri, seguendo qualche strategia:

- Ricorda anzitutto che più ti sforzi di non pensare a una cosa più rischi di farla emergere nella tua mente. Paradossalmente, gli sforzi per mandare via un'idea o un'immagine la intensificano.
- Quando un pensiero giunge, cerca di semplicemente accettarlo. Fallo arrivare, osservalo. Prova a descriverlo. Ti genera delle sensazioni fisiche? Dove? Analizzalo, guardalo per quello che è.
- Possono esserti utili delle immagini mentali. Visualizza il tuo pensiero come una nuvola che si muove nel cielo lentamente e che pian piano va via. Oppure come un'onda che arriva, alta e poi si abbassa scomparendo.
- Quando arriva un pensiero ossessivo, solitamente stai sempre facendo qualcosa. Per esempio, lavorando, giocando, parlando, o semplicemente rilassando. Chiediti dunque: "Ok, ecco il mio pensiero ossessivo. Però, cosa sto facendo io? Torno a fare ciò che stavo compiendo". Ritorna su quello che facevi.
- Ricorda che i pensieri non sono catene. Non ti impediscono di far ciò che desideri. Se arriva un pensiero ossessivo non c'è una legge scritta che dica che non puoi dunque continuare a focalizzarti su ciò che vale davvero. Dopotutto la stessa cosa vale anche per l'ansia: se hai paura di prendere un aereo, vuol dire che non lo puoi prendere? Puoi fare entrambe le cose: provare l'ansia e prendere l'aereo. La stessa cosa vale per i tuoi pensieri.

SII CONSAPEVOLE DEI TUOI PENSIERI NEGATIVI

Nelle ossessioni e nelle compulsioni, come abbiamo visto, possono esserci presenti anche emozioni spiacevoli. Queste emozioni sono spesso legate a **valutazioni** che fai di te stesso proprio perché hai avuto questo pensiero. Per esempio: "Sono una madre terribile perché ho pensato che mio figlio possa morire" oppure "Sono un perverso perché ho pensato a delle immagini sessuali". Queste valutazioni possono generarti disgusto, senso di colpa, vergogna, etc. Devi però anzitutto ricordare che il fatto che tu hai avuto questi pensieri non significa che tu sia una persona terribile, disgustosa o di poca fiducia. Come già detto, i pensieri sono una tua elaborazione, non la realtà dei fatti. Può però esserti utile apprendere qualche strategia per gestire questi pensieri e rivalutarli in maniera più adeguata. Lo puoi fare in questo modo:

i pensieri
sono una tua
elaborazione,
non la realtà dei
fatti.

- Cerca in primis di **registrare** e **scrivere** i pensieri che hai relazionati alla tua ossessione. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempita con un esempio, per farti capire meglio):

Data	Qual è stata la mia ossessione?	Cosa ho pensato di me?	Come mi sono sentito/a?
25/03/2022	Immagino che mio figlio muoia	Sono una persona terribile, forse desidero davvero che accada!	Mi sono vergognato di me stesso

- Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni in cui ti senti ansioso ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **sollievo**, dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto, riuscire a comprendere che cosa succede nella tua mente in una certa situazione **normalizza** quello che stai vivendo.
- Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella “Cosa ho pensato di me?” della tabella precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi** da poter provare a tenere a mente ogni volta che ti sentirai male per una tua ossessione.

Data	Qual è stata la mia ossessione?	Cosa ho pensato di me?	Come mi sono sentito/a?
25/03/2022	Immagino che mio figlio muoia	Sono una persona terribile, forse desidero davvero che accada!	Mi sono vergognato di me stesso

- Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai pensieri negativi su di te, e trovare qualche pensiero più realistico. Per esempio:
 - Se il mio migliore amico o qualcuno che amo avesse lo stesso pensiero, cosa gli direi?
 - Davvero è così o ci sono delle prove che mostrano che in realtà sono una persona diversa?
 - Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri che io tralascio perché non li ritengo importanti?
 - Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
 - Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
 - Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi danneggia?

