

Le ossessioni e le compulsioni: che cosa sono?

Si ritiene che le ossessioni e le compulsioni siano espressioni di problemi d'ansia. Per questo motivo i problemi ossessivo-compulsivi sono inclusi fra i Disturbi d'Ansia dal manuale diagnostico utilizzato dai professionisti clinici (DSM-IV).

Il disturbo Ossessivo-compulsivo (abbreviato: DOC) si manifesta in un'ampia varietà di sintomi, che vedremo fra poco.

Ciò che è più importante sapere, è che in questo problema sono presenti due principali caratteristiche:

1) **Immagini o pensieri intrusivi, persistenti e indesiderati, spesso incontrollabili**, che possono riguardare diverse situazioni, persone o oggetti. L'elemento comune a tutte le ossessioni è la sensazione di pericolo (per sé o per altri) che esse contengono.

Alcuni pensieri o immagini ricorrenti possono riguardare la paura del contagio, ad esempio toccando denaro o ritrovandosi in luoghi pubblici. Altri pensieri possono consistere nel continuo timore che persone a noi care possano subire qualcosa di brutto (ad esempio un incidente d'auto oppure una malattia). Altri ancora possono riguardare il timore di eventi catastrofici, quali ad esempio il crollo della propria abitazione a seguito di una fuga di gas. E' possibile, in alcuni casi, che il pensiero intrusivo spinga la persona a credere di poter far del male ai propri cari, pur ben sapendo di non volerlo fare.

Tipicamente, le persone che hanno questi pensieri riferiscono di non potersene liberare poiché essi si presentano spontaneamente, contro la loro volontà. Pur riconoscendone in molti casi l'inverosimiglianza, non riescono a scacciarli dalla mente e ciò provoca grande disagio, una riduzione del benessere e della qualità della vita fino ad arrivare ad un vero e proprio timore di "perdere la ragione".

2) **Compulsioni**. Le compulsioni sono comportamenti che la persona che soffre di ossessioni può mettere in atto per cercare di ridurre l'ansia, l'angoscia e il senso di pericolo derivati dai pensieri intrusivi descritti nel punto precedente. Questi comportamenti vengono anche definiti "rituali" perché nel tempo si strutturano in modo da essere ripetuti sempre allo stesso modo, in sequenze rigide.

Normalmente, le compulsioni sono una diretta conseguenza dei pensieri intrusivi. Un esempio può chiarire meglio questo punto: in una persona che ha pensieri ricorrenti di essere contaminata dal contatto con determinati oggetti, ad esempio le maniglie delle porte, una possibile compulsione sarà quella di lavarsi ripetutamente le mani o altre parti del corpo che ritiene si siano contagiate a seguito di ogni contatto con questi oggetti.

Lavarsi le mani, nel corso del tempo diverrà un comportamento sempre più raffinato e rigido nella sua esecuzione, assumendo le proprietà di un "rituale". La persona, allora, strutturerà il "rituale" del lavaggio seguendo un preciso ordine di comportamenti. Questo "rituale", così come tutti gli altri, viene sviluppato come strategia per contrastare i pensieri ossessivi.

Sfortunatamente tale strategia si rivela inefficace a lungo termine, poiché dopo un primo momento di abbassamento dell'ansia, i soliti pensieri ricorrenti si ripresentano più forti di prima.

I comportamenti compulsivi possono essere numerosissimi, molto diversi fra loro e generalmente possono essere spiegati esaminando i pensieri ossessivi. Le compulsioni possono non solo essere veri e propri comportamenti, ma anche frasi da ripetere, oggetti da contare, ecc...

La rincorsa fra pensieri ossessivi e compulsioni si fa via via più rapida e salda, tanto da portare la persona a credere di aver perso il controllo della propria vita. Spesso questo problema è anche fonte di vergogna, poiché la persona che riconosce la stravaganza del proprio comportamento può credere

che sia meglio nascondere il problema alle persone care. In questo modo, oltre alla sofferenza dovuta alla propria condizione, si aggiunge la sensazione di essere soli a combattere contro qualcosa su cui si è convinti di non avere alcun controllo.

Come riconoscere i sintomi delle ossessioni e dell compulsioni

Vediamo in breve come è possibile riconoscere, a grandi linee, un possibile problema ossessivo-compulsivo.

1) Presenza di ossessioni, che possono esprimersi in immagini, pensieri o impulsi intrusivi, considerati inverosimili ma non per questo meno preoccupanti. Le principali ossessioni riguardano il timore di:

- Essere contaminati o contagiati;
- Fare del male a sé o ad altri;
- Poter commettere atti violenti (anche di natura sessuale);
- Subire catastrofi o eventi negativi.

2) Si possono tentare **strategie per cercare di liberarsi delle ossessioni**, come ad esempio sopprimendole, distraendosi o pensando ad altro, ma tali tentativi si rivelano infruttuosi.

3) Presenza di compulsioni, cioè comportamenti ripetitivi che hanno lo scopo di contrastare le ossessioni, alleviando la sensazione di pericolo. I due principali tipi di compulsioni sono:

- Lavare (ad esempio le proprie mani o il corpo, ma anche i pavimenti o altre parti della casa);
- Controllare (ad esempio i rubinetti del gas, gli interruttori della luce, ecc...).

4) Le ossessioni e le compulsioni creano sofferenza e disagio, interferendo con le normali abitudini di vita, costringendo chi ne soffre a spendere diverse ore al giorno per attuare i comportamenti compulsivi o a evitare particolari situazioni o oggetti che scatenerebbero le ossessioni (ad esempio toccare alcuni tipi di oggetti).