



«Meglio sottoporsi  
a una terapia quanto prima»

PD DR. MED. STEFFI WEIDT (45 ANNI),  
PSICHIATRA, PRIMARIA DELLA CLINICA  
UNIVERSITARIA DI PSICHIATRIA DI ZURIGO,  
PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ SVIZZERA  
PER I DISTURBI OSSESSIVI-COMPULSIVI



La terapia cognitivo-comportamentale può essere d'aiuto in caso di disturbi ossessivi-compulsivi.

LASCIARSI AIUTARE

È normalissimo avere dei rituali quotidiani o pensieri bizzarri di tanto in tanto. Ma se i pensieri e i gesti diventano ossessivi e compulsivi da prendere il controllo sulla vostra vita, meglio cercare aiuto.



In caso di bisogno, potete rivolgervi all'Organizzazione sociopsichiatrica cantonale (OSC).

➔ Centro di contatto OSC: 0848 062 062

🌐 [www.4.ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/centro-di-contatto/](http://www.4.ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/centro-di-contatto/)

# Ossessioni che tolgono il respiro

I disagi della mente prendono tempo ed energia. La vita delle persone e dei loro cari è un percorso ad ostacoli. Ma con la terapia giusta, i disturbi si possono controllare.

TESTO MAJA SCHAFFNER

Ho spento i fornelli? O chiuso bene la porta? Sono domande che capita a tutti di porsi al momento di uscire di casa e magari si ritorna anche sui propri passi per controllare. «È assolutamente normale», afferma Steffi Weidt, psichiatra della clinica universitaria di psichiatria di Zurigo e presidente della Società svizzera per i disturbi ossessivi-compulsivi. «Il problema è se ogni singola volta dobbiamo compiere un rituale interminabile».

**Ansie di vario tipo**

In questi casi si parla di disturbi ossessivi-compulsivi. Colpiscono circa il tre per cento della popolazione almeno una volta nella vita. Solitamente i gesti compulsivi sono una conseguenza di pensieri ossessivi e in genere riguardano questioni come il controllo, la pulizia o l'aggressività. Un esempio è la paura di infettarsi con una malattia oppure quella di fare del male ad altri.

«Almeno una volta, sono pensieri che possiamo avere tutti», assicura Weidt. La maggior parte di noi non vi fa troppo

ILLUSTRAZIONE CORINA VÖGELE FOTO MAD

caso, e così passano. Ma alcune persone non riescono a liberarsene. È anche una questione di pensare ai propri pensieri. «Si fanno ragionamenti del tipo: se lo penso può darsi che lo voglia fare davvero», spiega la specialista. «Oppure ci si chiede se quanto si sta pensando diventi più probabile, proprio perché lo si sta pensando».

Nelle persone affette da disturbi ossessivi-compulsivi, tali pensieri spiacevoli possono scatenare forti turbamenti, per cui è normale volersi lasciare alle spalle quanto prima. Spesso lo si fa attraverso rituali: per sbarazzarsi della paura dei germi, per esempio, si laveranno ossessivamente le mani. Ma ci sono anche reazioni preventive: se ho paura di poter fare male a qualcuno, userò forbici e coltelli solo quando non c'è nessuno in cucina con me.

**Sollievo illusorio**

Ma queste strategie funzionano solo temporaneamente. «Il cervello impara che il rituale può placare le emozioni ne-

gative e di conseguenza diventa sempre più sensibile nei confronti di situazioni ritenute pericolose», spiega Weidt. A un certo punto si riesce a usare il coltello solo se non c'è nessuno in tutta la casa e più in là ancora bisogna eliminare qualsiasi oggetto affilato dal proprio ambiente. Inoltre, spesso compaiono altri disturbi simili. «La vita diventa sempre più difficile e si riempie di ostacoli». In particolare quando il problema è l'igiene, possono venire coinvolte nei rituali anche le persone vicine. Se si osservano comportamenti di questo tipo bisogna quindi cercare aiuto senza indugiare.

«Il trattamento dei disturbi è tanto più efficace quanto prima si comincia la terapia giusta», precisa la psichiatra. La prima scelta è sempre una cosiddetta terapia cognitivo-comportamentale con

esposizione e gestione della risposta. A volte possono essere d'aiuto anche certi farmaci. Nel corso della terapia, paziente e terapeuta osservano insieme i pensieri e i gesti ossessivi-compulsivi, nonché le emozioni a essi legate.

In seguito, i pazienti affrontano, gradualmente e con l'accompagnamento del terapeuta, i propri pensieri negativi. Verificano per esempio i fornelli e poi si allontanano, anche se questo genera emozioni intense. Quando riescono a farlo ripetutamente, il cervello impara poco a poco che la catastrofe temuta non si avvera e soprattutto che le emozioni spiacevoli passano anche senza dover ricorrere ai comportamenti ossessivi. «È un percorso faticoso», ammette la dottoressa, «ma ne vale la pena». ●



**DI TUTTO, DI PIÙ**

Le manifestazioni ossessive-compulsive possono riguardare moltissimi aspetti: l'igiene, la pulizia, il controllo, la ripetizione, il contare, l'accumulo, il fare ordine.