

Indice

<i>Prefazione all'edizione italiana</i>	VII	L'ABITUAZIONE ALL'ANSIA	30
<i>Ringraziamenti</i>	XIII	IL CICLO DEL DOC	32
SESSIONE 1: INTRODUZIONE E SCOPERTA DEL DOC	1	IL TUO CICLO DEL DOC	33
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 1	2	CHE COSA SUCCEDDE ALL'ANSIA NEL DOC?	34
SCOPRIAMO LA CBT PER IL DOC	3	COME INTERROMPERE IL CICLO DEL DOC	35
FACCIAMO CONOSCENZA	4	L'ABITUAZIONE ALL'ANSIA QUANDO SI INTERROMPE IL CICLO DEL DOC	36
CHE COS'È IL DOC?	5	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 4	37
CHE COSA CAUSA IL DOC?	6	COMPITI PER CASA: IL TUO CICLO DEL DOC	38
IL DOC NON SEI TU!	7	COMPITI PER CASA: IL TUO DIARIO DEL DOC	40
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 1	8	COMPITI PER CASA: IL DIARIO DEL DOC PER LA TUA FAMIGLIA	41
SESSIONE 2: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'AUTISMO E SUL DOC	9	SESSIONE 5: METTIAMO A PUNTO UN PIANO .	43
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 2	10	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 5	44
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 1	11	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 4	45
CHE COS'È L'AUTISMO?	12	CHE COS'È L'EPR?	46
DIFFERENZE TRA DOC E AUTISMO	15	LA GERARCHIA DEL DOC	47
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 2	16	LA GERARCHIA DEL DOC: EVITAMENTO	49
SESSIONE 3: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'ANSIA	17	LA GERARCHIA DEL DOC: COSA FANNO O EVITANO DI FARE GLI ALTRI A CAUSA DEL DOC	50
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 3	18	OBIETTIVI	51
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 2	19	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 5	53
CHE COS'È L'ANSIA?	20	COMPITI PER CASA: METTI IN ORDINE IL DOC	54
PERCHÉ DIVENTIAMO ANSIOSI?	21	SESSIONE 6: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR	59
IL MISURATORE DELL'ANSIA	22	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 6	60
IL TUO MISURATORE DELL'ANSIA	23	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 5	61
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 3	24	QUIZ SULLA CBT PER IL DOC!	62
COMPITI PER CASA: IL TUO DIARIO DEL DOC	25	PRIMO COMPITO DI EPR!	63
COMPITI PER CASA: IL DIARIO DEL DOC PER LA TUA FAMIGLIA	26	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 6	65
SESSIONE 4: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'ANSIA E SUL DOC	27	COMPITI PER CASA: TABELLA DI PIANIFICAZIONE DEI COMPITI DI EPR!	66
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 4	28	COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	67
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 3	29	SESSIONE 7: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR (E TENIAMOLO SOTTO CONTROLLO) . .	69
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE 7	70

AFFRONTARE IL DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO NELLO SPETTRO AUTISTICO

RIEPILOGO DELLA SESSIONE 6	71	SESSIONE 12: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR.	117
MONITORAGGIO DEL DOC	72	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 12	118
COMPITO DI EPR!	73	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 11	119
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 7	75	COMPITO DI EPR!	120
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	76	REGOLE PER AFFRONTARE IL DOC	123
		I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	124
		COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 12	125
		COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	126
SESSIONE 8: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR	77	SESSIONE 13: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR.	129
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 8	78	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 13	130
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 7	79	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 12	131
COMPITO DI EPR!	80	COMPITO DI EPR!	132
I GRADINI DEL DOC	81	I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	135
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 8	83	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 13	136
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	84	COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	137
		SESSIONE 14: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR (E TENIAMOLO SOTTO CONTROLLO) . .	139
SESSIONE 9: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR	85	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 14	140
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 9	86	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 13	141
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 8	87	MONITORAGGIO DEL DOC	142
COMPITO DI EPR!	88	COMPITO DI EPR!	143
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	90	I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	146
COSE CHE TI AIUTERANNO NEL TRATTAMENTO CON L'EPR	91	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 14	147
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 9	93	COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	148
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	94	COMPITI PER CASA: RIVALUTA LA TUA GERARCHIA DEL DOC	150
COMPITI PER CASA: I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	95		
		SESSIONE 15: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	155
SESSIONE 10: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR.	97	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 15	156
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 10	98	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 14	157
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 9	99	COMPITO DI EPR!	158
COMPITO DI EPR!	100	I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	161
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	103	COSE CHE TI AIUTERANNO NEL TRATTAMENTO CON L'EPR	162
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 10	104	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 15	164
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	105	COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	165
		SESSIONE 16: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	167
SESSIONE 11: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR.	107	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 16	168
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 11	108	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 15	169
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 10	109	COMPITO DI EPR!	170
COMPITO DI EPR!	110		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	113		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 11	114		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	115		

