

PREAMBULE

« Les couleurs de l'âme » est le nom d'une collection d'opuscules élaborés par le Département de Santé Mentale de l'Agence USL de la Vallée d'Aoste, qui traitent du malaise psychique et de ses diverses manifestations.

J'apprécie particulièrement le titre choisi, qui évoque de manière suggestive le contenu de ces livrets, avec le mot « couleur » qui rappelle les multiples nuances du comportement liées à la définition de ce malaise, sans pour autant y attacher de jugement négatif, et le vocable « âme » qui, au-delà de l'aspect pathologique, nous ramène à l'essence même de l'être humain, à la valeur fondamentale de la personne, qu'elle soit ou non malade.

« Les couleurs de l'âme » ou la possibilité que l'esprit s'égaré le long de chemins peu connus et oublie l'objet même de la vie, devenant malade : voilà l'objet de ces petits cahiers qui se proposent d'aider à reconnaître les signes avant-coureurs d'un problème pathologique, ce qui permet d'éviter la peur d'y faire face, et d'aider ceux qui souffrent, leur famille et leurs amis, à en prendre conscience et à soigner convenablement ce trouble.

De ce point de vue, ces opuscules ont également une fonction préventive, c'est-à-dire qu'ils s'inscrivent dans le tout premier volet de l'action visant à protéger la santé, une étape fondamentale.

Il va de soi que les informations ici regroupées ne peuvent être que sommaires puisqu'elles n'occupent que quelques pages, mais la diffusion d'une meilleure culture dans ce domaine délicat constitue déjà un grand pas dans le sens de l'acceptation de la maladie et de la non-discrimination de ceux qui en souffrent.

Tout comme le reste du corps, l'esprit peut se heurter à des obstacles : ce risque fait partie de l'existence et rien ne permet de l'éviter. L'important, c'est que lorsque la maladie survient, le patient n'ait pas la sensation d'être perdu et qu'au-delà de toutes les difficultés, maladie comprise, il conserve le sentiment de la valeur et de la dignité de sa personne.

L'Assesseur à la Santé, au Bien-être et aux Politiques Sociales
Antonio FOSSON

PREMESSA

“I colori dell’animo” è una collana di opuscoli, elaborati dal Dipartimento di Salute Mentale dell’Azienda Usl della Valle d’Aosta, che hanno per argomento il disagio psichico, nelle sue diverse manifestazioni.

Apprezzo molto il titolo dell’opera, che per descrivere il suo contenuto usa parole suggestive e positive: il termine “colori” rende ragione della varietà e della molteplicità dei comportamenti che rientrano nella definizione di disturbo psichico, ma senza connotarli negativamente; la parola “animo” fa emergere, al di sopra dell’aspetto patologico, l’elemento qualificante dell’umano e quindi il valore principale della persona, sia essa sana o malata.

“I colori dell’animo”, ovvero le possibilità che la mente prenda strade inconsuete, cioè perda di vista lo scopo del vivere, e perciò si ammali: ecco il contenuto di questi piccoli “cahiers”, che hanno l’obiettivo di far riconoscere i segnali dell’insorgere di uno stato patologico, per evitare la paura di affrontarlo, ed aiutare invece chi ne soffre, o i suoi familiari ed amici, a prenderne coscienza e a curarlo adeguatamente.

In questo senso, gli opuscoli assolvono anche ad un compito di prevenzione, prima e necessaria forma di tutela della salute.

Naturalmente si tratta di un’informazione sommaria, riassunta in poche pagine, ma la diffusione di una cultura più corretta su questo tipo di problemi costituisce già un sostegno nell’accettazione della malattia e un passo importante verso la non discriminazione di chi ne è affetto.

Anche la mente, come il resto del corpo, può incontrare degli ostacoli, questo rischio fa parte della vita e non si può eludere, ma è importante, quando questo avviene, non sentirsi perduti, ma tenere viva la consapevolezza del valore e della dignità della propria persona, al di sopra di ogni difficoltà, anche della malattia.

