

Indice

Prefazione all'edizione italiana

Angelo Saliani e Francesco Mancini

Prefazione degli autori per la 3a edizione in lingua tedesca

1. Informazioni sul disturbo ossessivo-compulsivo
 - 1.1 Il disturbo ossessivo-compulsivo, e i vari tipi di DOC
 - 1.2. Che cos'è "normale", e quando cominciano, invece, le ossessioni e le compulsioni?
 - 1.3. Differenze rispetto ad altri disturbi psichici
 - 1.4. Riepilogo
2. Come insorge il disturbo ossessivo-compulsivo, e perché non scompare da solo
 - 2.1. I genitori e le altre persone vicine al paziente
 - 2.2. Eventi critici della vita
 - 2.3. Il tipo di personalità del paziente
 - 2.4. I fattori di rischio biologici
 - 2.5. Perché le compulsioni non scompaiono da sole
 - 2.6. Riepilogo
3. L'auto-aiuto e la terapia per chi soffre di un DOC
 - 3.1. L'auto-aiuto come terapia
 - 3.2. La psicoterapia
 - 3.2.1. La terapia ambulatoriale
 - 3.2.2. La presa in carico stazionaria, e quella semi-stazionaria
 - 3.3. La terapia farmacologica
 - 3.4. Altri metodi terapeutici
 - 3.5. Riepilogo
4. Come aiutare chi soffre di un DOC?
 - 4.1. Aspetti generali del sostegno per il paziente
 - 4.1.1. Non permettere che vada a fondo
 - 4.1.2. Trovare un buon rapporto con chi soffre di DOC
 - 4.2. Come puoi concretamente aiutare il paziente?
 - 4.2.1. Come affrontare il tema della malattia
 - 4.2.2. Bisogna smettere di dare una mano al DOC
 - 4.2.3. Aiutare la vittima del DOC, ma di certo non il DOC
 - 4.2.4. Collaborazione nell'eseguire gli esercizi contro il DOC
 - 4.3. Che cosa fare per motivare qualcuno a seguire una terapia professionale?

- 4.3.1. Quando è davvero necessario ricorrere alla terapia?
- 4.3.2. Come possiamo motivare il paziente a iniziare una terapia?
- 4.3.3. Che cosa fare se la persona con il DOC rifiuta la terapia?
- 4.4. Come aiutare la persona che segui, nel corso della terapia?
 - 4.4.1. Recarsi dal terapeuta insieme al paziente
 - 4.4.2. Come aiutare una persona negli esercizi terapeutici contro il DOC
 - 4.4.3. Il sostegno in ulteriori obiettivi terapeutici
 - 4.4.4. Gestione del peggioramento, o della mancanza di miglioramenti
 - 4.4.5. Contribuire al successo della terapia
- 4.5. Riepilogo
- 5. Che cosa puoi fare per te stesso?
 - 5.1. Prestare attenzione al proprio equilibrio interiore
 - 5.1.1 Coltivare le attività che fanno bene
 - 5.1.2. Definire i propri limiti, e crearsi spazi liberi
 - 5.1.3 Non perdere di vista i tuoi obiettivi
 - 5.1.4 Il riconoscimento dell'impegno
 - 5.2 Non sei da solo
 - 5.3 Familiari che si sostengono a vicenda
 - 5.4 Cerca un aiuto professionale per te stesso
 - 5.5 Riepilogo
- 6. Il DOC nei bambini e nei giovani
 - 6.1 Contenuti delle ossessioni e delle compulsioni
 - 6.2 Le possibilità di cura, e come trovarle
 - 6.3 Come aiutare tuo figlio
 - 6.4. Riepilogo
- 7. Risposta alle più frequenti domande poste dai familiari
- 8. Libri sul DOC, per chi desidera approfondire il tema
- 9. A chi rivolgersi, in Italia, e nella Svizzera di lingua italiana