

---

## Osessioni e compulsioni?

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Avete mai sentito parlare di DOC? Che non sta per dottore, ma per disturbo ossessivo-compulsivo. Come lo dice il nome stesso, è un disturbo caratterizzato da ossessioni e compulsioni.**

Avete mai sentito parlare di **DOC**? Che non sta per dottore, ma per disturbo ossessivo-compulsivo. Come lo dice il nome stesso, è un disturbo caratterizzato da ossessioni e compulsioni. Circa l'80% delle persone che ne sono affette sperimentano entrambi questi fenomeni, mentre alcuni non mettono in atto compulsioni ricorrendo ad altre strategie per cercare di tranquillizzarsi e gestire il disagio. Attenzione a non farsi autodiagnosi, quello che di seguito specificherò è possibile che qualche volta l'abbiamo provato tutti nella vita, ciò che lo rende patologico è l'intensità e la durata.

È bene specificare che le caratteristiche di questo disturbo diventano un **vero e proprio problema patologico** nel momento in cui persistono nel tempo e causano molto disagio interferendo con la vita quotidiana, in minima parte sono atteggiamenti o comportamenti messi in atto che non compromettono la salute e il benessere personale.

Nella pratica clinica vengono distinti diverse **tipologie di disturbo ossessivo-compulsivo**:

Le **ossessioni pure**, in primis, sono quei pensieri o immagini mentali relative a scene in cui la persona attua comportamenti indesiderati o inaccettabili, oppure, anche privi di senso e socialmente sconvenienti. Queste persone non hanno delle compulsioni, ma soltanto dei pensieri ossessivi; ciò che mette ansia è il pensiero stesso. In questo caso il disturbo ossessivo è caratterizzato dalla preoccupazione costante che possono realizzarsi determinati eventi intollerabili per il soggetto, il quale cerca di rassicurarsi, allo stesso tempo tormentandosi all'infinito e ricercando delle garanzie che questo sospetto sia infondato.

Non in ordine d'importanza abbiamo anche i **disturbi da contaminazione**. Coloro che ne sono affetti sono tormentati dalla fissazione che loro stessi o i familiari possono ammalarsi entrando in contatto con germi o sostanze tossiche. Le sostanze contaminanti possono essere di vario genere: dallo sporco eccessivo, al sudore, persino alcuni solventi o detersivi contenenti sostanze chimiche potenzialmente dannose. Qualunque luogo possa essere potenzialmente infetto come immondizia, giardini, autobus, bagni pubblici, vengono accuratamente evitati. Se la persona entra in contatto con queste situazioni mette in atto una serie di rituali di pulizia, lavaggio e sterilizzazione allo scopo di tranquillizzarsi rispetto la possibilità di contagio. Uno dei rituali più comuni è il lavaggio ripetuto delle mani, del corpo, dei vestiti e dei cibi.

Altro disturbo ossessivo è quello da **controllo**: in questo caso vi sono dei controlli prolungati e ripetuti senza una reale necessità, allo scopo di riparare o prevenire incidenti e disgrazie. Le persone in questo caso tendono a controllare per tranquillizzarsi riguardo al dubbio di aver fatto qualcosa di male e non ricordarlo, oppure, a scopo preventivo. Controllano per esempio di aver chiuso la portiera della macchina, il rubinetto del gas, la porta di casa, di aver spento i fornelli, o di aver investito qualcuno involontariamente con la macchina. L'attività dell'azione di controllo compulsivo è finalizzato a tranquillizzarsi riguardo al costante dubbio di aver fatto tutto il possibile per prevenire disgrazie.

---

Un'altra forma di ossessione è la **superstizione eccessiva**: chi ne soffre ritiene che il fatto di compiere o meno determinati gesti o dire alcune parole o vedere certe cose sia determinante per l'esito di alcuni eventi. Per esempio, si pensa che vedere dei numeri porta sfortuna, oppure ancora, che il pensiero può imprimersi e trasformarsi in realtà, questo viene scongiurato compiendo alcuni rituali "anti-sfortuna".

Un'altra tipologia è l'**accumulo**. È un tipo di ossessione caratterizzata dalla tendenza a conservare e accumulare oggetti insignificanti e inservibili, come per esempio, pezzi di riviste, confezioni di alimenti, oggetti usati. Questo tipo di comportamento esasperato può prendere molto spazio per cui queste particolari collezioni sacrificano la vita delle persone e dei suoi familiari diventando invadenti.

Infine, abbiamo **ordine e simmetria**: chi soffre di questo disturbo non tollera assolutamente che gli oggetti siano posti in modo disordinato e asimmetrico poiché gli procura una sgradevole sensazione di disarmonia e non logicità. Dunque, libri, penne, asciugamani, piatti, pentole devono risultare perfettamente allineati, simmetrici e ordinati. Per esempio: possono utilizzare delle categorie (dimensione o colore) per ordinarli. Allora puoi trovare i pennarelli ordinati per sfumature, oppure librerie armoniche e composte.

La prima domanda che un paziente si fa quando questi pensieri e comportamenti diventano disturbanti è... perché?

Non c'è una singola causa scientificamente dimostrata alla base del **disturbo ossessivo-compulsivo** bensì varie ipotesi di carattere psicologico e neurobiologico, ma di questo ne parleremo in un'altra puntata.

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)—**