

SESSIONE 1



PROGRAMMA DELLA SESSIONE 1

- Scopriamo la CBT per il DOC
- Facciamo conoscenza
- Che cos'è il DOC?
- Che cosa causa il DOC?
- Assegnazione dei compiti per casa
- C'è qualcos'altro che vorresti aggiungere al programma?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SCOPRIAMO LA CBT PER IL DOC



CBT sta per Terapia cognitivo-comportamentale¹. Farai circa 20 sessioni di CBT e, idealmente, dovresti farne una a settimana.


La CBT per il DOC consiste nel lavorare insieme al tuo terapeuta e alla tua famiglia per affrontare il disturbo ossessivo-compulsivo passo dopo passo. Qui sotto trovi una tabella che riassume cosa farai durante le sessioni. Il trattamento funzionerà al meglio se seguirai il programma riportato qui sotto.

Sessioni 1-4	La fase educativa del trattamento è dove tu, insieme alla tua famiglia, imparerai a conoscere il DOC e come funziona. Parlerai anche di disturbo dello spettro dell'autismo (ASD) e parte del tempo sarà impiegato per imparare qualcosa in più rispetto all'ansia visto che quest'ultima è una parte importante del DOC.
Sessioni 5-6	Svilupperai una gerarchia (vale a dire un elenco di cose che il DOC ti fa fare o fa evitare a te o agli altri) e imparerai a usarla per programmare le attività di esposizione e di prevenzione della risposta (EPR). L'EPR è una tecnica dove affronti una situazione che innesca il tuo DOC e successivamente resisti a fare ciò che il DOC obbliga te (o altre persone) a fare. Proverai a far questo nella Sessione 6.
Sessione 7	Monitorerai il tuo DOC e svolgerai un compito di EPR.
Sessioni 8-13	Farai regolarmente compiti di EPR e imparerai alcune nozioni aggiuntive che potranno esserti di aiuto nello svolgere questi compiti.
Sessione 14	Monitorerai il tuo DOC e svolgerai un compito di EPR.
Sessioni 15-19	Continuerai a fare regolarmente compiti di EPR e imparerai alcune nozioni aggiuntive che potranno esserti di aiuto nello svolgere questi compiti. Da questo momento in poi inizierai a prendere in mano il controllo dei compiti.
Sessione 20	La prevenzione delle ricadute è importante: è qui che elaborerai un piano per assicurarti che il DOC non ritorni.
Appuntamenti di follow-up	Al termine delle sessioni regolari del trattamento, ti verrà chiesto di fare quattro sessioni di follow-up nell'arco di 12 mesi per aiutarti a tenere lontano il DOC.

A te e alla tua famiglia verranno assegnati dei compiti da svolgere tra una sessione e l'altra. Questi compiti sono davvero molto importanti e la ricerca ci dice che sono di grande aiuto nell'aiutare le persone a guarire dal disturbo ossessivo-compulsivo!

¹ La Terapia cognitivo-comportamentale, spesso abbreviata in CBT (dall'inglese *Cognitive Behaviour Therapy*), è un tipo di psicoterapia che combina idee su come pensiamo e impariamo con tecniche pratiche per migliorare i pensieri e i comportamenti. Secondo l'*American Psychological Association*, la CBT si basa sull'idea che pensieri, emozioni e comportamenti siano strettamente collegati e si influenzino a vicenda. Questa terapia aiuta a riconoscere e cambiare i pensieri negativi o inutili e i comportamenti problematici, utilizzando tecniche pratiche come la ristrutturazione cognitiva (cioè il modo in cui vediamo le cose) e le strategie comportamentali. L'obiettivo è aiutarti a sentirti meglio e a gestire meglio le situazioni difficili. (N.d.C.)

FACCIAMO CONOSCENZA

 Da chi è composta la tua famiglia?

.....
.....
.....
.....



Vai a scuola o all'università? Se sì, quali sono le tue materie preferite?

.....
.....
.....
.....

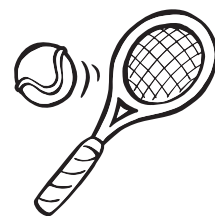


Se no, che cosa fai durante il giorno?

.....
.....

Quali sono i tuoi interessi e le tue attività preferite?