INDICE

I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	173	APPENDICE: COSE CHE TI AIUTERANNO	
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 16	174	NEL TRATTAMENTO	219
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	175	SENTIMENTI DIFFERENTI	220
		LA TUA CASSETTA DEGLI ATTREZZI EMOTIVI	221
		IMPARIAMO QUALCOSA SUI PENSIERI	225
		TUTTI HANNO DEI PENSIERI STRANI:	
		ANCHE TU, ANCHE IO, ANCHE LORO!	227
		PENSIERI UTILI	230
		CHIEDERE AIUTO AGLI ALTRI PER	
		AFFRONTARE IL DOC	232
		FARE UN'INDAGINE O VERIFICARE I FATTI	234
		"SFIDA FINALE"	236
SESSIONE 17: AFFRONTIAMO IL DOC CON			
L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	177		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 17	178		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 16	179		
COMPITO DI EPR!	180		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	183		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 17	184		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	185		
SESSIONE 18: AFFRONTIAMO IL DOC CON			
L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	187		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 18	188		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 17	189		
COMPITO DI EPR!	190		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	193		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 18	194		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	195		
SESSIONE 19: AFFRONTIAMO IL DOC			
CON L'EPR E PREPARIAMOCI ALLA			
CONCLUSIONE DEL TRATTAMENTO	197		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 19	198		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 18	199		
COMPITO DI EPR O "SFIDA FINALE"!	200		
PREPARARSI ALLA CONCLUSIONE DEL			
TRATTAMENTO	203		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	205		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 19	206		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	207		
SESSIONE 20: PIANO DI PREVENZIONE			
DELLE RICADUTE.	209		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 20	210		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 19	211		
PIANO DI PREVENZIONE DELLE RICADUTE	212		
MONITORAGGIO DEL DOC	214		
PIANIFICARE IL FUTURO	215		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	216		
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 1: RIEPILOGO	
		DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	237
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI	
		FOLLOW-UP N. 1	238
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	239
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE	
		DEL DOC (OPZIONALE)	240
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 2: RIEPILOGO	
		DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	241
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI	
		FOLLOW-UP N. 2	242
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	243
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC	244
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 3: RIEPILOGO	
		DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	245
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI	
		FOLLOW-UP N. 3	246
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	247
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC	248
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 4: RIEPILOGO	
		DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	249
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI	
		FOLLOW-UP N. 4	250
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	251
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC	252
		GUARDARE AL FUTURO	253

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?

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

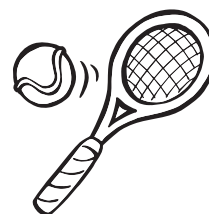


Se no, che cosa fai durante il giorno?

.....
.....

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.)

