

## Suggested Contribution

We provide the present as well as other self-help manuals at no cost. If you have benefited from the manual and/or would like to support its further development, please consider making a donation. A contribution of \$30 (or 30€) for individuals and \$100 (or 100€) for institutions would be helpful, but any amount is appreciated. You may donate online via [this link](#), and you will receive an official receipt within a few days.

## myMCT OCD Manual (Italian)

### Il manuale myMCT per il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)

Il manuale sottostante così come i fogli di lavoro relativi sono destinati alle persone affette da DOC ma possono aiutare anche persone affette da depressione.

Il manuale myMCT comprensivo dei fogli di lavoro relativi è ora disponibile per essere scaricato (3. Edizione).

### Manual and Worksheets

-  [myMCT\\_Fogli di Lavoro.pdf \(623.7 KiB\)](#)
-  [myMCT Manual Italian.pdf \(4.4 MiB\)](#)

Una versione preliminare di questo concetto di terapia è stato recentemente testato in un ciclo di ricerca che ha coinvolto 86 pazienti affetti da DOC. Il myMCT ha avuto un impatto significativo e molto positivo su ossessioni e su sintomi depressivi rispetto alla condizione del gruppo di controllo. Se Lei è interessato ai risultati, può scaricare il relativo articolo scientifico sottostante. Questi risultati pilota sono stati replicati in due ulteriori cicli di ricerca rigorosa (Hauschildt et al., 2016; Moritz et al., 2016). Il myMCT ha portato ad un declino significativo dei sintomi ossessivi e ha migliorato la conoscenza relativa alle distorsioni cognitive nel disturbo. Il manuale ha altresì migliorato i sintomi depressivi.

### Vi chiediamo di aiutarci ad aiutare gli altri!

A seguito della problematica situazione generale del sistema sanitario (compresa quella dell'auto-aiuto), è nostro obbiettivo riuscire ad offrire programmi come il myMCT e tecniche di scissione dell'associazione alle persone con problemi psicologici a costi molto ridotti se non addirittura gratuiti. Inoltre è nostro esplicito obbiettivo valutare e migliorare ulteriormente il myMCT continuando la ricerca scientifica. Tuttavia la ricerca richiede molto tempo e impegno, e ingenti risorse finanziarie. Se volesse sostenere il

myMCT, Le saremmo molto grati per un contributo. Siamo naturalmente a Sua disposizione per qualsiasi informazione necessaria, anche nel caso che non possa contribuire. Nessuno deve sentirsi obbligato moralmente a contribuire. Nonostante cioè gradita qualsiasi tipo di donazione.

Tutte le donazioni contribuiranno allo sviluppo ulteriore ed al miglioramento del myMCT.

Se avesse poi bisogno di una ricevuta per la Sua donazione la preghiamo di inviare richiesta per Email al Prof. Dr. Steffen Moritz all'indirizzo di posta elettronica: [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)

È possibile anche fare richiesta per delle eventuali sponsorizzazioni.

Per le donazioni invece La preghiamo di voler usare il seguente conto bancario.

**Beneficiario:** UKE AG Neuropsychologie

**Banca:** Hamburger Sparkasse HASPA

**Causale** (molto importante perché il bonifico venga accreditato al nostro gruppo):

0470/001 – MyMCT

**IBAN:** DE54200505501234363636

**BIC/Swift:** HASPDEHHXXX

[Top](#)