.....
.....
.....
.....



C'è qualcos'altro che vuoi dirci su di te?

.....
.....
.....
.....



CHE COS'È IL DOC?

- DOC sta per disturbo ossessivo-compulsivo.
- La lettera D sta per disturbo: questo significa che le ossessioni e le compulsioni sono fastidiose, angoscianti e che ci possono impedire di fare ciò che vogliamo veramente fare.
- La lettera O sta per ossessioni: queste sono pensieri, preoccupazioni, immagini, impulsi o dubbi indesiderati che compaiono nella nostra mente.
- La lettera C sta per compulsioni: queste sono azioni o comportamenti che mettiamo in atto, a volte per far sparire l'ossessione, altre per ridurre i sentimenti di disagio o, più semplicemente perché il DOC ci induce a pensare che dobbiamo farlo. Alcune compulsioni puoi vederle, altre avvengono nella nostra testa; ogni tanto può capitare che anche le altre persone debbano fare compulsioni per colpa del DOC.
- Sapevi che il DOC è molto comune? Circa uno o due adolescenti o giovani adulti su 100 hanno il DOC!



Ecco alcune tipologie di ossessioni e di compulsioni piuttosto comuni. Spunta quelle che ti riguardano e aggiungi quelle di cui hai fatto esperienza ma che non sono nell'elenco.

Alcune ossessioni comuni sono:

- paura di contagiarsi o di ammalarsi
- preoccupazione che accada qualcosa di brutto a te o a qualcun altro
- pensieri indesiderati sul sesso
- preoccupazione di offendere Dio

Puoi aggiungerne altre?

.....
.....

Alcune compulsioni comuni sono:

- lavarsi e pulire
- controllare
- ricercare o ricevere rassicurazioni
- ripetere dei rituali

Te ne viene in mente qualcun'altra da aggiungere all'elenco?

.....
.....

CHE COSA CAUSA IL DOC?

- Al momento non sappiamo esattamente quali sono le cause del DOC.
- Sappiamo con certezza che non è colpa tua né di nessun altro.
- Alcune ricerche hanno mostrato che ci sono fattori che potrebbero averti predisposto maggiormente a sviluppare un DOC, come:
 - uno squilibrio nei livelli di serotonina nel cervello;
 - avere membri della famiglia che hanno il DOC o altri disturbi simili²;
 - aver affrontato difficoltà o situazioni stressanti nella vita³;
 - avere una personalità ansiosa.
- Anche se non sappiamo esattamente che cosa causa il DOC, sappiamo che ci sono dei modi per stare meglio!




