

SCHEDA DI AUTO-OSSERVAZIONE

La mappa del ciclo DOC

Riconoscere ossessioni, compulsioni e strategie alternative

A cosa serve

Questa scheda aiuta a osservare il meccanismo che mantiene il Disturbo Ossessivo-Compulsivo: un pensiero o una situazione attivano una minaccia percepita, seguono emozioni intense e il bisogno di compiere rituali, evitare o chiedere rassicurazioni. Il sollievo immediato rinforza il ciclo nel tempo.

Nome o iniziali:

Data:

Situazione su cui voglio lavorare:

Importante

Questo materiale ha finalità informative e di auto-osservazione. Non sostituisce una valutazione clinica o un trattamento psicologico. Gli esercizi di esposizione e prevenzione della risposta vanno programmati con una professionista quando i sintomi sono intensi o molto invalidanti.

1. Ricostruisci un episodio recente

Scegli un episodio concreto e descrivilo senza giudicarti. Non cercare subito una soluzione: l'obiettivo iniziale è rendere visibile il ciclo.

A. Situazione o fattore scatenante

Dove eri? Che cosa è successo? Che cosa hai visto, pensato, ricordato o percepito?

B. Ossessione o dubbio

Quale pensiero, immagine, impulso o dubbio è comparso?

C. Significato minaccioso

Che cosa temevi potesse accadere? Che cosa avrebbe significato su di te?

D. Emozioni e sensazioni

Ansia, colpa, disgusto, vergogna, paura. Intensità da 0 a 100.

E. Compulsione, evitamento o rassicurazione

Che cosa hai fatto, evitato, controllato o chiesto agli altri? Includi i rituali mentali.

F. Sollievo immediato

Quanto è diminuito il disagio subito dopo? Quanto è durato il sollievo?

G. Costo a lungo termine

Tempo perso, stanchezza, rinunce, conflitti, maggiore dubbio o dipendenza dal rituale.

2. Individua ciò che mantiene il ciclo

Segna le strategie utilizzate. Alcune compulsioni sono visibili, altre avvengono nella mente.

☐ Controllare più volte	☐ Ripercorrere mentalmente eventi o conversazioni
☐ Lavare, pulire o disinfettare	☐ Controllare emozioni, ricordi o sensazioni
☐ Ripetere parole, numeri o azioni	☐ Evitare persone, luoghi, oggetti o decisioni
☐ Chiedere rassicurazioni	☐ Confessare o spiegare eccessivamente
☐ Cercare informazioni online	☐ Altro: _____

La domanda chiave: questa strategia mi aiuta soltanto nell'immediato oppure mi rende più dipendente dalla certezza e dal rituale?

Che cosa temo succederebbe se non facessi la compulsione?

Quale certezza sto cercando di ottenere?

Quale parte della mia vita viene limitata dal DOC?

Una risposta alternativa, piccola e realistica

Non serve sentirsi subito tranquilli. L'obiettivo è scegliere un comportamento più libero dal DOC, accettando una quota di dubbio e disagio senza neutralizzarla immediatamente.

Compulsione che proverò a ridurre o rimandare:

Tempo di attesa prima di decidere se ritualizzare:

Azione coerente con ciò che conta per me:

3. Diario settimanale sintetico

Compila una riga per ogni episodio significativo. Lo scopo non è controllarsi perfettamente, ma osservare ricorrenze e piccoli cambiamenti.

Data / situazione	Osessione o dubbio	Compulsione / evitamento	Disagio 0-100	Risposta alternativa	Esito

Riflessione finale

Quale schema si ripete più spesso?

Quale rituale o evitamento ha il costo maggiore?

In quale episodio sono riuscito/a a tollerare meglio il dubbio?

Quale piccolo passo desidero ripetere nella prossima settimana?

Nota: materiale originale ispirato ai principi cognitivo-comportamentali sul DOC. Non riproduce esercizi o testi del volume.

Dott.ssa Fauzia Davite | Psicologa | www.fauziadavite.it