



TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

¿Se siente atrapado en un ciclo de pensamientos indeseables y negativos? ¿Siente que tiene que hacer las mismas cosas una y otra vez sin alguna razón?

Marque a continuación los síntomas que usted tiene.

- En mi mente entran una y otra vez pensamientos o imágenes que me hacen daño.
- Siento que no puedo detener estos pensamientos o imágenes, aunque sí lo deseo.
- Se me hace casi imposible dejar de hacer cosas una y otra vez, como por ejemplo, contar cosas, verificar lo mismo, lavarme las manos, recomodar objetos, repetir la misma acción hasta que se sienta "bien hecha" o coleccionar objetos inútiles.
- Me preocupo mucho sobre cosas terribles que pudieran pasar si no tengo cuidado. Siento impulsos que no deseo de hacerle daño físico a alguien, aún cuando sé que nunca lo haría.

¿Le suena familiar esto? Si usted marcó más de uno de estos síntomas, puede ser que padezca de Trastorno de Comportamiento Obsesivo Compulsivo (TOC).



Si tiene estos comportamientos, busque ayuda. Si alguien que usted conoce expresa estos sentimientos, ofrézcale su ayuda.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos

<http://www.inspirapr.com>

"Sirviendo a todo PR"

¿QUÉ ES EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO?

OBSESIONES. Son pensamientos perturbadores e irracionales -- ideas o impulsos no deseados que se generan repetidamente en la mente de la persona. Una y otra vez aparecen pensamientos molestos, por ejemplo "Mis manos están contaminadas; me las tengo que lavar"; "Creo que dejé la estufa encendida"; "Voy a lastimar a mi hijo." En cierto nivel, la persona sabe que estos pensamientos obsesivos son irracionales, pero en otro nivel teme que los pensamientos sean verdaderos y tratar de evitar esas ideas crea muchísima ansiedad.

COMPULSIONES. Las compulsiones son comportamientos repetidos o actos mentales que una persona se siente impulsada a realizar en respuesta a una obsesión. Los comportamientos tienen el propósito de prevenir o reducir la angustia o una situación a la que se teme. En los casos más graves, la repetición constante de los rituales puede ocupar todo el día e imposibilitar la rutina normal. Además de la angustia que causan estos rituales, se suma el conocimiento de que estas compulsiones son irracionales.

ALGUNOS EJEMPLOS SON:

LIMPIEZA. Algunas personas pasan muchas horas lavándose o limpiando su entorno para reducir el miedo a que los "contaminen" los gérmenes, suciedad o químicos reales o imaginarios.

REPETICIÓN. Para disipar la ansiedad, algunas personas con TOC pronuncian un nombre o frase, o repiten un comportamiento muchas veces. Saben que estas repeticiones en realidad no los van a proteger del daño pero temen sufrir si no las hacen.

VERIFICACIÓN. Algunas personas desarrollan rituales de verificación para reducir el temor de dañarse a sí mismo o a otras personas, por ejemplo, olvidar cerrar la puerta o apagar la cocina. Algunas personas también vuelven sobre su trayecto en la ruta para asegurarse de no haber atropellado a nadie.

ORDEN Y ORGANIZACIÓN. Para reducir la inquietud, algunas personas se sienten obligadas a poner objetos, tales como libros, en un cierto orden o a organizar los elementos de la casa de determinada manera o de forma simétrica, o tener todo perfecto.

COLECCIÓN EXCESIVA. Algunas personas acumulan pilas de diarios, revistas, ropa, papeles y desperdicios para reducir el malestar.

COMPULSIONES MENTALES. Como respuesta a los pensamientos obsesivos molestos, algunas personas repiten frases en silencio para reducir la ansiedad o evitar situaciones temidas en el futuro.

**Esta información es proporcionada por la American Psychiatric Association y el Nacional Institute of Mental Health.*