- Ovviamente, l'obiettivo è di vedere la tua situazione in maniera più realistica, e più utile nella vita quotidiana. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive**, proprio perché troverai delle alternative di pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

- Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo. Facendo questo, potrai con più facilità tenere a mente quali pensieri sono più utili per star bene. Utilizza la tabella in fondo alla pagina (compilata con un esempio, per farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	Come mi potrei sentire, se riuscissi a pensare al pensiero alternativo?
"Ho sempre curato mio figlio quando stava male. Questa è la prova che sono un bravo genitore" (quanto sento realistico il pensiero: 10)	Rasserenato
"Se il mio migliore amico pensasse la stessa cosa di sé, direi che non è assolutamente così" (quanto sento realistico il pensiero: 8)	Meno colpevole

RICORDATI CHE È IMPOSSIBILE ESSERE CERTI E SICURI DI TUTTO

Le ossessioni e le compulsioni sono legate alla **volontà** di avere una sicurezza certa e solida. Pensa a comportamenti di controllo continui del gas ("Avrò chiuso il rubinetto del gas adeguatamente?") per evitare a tutti i costi che ci sia un'esplosione, oppure a rituali mentali continui (come tenere a mente costantemente l'immagine che il proprio figlio stia bene e indenne) per assicurarsi che nostro figlio stia bene e non sia stato coinvolto in nessun incidente. Talvolta, in queste condizioni, ci si sente meglio quando altri diversi da noi si prendono la responsabilità di quello che può succedere; questo ti fa capire anche perché chiedere continue rassicurazioni a chi ti sta vicino abbia un valore importante nel disturbo.

Ne consegue che tollerare l'incertezza è importante per riuscire a gestire le tue ossessioni e compulsioni. Per far ciò, prendi in considerazione i seguenti punti:

- Tieni a mente che **non è possibile** tenere sotto controllo tutto, e il cercare di farlo potrebbe portarti paradossalmente soltanto a provare più tensione (fisica e psicologica) e stanchezza, data dal continuo monitorare che tutto vada bene, tramite le tue compulsioni.
- Restare al mondo e vivere comporta per forza dei **rischi**. A meno che non vogliamo rimanere in uno stato di inerzia e di ritiro, dobbiamo assumerci che qualche rischio lo dobbiamo correre. Prova a chiederti se vale la pena vivere la sofferenza e il lungo tempo che passi nel fare i rituali per evitare in toto qualsiasi tipo di rischio.
- Prova a pensare a qualche esempio: puoi **davvero** evitare di contaminarti del tutto? L'aria intorno a te può contenere delle particelle invisibili, e non puoi garantire che i lavaggi delle mani ti tutelino da queste. C'è sempre modo di sporcarsi e contaminarsi ed è impossibile prevederlo/ evitarlo del tutto.
- **Rifletti** sulle conseguenze di ciò che temi. Sono davvero così terribili e irrimediabili? Oppure possono esserci delle soluzioni? Per esempio, dovessi infettarti con qualche sostanza sporca, quante probabilità ci sono che tu ti prenda una malattia? Sarebbe incurabile al 100%? Chi ti potrebbe aiutare? Prova a porti queste domande, e capirai che l'esito del tuo ragionamento può essere una soluzione razionale.

Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre di ossessioni e compulsioni?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui senti che le tue ossessioni e compulsioni sono più tollerabili, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

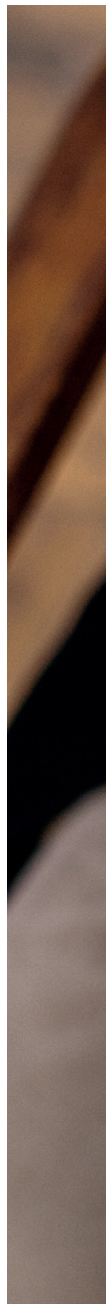
- Cerca di essere **empatico** con la persona che soffre di ossessioni e compulsioni. Se te la senti, chiedi cosa sta succedendo, interessati a ciò che la persona vive (oppure ha vissuto o pensa che vivrà). Se vedi che la persona è infastidita dalle tue domande, o si agita ancora di più, chiarisci semplicemente che per qualsiasi aiuto ci puoi essere e che quando l'altro sarà più disponibile a parlare, tu sei disponibile. Sii presente, rispettando i confini soggettivi tuoi e di chi soffre.
- Chi soffre di ossessioni e compulsioni può cercare di **coinvolgerti** nei suoi rituali. In tal caso, ricordati che appoggiare questi può portare a protrarre il disturbo medesimo anziché risolverlo. Per esempio, ad una richiesta di rassicurazione, prova a rispondere qualcosa come: "So che ti gioverei di più se ti aiutassi a tollerare l'incertezza, e non rassicurandoti di continuo. So che è difficile, ma sono convinto che tu possa tollerare la tua preoccupazione senza le mie conferme".
- Può essere molto utile aiutare a **occupare il tempo** destinato alle compulsioni con altre attività. In altre parole, nel momento in cui noti che la persona a te vicina inizia a compiere meno rituali e quindi ha più tempo libero, congratulati con lui. È un importante successo. Poi, aiuta a trovare delle attività, degli hobbies, per far sì che il tempo non dedicato ai sintomi resti tale.
- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona con ossessioni e compulsioni a volte semplicemente ascoltandola. Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più. Inoltre, puoi non comprendere appieno le ossessioni dell'altro, e le compulsioni, nonostante le spieghi. È normale, essendo parte del suo mondo psichico, e non del tuo. Cerca comunque di non criticare con frasi del tipo: "Non capisco cosa stai dicendo, devi essere più chiaro". Piuttosto prediligi frasi come: "Non posso certamente capire quello che vuoi dire e che stai vivendo. Ma spiegami comunque di più, se vuoi. Parlamene lo stesso".

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare al meglio le ossessioni e le compulsioni all'interno della propria condizione psicofisica.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema. Anche qui, cerca sempre di fare affidamento ad una buona fonte informativa: controlla sempre il sito di origine, chi è che scrive le indicazioni, e l'affidabilità di quello che leggi.





VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del **progetto Vivere Meglio di ENPAP, la cui prima edizione è stata realizzata tra il 2022 e il 2023.**

Il Progetto, finanziato interamente da ENPAP e realizzato con la collaborazione dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, ha coinvolto **circa 1000 psicologi e psicoterapeuti**, assegnatari di un contributo Borsa Lavoro, che hanno erogato interventi diretti per il **trattamento di ansia e depressione lieve e moderata.**

I beneficiari degli interventi sono stati **circa 10.000 cittadini**, dai 16 anni in su, i quali, attraverso la compilazione di un questionario di screening sul sito del Progetto, **hanno avuto la possibilità di accedere gratuitamente a trattamenti psicologici o psicoterapeutici brevi** (dalle 10 alle 14 sedute), graduati per intensità in base agli esiti del questionario.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Per il Progetto sono stati realizzati anche **materiali informativi di auto-aiuto**, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche, che restano a disposizione sul sito viveremeglio.enpap.it a beneficio della collettività.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio **i più diffusi disagi psicologici** e affrontarli in modo efficace. **Non sostituiscono l'intervento di un professionista** ma possono essere un utile aiuto, per se stessi e per capire come essere di aiuto alle persone che ne soffrono.

Ecco l'elenco completo degli opuscoli scaricabili gratuitamente sul sito viveremeglio.enpap.it:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni

SPAZIO RISERVATO AI CONTATTI DEL PROFESSIONISTA



ENPAP



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it