

Mauro (Firenze) scrive:

Salve. Ho 18 anni ed ho un problema che, ammetto, è un pò "strano", per certi versi penso che sia abbastanza singolare. Da 3 anni circa sono solito scrocchiarmi le dita. Da un pò di tempo, circa 2 anni, non resisto molto senza farlo. Tra poco andrò a studiare e so già che se non "scrocchierò le dita" la voglia di farlo ci sarà anche mentre sarò sui libri e mi distoglierà dalla materia. Sapendo che, arrivati ad una certa età, ciò può causare l'artrite reumatoide cerco di smettere di farlo, ma è un'azione che mi provoca una sensazione piacevole, e difficilmente riesco a deviare l'attenzione su altro... A volte lo ignoro totalmente per delle ore. Ci sono stati giorni in cui l'ho ignorato totalmente... ed altri in cui non mi è riuscito. Pur resistendo alla forza di volontà dopo mi sento anche alquanto impacciato nei movimenti (forse è solo apparenza...). Secondo il suo parere, come posso smettere di scrocchiarmi le dita? Circa 3-4 anni fa sono riuscito a smettere di fumare, quindi la volontà non penso che mi manchi fino a questo punto... ma la sensazione che mi spinge a farlo è tanto piacevole che quasi sicuramente mi sento forzato a farlo (avverto un forte rilassamento delle articolazioni e dei muscoli delle dita). Grazie per l'attenzione, buona giornata.

Dr.ssa Breschi risponde:

Salve Mauro. Da ciò che descrivi, definirei lo scrocchiarti le dita una forma compulsiva. Le compulsioni nascono per far fronte ad un'ansia molto forte, ad un disagio psicologico, spesso inconsapevole a chi mette in atto la compulsione. Semplificando, ti scrocchi le dita per prevenire l'ansia, ma sarebbe interessante capire a cosa è realmente collegata la tua ansia, cosa vuoi evitare. Troverai informazioni riguardo alle compulsioni, in generale, su questo mio sito web, all'area tematica dei [Disturbi d'Ansia](#). Buona giornata anche a te.