CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · OSSESSIVO-COMPULSIVO E CORRELATI

Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)

Ossessioni (pensieri o immagini intrusive che generano angoscia) e compulsioni (rituali per calmarla: controllare, lavare, ordinare, ripassare mentalmente) che consumano tempo e causano malessere.

SEGNALI FREQUENTI

- Pensieri intrusivi che spaventano
- Rituali ripetuti per calmare l'ansia
- Bisogno di accertarsi o di chiedere di continuo

INDICAZIONI PER TE

1. Il trattamento di elezione è l'esposizione con prevenzione della risposta
2. Rimanda il rituale di qualche minuto ogni volta
3. Chiedi a chi ti sta intorno di non partecipare ai rituali

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non partecipare ai rituali né dare rassicurazioni continue
2. Sostieni il trattamento senza arrabbiarti per i sintomi

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se i rituali occupano più di un'ora al giorno
2. Se i pensieri ti spaventano o ti fanno sentire in colpa

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho pensieri che non voglio e che mi angosciano

☐ Sento di dover fare qualcosa per calmarli

☐ Controllo le cose più volte (porte, gas, messaggi)

☐ Mi lavo o pulisco più del necessario

☐ Ho bisogno che le cose siano in un certo ordine o simmetria

☐ Ripasso mentalmente o chiedo di essere rassicurato/a

☐ I rituali mi portano via più di un'ora al giorno

☐ So che è eccessivo, ma non riesco a smettere

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-obsesivo-compulsivo-toc
- Articolo completo: DOC: clinicavivaldi.com/it/trastorno-toc
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112