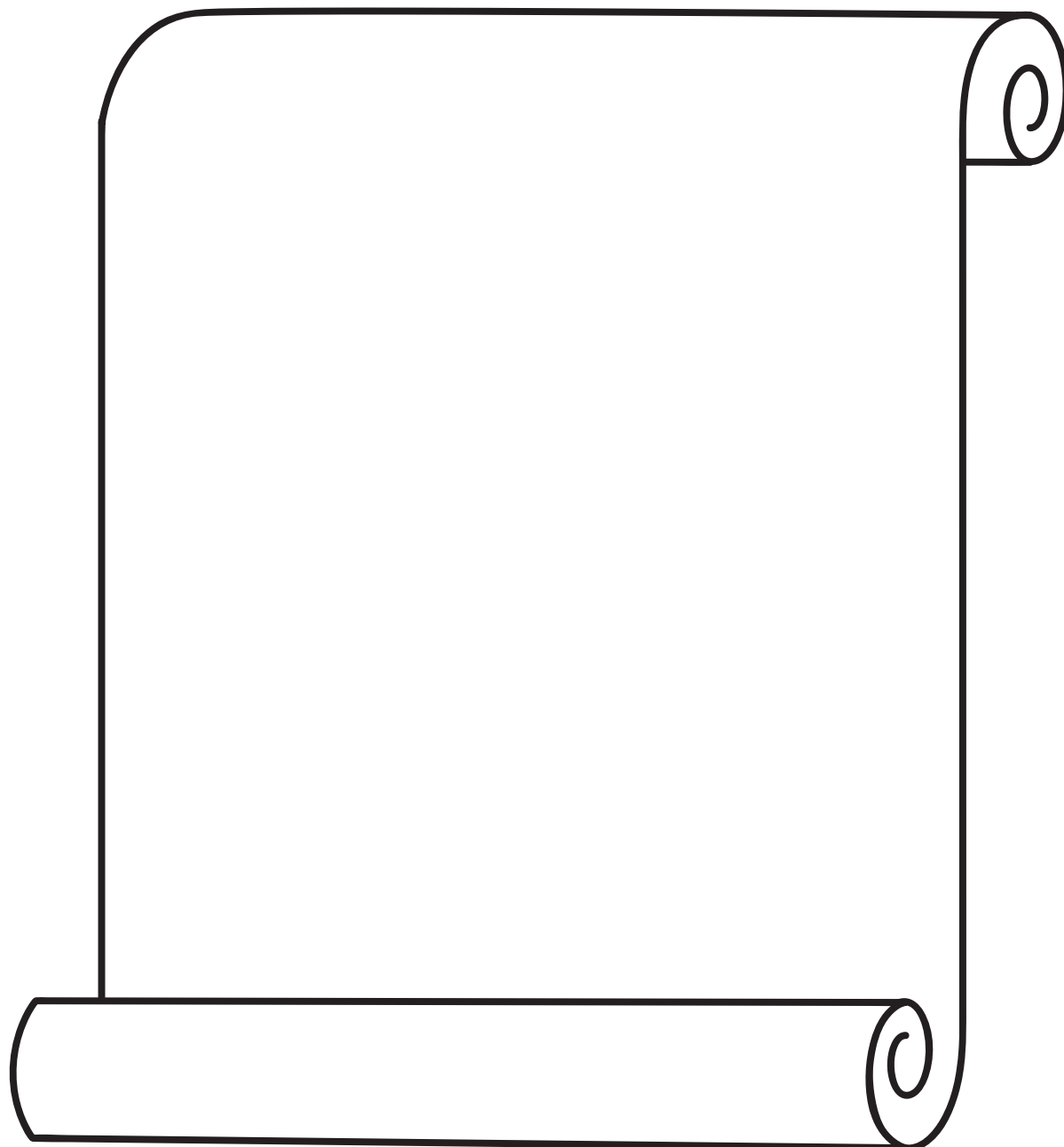
² Se hai un DOC, sappi che non è raro che nella tua famiglia ci siano altre persone con disturbi simili, come il DOC stesso, ansia, depressione, disturbi dell'umore o comportamenti ripetitivi. Questo può succedere per motivi genetici o perché l'ambiente in cui cresciamo può influenzare il modo in cui affrontiamo ansie e paure. È importante sapere che non è colpa tua e nemmeno della tua famiglia. Capire queste connessioni può essere il primo passo per sentirti meglio e ricevere l'aiuto giusto. (N.d.C.)

³ Il DOC può essere influenzato anche da periodi di forte stress o da difficoltà nella vita, come problemi a scuola, in famiglia o con gli amici. Queste situazioni possono aumentare l'ansia e rendere più difficile gestire i pensieri ossessivi e i comportamenti ripetitivi. È importante sapere che non è colpa tua se lo stress ti fa sentire peggio: il tuo cervello sta solo cercando di gestire tutto al meglio. Parlare con qualcuno di fiducia e cercare supporto può fare una grande differenza per affrontare sia il DOC sia questi momenti difficili. (N.d.C.)

IL DOC NON SEI TU!

È importante ricordare che il disturbo ossessivo-compulsivo non fa parte di te: è come un bullo che ti fa provare ossessioni e ti spinge a fare compulsioni.

 Ti andrebbe di disegnare come immagini il DOC? Oppure, se preferisci, puoi dargli un nome o scrivere alcune parole per descriverlo. Questo può aiutarti a sentirti separato dal tuo DOC.



COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 1

- Rileggi la Sessione 1.

- Scrivi tre cose che hai imparato o che ricordi della Sessione 1:

.....

.....

.....

.....

.....

- Finisci di disegnare, rinominare o descrivere il DOC.

- Guarda qualche video sul DOC.

- Altri compiti per casa:

.....

.....

.....

.....

.....

- Scrivi qui sotto le domande che tu o la tua famiglia avete per la prossima sessione:

.....

.....

.....

.....

.....