L’Assessore alla Sanità, Salute e Politiche Sociali
Antonio FOSSON

■ DEFINIZIONE

Il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) è caratterizzato da ossessioni (dette anche manie o fissazioni) e compulsioni (atti ripetitivi, cerimoniali e rituali). Almeno l'80% dei pazienti con DOC ha sia ossessioni che compulsioni, meno del 20% ha solo ossessioni o solo compulsioni.

Le ossessioni sono idee, pensieri, impulsi o immagini ricorrenti e/o persistenti che insorgono improvvisamente nella mente del soggetto; questi vengono percepiti come intrusivi, fastidiosi e privi di senso (le cosiddette manie o fissazioni); provocano disagio, ansia o malessere, ed il paziente tenta in ogni modo di ignorarli, sopprimerli o neutralizzarli (mediante ulteriori pensieri o azioni particolari).

Le compulsioni rappresentano invece atti mentali (come contare, pregare, ripetere parole o frasi) o comportamentali (come controllare, pulire, ordinare) ripetitivi, finalizzati e intenzionali (effettuati in modo eccessivo e irragionevole), messi in atto in risposta ad un'ossessione, seguendo regole precise e stereotipate, allo scopo

di neutralizzare e/o prevenire un disagio, un malessere o un evento temuto. Sia le ossessioni che le compulsioni sono riconosciute come eccessive e irragionevoli, entrambe sono causa di disagio e sofferenza, determinano notevoli perdite di tempo nell'arco della giornata e interferiscono con le normali attività sociali e lavorative.

■ Manifestazioni cliniche

Alcune tra le ossessioni più frequenti riguardano:

- a)** la contaminazione da batteri, sporcizia, detersivi, secrezioni, radiazioni, rifiuti, malattie;
- b)** la paura di procurare danno a se stessi o ad altri sia direttamente sia indirettamente (possibilità di strozzare, colpire, uccidere o essere un veicolo di contagio);
- c)** il dubbio di aver compreso o letto bene una parola o una frase, di aver investito o danneggiato qualcuno, eseguito correttamente un gesto, di aver dimenticato il gas o la luce accesa, di aver scelto un indumento da indossare;
- d)** la colpa intesa come senso di responsabilità che possa accadere qualcosa a qualcuno in

qualsiasi parte del mondo o ad un familiare, per non aver fatto oppure per avere fatto qualche cosa;

e) l'ordine e/o la simmetria nel porre gli oggetti (scarpe, abiti, asciugamani, etc.), nell'assumere una precisa posizione spaziale del corpo o degli arti;

f) la sfera sessuale con il timore di compiere un incesto, di essere omosessuale, di avere pensieri perversi;

g) temi religiosi, come il dire o pensare parole blasfeme, il commettere sacrilegi, l'essere posseduti, l'esistenza di Dio;

h) ossessioni varie, come l'esistenza di numeri magici o infausti, paura di dire cose sbagliate, il dubbio che alcuni oggetti siano perfettamente sovrapponibili o perfettamente identici ed altri ancora.

Alcune delle compulsioni più frequenti riguardano:

a) il pulire e il lavare con acqua, saponi, disinfettanti, detersivi, la propria persona od oggetti (mobili, casa, auto, abiti, etc.);

b) il controllare la chiusura di porte, serrature, finestre, gas, cassetti;

c) il ripetere frasi, preghiere, gesti,

movimenti;

d) l'ordinare, posizionando gli oggetti lungo bordi paralleli o perpendicolari, eliminando pieghe da vestiti, cuscini, etc.;

e) il raccogliere oggetti, come pezzettini di carta, tutte le pietre che si incontrano per strada, cartoni di latte, etc.;

f) varie: come non calpestare alcune righe o figure sul pavimento, attraversare una soglia un certo numero di volte, compiere gli atti respiratori in un certo modo, contare e compiere calcoli matematici, etc.

■ Diagnosi ed Esordio

La diagnosi di sindrome ossessivo-compulsiva è posta allorché le azioni e i comportamenti che provocano grave ansia interferiscono gravemente con la vita della persona in situazioni di relazione sociale, di lavoro o di quotidianità.

