

## **UNITA' FUNZIONALE SALUTE MENTALE ADULTI FIRENZE**

**(Resp. Dr. Sandro Domenichetti)**

## **STRUTTURA OPERATIVA SEMPLICE SALUTE MENTALE ADULTI 5**

**(Resp. Dr. Andrea Tanini)**

**Azienda Sanitaria Firenze**



**Servizio di psicoterapia di gruppo, cognitivo-comportamentale, per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo presso il Centro di Salute Mentale "La Pira" via Pietro Fanfani 17 Firenze**

*Caratteristiche del servizio:*

**Giorni e orari:** incontri di gruppo tutti i giovedì dalle 18,00 alle 19,30

**A chi è rivolto:** adulti che soffrono del Disturbo Ossessivo Compulsivo

**Numero partecipanti:** 10 pazienti

**Conduzione:** Dr. Andrea Pozza (psicologo, albo della Toscana n° 6625), Infermiera Diana Cappelletti

**Prenotazione:** Tel. 055 6939358, e-mail: [csm.lapira@asf.toscana.it](mailto:csm.lapira@asf.toscana.it)

*Cos'è il DOC?*

Il Disturbo Ossessivo-Compulsivo, meglio conosciuto come DOC, è una condizione psicologica caratterizzata da ossessioni e compulsioni. Ossessioni sono pensieri o immagini mentali, percepiti come intrusivi (la persona ha la sensazione che "irrompano da soli"), e privi di senso. Esempi di ossessioni sono pensieri quali "Potrei contagiarmi con il virus HIV se tocco la porta di un bagno pubblico" oppure "Non devo pensare a persone a cui voglio bene, altrimenti potrebbe succedere loro qualcosa di negativo". Tali pensieri sono ricorrenti (si ripresentano alla mente con forte frequenza nella giornata) e persistenti (occupano gran parte del tempo della persona). Le compulsioni sono comportamenti o azioni mentali che si manifestano in risposta alle ossessioni e ne rappresentano un tentativo di soluzione; di solito sono seguite da un senso sollievo dal disagio causato dalle ossessioni, seppur temporaneo. Ad esempio, disinfettare le mani ripetutamente come risposta all'ossessione "le mie mani sono piene di germi", o evitare di toccare le maniglie delle porte è un tentativo di allontanare la temuta contaminazione.

Chi soffre di DOC percepisce i suoi comportamenti e pensieri come assurdi e inquietanti e se ne vergogna. Espressioni frequenti in chi soffre di DOC sono: "Forse sto diventando matto!" o "Se le persone sapessero che ho questi pensieri mi prenderebbero per pazzo!".

Dipartimento Salute Mentale  
U.F. Salute Mentale Adulti  
Firenze  
50126 Firenze  
Viale Michelangelo 41  
Telefono 055 6937214  
Fax 055 6937394  
E-mail: [sandro.domenichetti@asf.toscana.it](mailto:sandro.domenichetti@asf.toscana.it)

Il DOC può diventare cronico, talvolta avere fasi intermittenti di miglioramento e peggioramento, altre volte aggravarsi fino a compromettere il funzionamento in varie aree di vita.

### ***Come si cura?***

Secondo le linee-guida internazionali, la terapia cognitivo-comportamentale è la forma di psicoterapia più efficace. Essa risulta avere efficacia confrontabile a breve e medio termine con la terapia farmacologica, ma il vantaggio sembra essere nei minori tassi di ricaduta e minori effetti collaterali.

La tecnica elettiva è l'Esposizione con Prevenzione della Risposta. L'esposizione consiste nel mettere la persona in contatto con situazioni che provocano disagio per una durata di tempo maggiore a quello che il soggetto normalmente tollera. Ad esempio si chiede ad un soggetto che ha tra i suoi sintomi quello di evitare maniglie delle porte, di toccare una maniglia e mantenere il contatto per cinque minuti. L'obiettivo della tecnica è far sperimentare al paziente un livello di ansia non troppo elevato per poter renderlo capace di abituarvisi; il paziente viene, inoltre, aiutato graduando l'esposizione allo stimolo e supportato attraverso interventi che lo motivano. La prevenzione della risposta consiste nel bloccare i comportamenti compulsivi normalmente messi in atto dal paziente dopo il contatto con la situazione temuta. Per esempio, si chiede al paziente di non lavare le mani dopo aver toccato la maniglia per un'ora.



### ***Il servizio di psicoterapia di gruppo presso il Centro di Salute Mentale "La Pira"***

Con il patrocinio dell'Unità Funzionale di Salute Mentale Adulti Firenze, presso il SOS SMA 5 in via Fanfani 17 a Firenze, viene attivato un servizio di psicoterapia cognitivo-comportamentale di gruppo per persone che soffrono di DOC. I gruppi saranno composti da un minimo di cinque a un massimo di dieci partecipanti. Gli incontri, condotti dal dr. Andrea Pozza (psicologo), affiancato da un co-conduttore infermiere professionale Diana Cappelletti, saranno svolti una volta a settimana, tutti i giovedì dalle 18,00 alle 19,30 per un totale di 20 sedute. Il servizio sarà interamente gratuito. L'utilizzo della modalità di gruppo può aiutare chi soffre di DOC a confrontarsi con altre persone che vivono il problema e esprimere più liberamente il proprio vissuto. Le sedute comprenderanno incontri di psicoeducazione sul disturbo per far acquisire ai partecipanti maggior consapevolezza delle sue caratteristiche, anche attraverso l'utilizzo di materiale psicoeducativo in formato cartaceo. Saranno inoltre, effettuati incontri in cui verranno insegnate tecniche di gestione dell'ansia, e sedute di esposizione di gruppo. Infine, verranno insegnate specifiche abilità necessarie a prevenire eventuali ricadute, quali assertività, abilità sociali, problem-solving e strategie di controllo dell'umore.