
Come riconoscere il disturbo ossessivo compulsivo

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Vi è capitato qualche volta uscendo di casa di tornare indietro a verificare che i fornelli fossero spenti o che la portiera dell'auto fosse chiusa a dovere? A volte si tratta di distrazione e sovrappensiero, ma quando questi comportamenti si ripetono possono essere il segnale di un disagio momentaneo o di una possibile evoluzione nel disturbo ossessivo compulsivo.

Fra frasi tipiche come “Non fare l'ossessivo!” o “Sono ossessionato da questo pensiero tanto che non riesco a liberarmene” sono entrate nel nostro lessico comune e benché dette con grande leggerezza, potrebbero essere rivelatorie di un processo che si può consolidare nel tempo. Un disturbo è infatti, di norma, caratterizzato dall'esacerbarsi dei valori di normali caratteristiche. **Il disturbo ossessivo compulsivo (DOC)** Il disturbo ossessivo compulsivo si connota per alcuni sintomi ansiosi e talvolta elementi depressivi o paranoici. Le cause principali del suo esordio sono da rintracciare nella grande precisione e senso di responsabilità della persona, nel bisogno di proteggersi da un'eventuale colpa e nel rigore morale, spesso frutto di una educazione rigida. Esso si manifesta attraverso ossessioni e compulsioni. Con il termine **ossessioni** si intendono quei pensieri intrusivi, immagini, idee o impulsi che si presentano improvvisamente nella mente della persona e che vengono **percepiti come intrusivi** (sono irrazionali e involontari), **fastidiosi** (che producono disagio) e **senza senso** (poco legati alla realtà che la persona vive). Le ossessioni possono essere di vario tipo ed avere a che fare con:

- la paura del contagio (ad es. la paura ingiustificata di infettarsi con un virus);
- il bisogno continuo di controllare qualcosa (ad es. il dubbio di aver dimenticato il rubinetto del gas aperto);
- il bisogno di ordine e di simmetria (ad es. dover sempre avere tutto catalogato e in ordine);
- la superstizione eccessiva (ad es. il timore che se si contravviene al rituale qualcosa di brutto accadrà, la convinzione che una cosa porti bene ed un'altra male);
- la costruzione di pensieri tabù che possono essere a sfondo aggressivo (la paura di fare del male a sé o alle persone care), sessuale (la paura di compiere atti osceni o circa la propria identità sessuale) o religioso (la paura di offendere Dio).

Con il termine **compulsioni** si intendono invece quelle azioni mentali che la persona sente il bisogno di compiere in maniera ripetitiva in risposta alle ossessioni e nel tentativo di lenire o scacciare il disagio che esse comportano. Ne sono un esempio la recita di una formula per un certo numero di volte, il bisogno di lavarsi costantemente per non essere contagiati, di non toccare un determinato tipo di oggetti perché porta male, il dover tornare indietro per controllare d aver lasciato tutto chiuso, ecc... **Il risultato di queste operazioni è di ottenere un momentaneo senso di sollievo. Decorso e ricadute a livello personale e sociale** Il disturbo ossessivo compulsivo sembra avere un esordio molto precoce, già nella fanciullezza e proprio perché è precoce, la presenza di ossessioni e di compulsioni può compromettere la vita scolastica di un ragazzo fino a comportare negli anni universitari grossi ritardi nel raggiungere la laurea o un arresto degli studi. **A livello relazionale** può accadere che le persone vengano isolate via via che il disturbo si consolida. Anche la relazione con i familiari o con un partner può essere molto faticosa per via delle costanti rassicurazioni richieste. **A livello personale** non è facile gestire né gli aspetti ossessivi né quelli compulsivi. La persona soffre per non poter far nulla per evitare tutto questo, anzi, i tentativi di autocontrollarsi si rivelano non solo inefficaci, ma spesso controproducenti. **A livello lavorativo**, persone con bassi indici di DOC,

possono essere stimate per la loro disciplina, per il senso di responsabilità, per il rispetto dell'autorità, per la loro precisione sul lavoro e la capacità di raggiungere i risultati. Man mano che i livelli di controllo e di ripetitività dei comportamenti o dei pensieri aumentano le cose cominciano a cambiare. Le **compulsioni diventano una trappola** per sé stessi e per gli altri e mantenere un posto di lavoro può risultare difficile (immaginiamo ad esempio una persona che debba ritornare a casa a controllare se il rubinetto del gas è chiuso e per questo motivo è in costante ritardo al lavoro). **Cosa può essere utile? In assenza di una diagnosi di DOC:** per le persone che si prendono troppo sul serio può servire imparare a ridere di sé stesse, a tollerare un margine di imperfezione (propria o altrui), a consapevolizzare l'infondatezza dei timori che motivano la rigidità, la ripetitività ed il bisogno di controllo. **Se le manifestazioni DOC sono moderate o massicce o se vi è una diagnosi:** è importante chiedere aiuto ad uno psicoterapeuta. La persona ha necessità di identificare ed elaborare quei nuclei interni che fanno sì che debbano mettere in atto varie queste strategie per cercare di trovare un equilibrio che, alla fin fine, rende scomoda la vita per sé e per chi sta accanto. La terapia per questo tipo di disturbo è quella cognitivo-comportamentale con alcune tecniche specifiche per la riduzione e la gestione dei sintomi.