L'età tipica in cui compare più frequentemente è tra i 6 e i 15 anni nei maschi e tra i 20 e i 29 nelle femmine. I primi sintomi si manifestano nella maggior parte dei casi prima dei 25 anni (il 15% ha esordio intorno ai 10 anni) e in bassissima percentuale dopo i 40 anni.

■ Terapia

La terapia del Disturbo Ossessivo-Compulsivo si basa sulla farmacoterapia e su vari interventi psicoterapici, da soli o in associazione. Per la farmacoterapia le molecole di primo impiego sono quelle attive sul sistema serotoninergico, sia di tipo triciclico, sia antidepressivi che inibiscono il reuptake della serotonina. Tra le tecniche psicoterapiche, è storicamente in primo piano l'intervento psicodinamico. Numerosi sono i dati sperimentali circa l'efficacia di tecniche cognitivo-comportamentali.

■ A CHI RIVOLGERSI

Al medico di medicina generale.

Al Dipartimento di Salute Mentale

presso l'Unità di Psichiatria

tel. 0165 546031 / 546013.

Ai servizi psichiatrici territoriali

presso i poliambulatori ed i consultori.

Ai servizi di psicologia dei poliambulatori

e dei consultori sul territorio.

Ai servizi sociali territoriali regionali.

Per le urgenze notturne e festive al 118.

PRESIDI DISTRETTUALI**La Thuile (*)**

Via Villarei 46

Tel 0165 884041

Morgex (Poliambulatorio)

Via del Convento 5

Tel 0165 809300

Villeneuve

Via Chanoux 37

Tel 0165 95367

Saint Pierre

Loc. Ordines 22

Tel 0165 903825

Cogne (*)

Villaggio Cogne 49

Tel 0165 74083

Sarre (*)

Fraz. Tissoret 39

Tel 0165 215614

Aosta (zona Ovest)

Via St. Martin de Corléans 248

Tel 0165 216226 – 552701

Aosta (zona Centro)

Via Festaz 55

Tel 0165 262296

Aosta (zona Est)

Reg. Borgnalle 3

Tel 0165 363210

Charvensod

Loc. Pont Suaz 129/A

Tel 0165 239829 – 236748

Saint Christophe (*)

Loc. Pallein 32
Tel 0165 541273

Gignod – Variney

Loc. Chez Roncoz
Tel 0165 256728

Nus

Via Risorgimento 73
Tel 0165 767887

Verrayes

Loc. Champagne 38
Tel 0166 546786

Chatillon (Poliambulatorio)

Via Chanoux 119
Tel 0166 61313 – 61790

Antey Saint André

Loc. Bourg
Tel 0166 545211

Valtournenche (*)

Loc. Crétaz 67
Tel 0166 92108

Saint Vincent

Via Vuillerminaz 23
Tel 0166 512334

Verrès

Via Crétier 7
Tel 0125 929812 – 920488

Brusson (*)

Via La Pila 1
Tel 0125 300349

Donnas (Poliambulatorio)

Via Roma 105
Tel 0125 807693 – 807949

Gaby (*)

Loc. Capoluogo 24
Tel 0125 345901

() Presidi distrettuali periferici dove gli operatori socio-sanitari sono presenti solo in alcuni giorni della settimana.*

■ Associazioni familiari

Di.A.Psi. Valle d'Aosta
Via Valli Valdostane, 5 Aosta
Tel. e Fax 0165 42733
cell. 328 1269493

TESTI a cura di:

A. Colotto (*Direttore
Dipartimento Salute mentale
A.U.S.L. Valle d'Aosta*),
A.M. Beoni (*Dirigente medico
1° livello*), **M. Bonetti** (*Dirigente
medico 1° livello*),
E. Festi (*Dirigente medico
1° livello*), **G. Mina** (*Dirigente
medico 1° livello*), **P. Polana**
(*Dirigente medico 1° livello*),
E. Roveyaz (*Dirigente medico
1° livello*), **M.G. Pelini** (*Dirigente
medico 1° livello*), **S. Spanarello**
(*Dirigente medico 1° livello*),
A. Vestri (*Dirigente medico
1° livello*), **A. Mattioni**
(*Dirigente psicologo 1° livello*).

Ristampa: NOVEMBRE 2006