

dei rituali, ma si sentono lo stesso costretti ad attuarli per cercare di controllare il disagio causato dai pensieri intrusivi. Spesso, rendendosi conto dell'irrazionalità di pensieri e rituali si vergognano del loro disturbo e cercano di nascondere a famigliari, amici e medici.

INTERVENTO CLINICO

Uno dei trattamenti di elezione per il disturbo ossessivo-compulsivo è la terapia comportamentale, il cui obiettivo principale è permettere all'individuo di raggiungere il controllo sul disturbo invece di essere interamente in balia dello stesso. Questo permette alla persona di ridurre al minimo l'impatto del disturbo nella vita quotidiana e di sviluppare le sue massime potenzialità.

www.martabinelli.com

ALCUNI DISTURBI TRATTABILI CON INTERVENTI PSICOLOGICI

- depressione, disturbi dell'umore
- ansia, attacchi di panico e fobie
- ossessioni e compulsioni
- disturbi correlati a stress
- somatizzazioni, ipocondria e dismorfismo
- disfunzioni sessuali
- disturbi dell'alimentazione
- sovrappeso e obesità
- disturbi del sonno
- disturbi di personalità
- disturbi nel controllo degli impulsi
- problemi in infanzia e adolescenza
- situazioni di perdita e lutto
- problemi di coppia

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

Riceve su appuntamento a
Borgosesia (VC)
Cell. 331 89 41 873
martabinelli@libero.it

www.martabinelli.com



DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO (DOC)

Campagna di informazione e
prevenzione a tutela della salute
pubblica

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

www.martabinelli.com

COSA SONO LE OSSESSIONI E LE COMPULSIONI?

Le **ossessioni** consistono in **pensieri, idee, immagini, impulsi** che entrano ripetutamente nella mente e **creano disagio e ansia**.

Le **compulsioni** sono i **comportamenti ripetitivi** che vengono messi in atto in segui-



to alle ossessioni con l'obiettivo di evitare il verificarsi di un evento. Si possono avere entrambe oppure solo ossessioni o solo compulsioni e questi sintomi possono arrivare ad occupare gran parte della giornata e possono incidere significativamente sul funzionamento sociale e lavorativo della persona.

Tra le ossessioni più diffuse troviamo la paura di:

- essere contaminati o contagiati,
- perdere il controllo di se stessi e farsi del male o far del male ad altri
- di bestemmiare
- di commettere atti violenti o sessuali immorali
- di possibili disgrazie future.

Possono presentarsi sotto forma di **pensieri oppure immagini disturbanti** che arrivano involontariamente nella mente della persona e che non si riescono a scacciare.

Le compulsioni più comuni sono **lavare, controllare, contare, mettere in ordine, vestirsi in modo fisso, camminare su certe linee della strada**. Alcune volte il



rituale è legato al pensiero ossessivo ad esempio se ho paura di poter essere contagiato mi posso lavare ripetutamente



le mani. In altri casi non vi sono, invece, legami evidenti tra l'ossessione e il tipo di comportamento ad esempio si può aver paura che accada qualcosa ai familiari e accendere e spegnere la luce un numero di volte prestabilito per scongiurare la catastrofe immaginata.

Le **compulsioni** possono non essere evidenti, ma **attuato solo mentalmente come ad esempio contare o pregare**.

I rituali hanno la funzione di ridurre momentaneamente l'ansia, ma a lungo andare **possono arrivare ad occupare gran parte della giornata**.

Molte persone affette dal disturbo ossessivo-compulsivo si rendono conto dell'assurdità