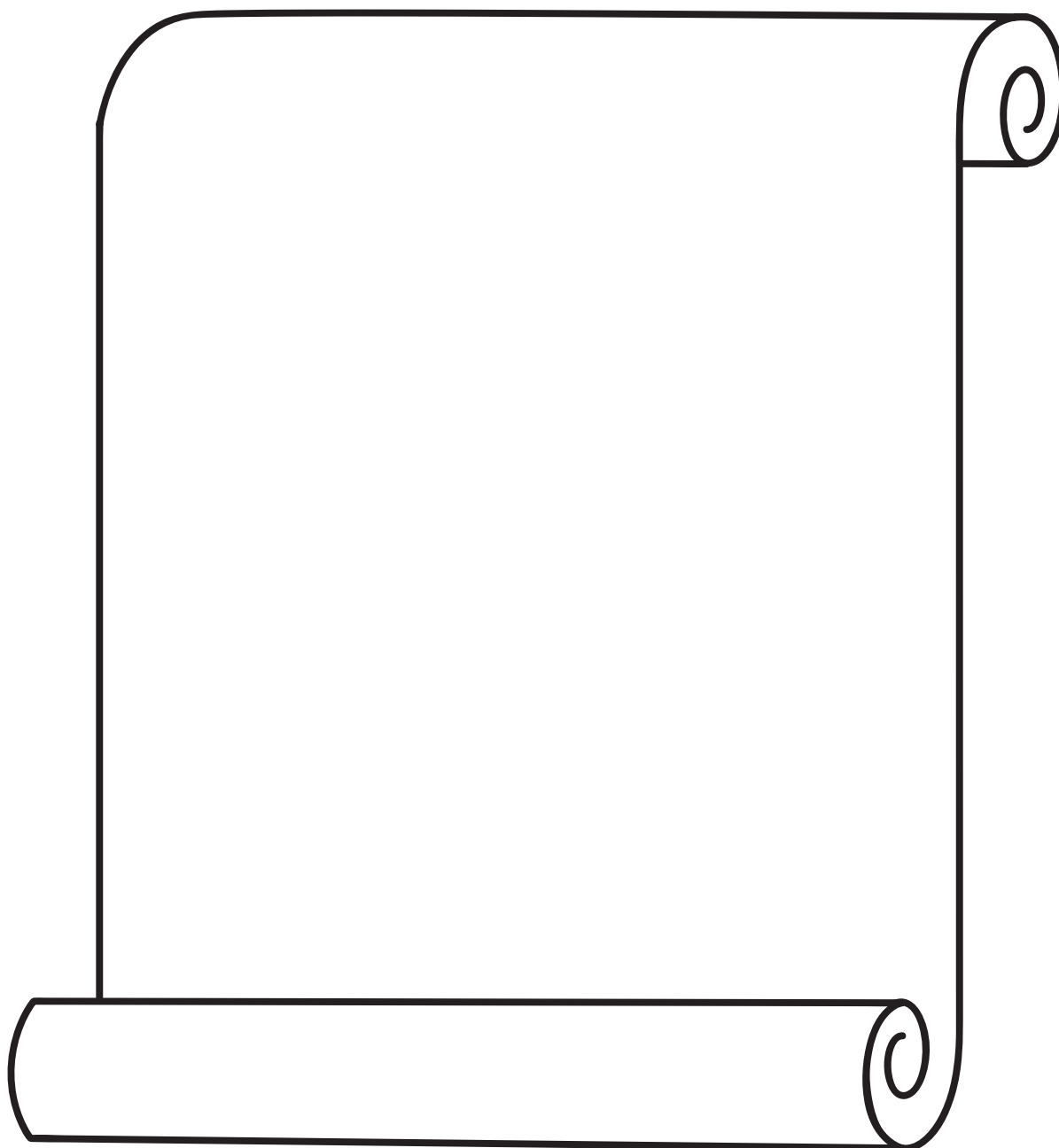
³ Il DOC può essere influenzato anche da periodi di forte stress o da difficoltà nella vita, come problemi a scuola, in famiglia o con gli amici. Queste situazioni possono aumentare l'ansia e rendere più difficile gestire i pensieri ossessivi e i comportamenti ripetitivi. È importante sapere che non 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:

.....

.....

.....

.....

.....

