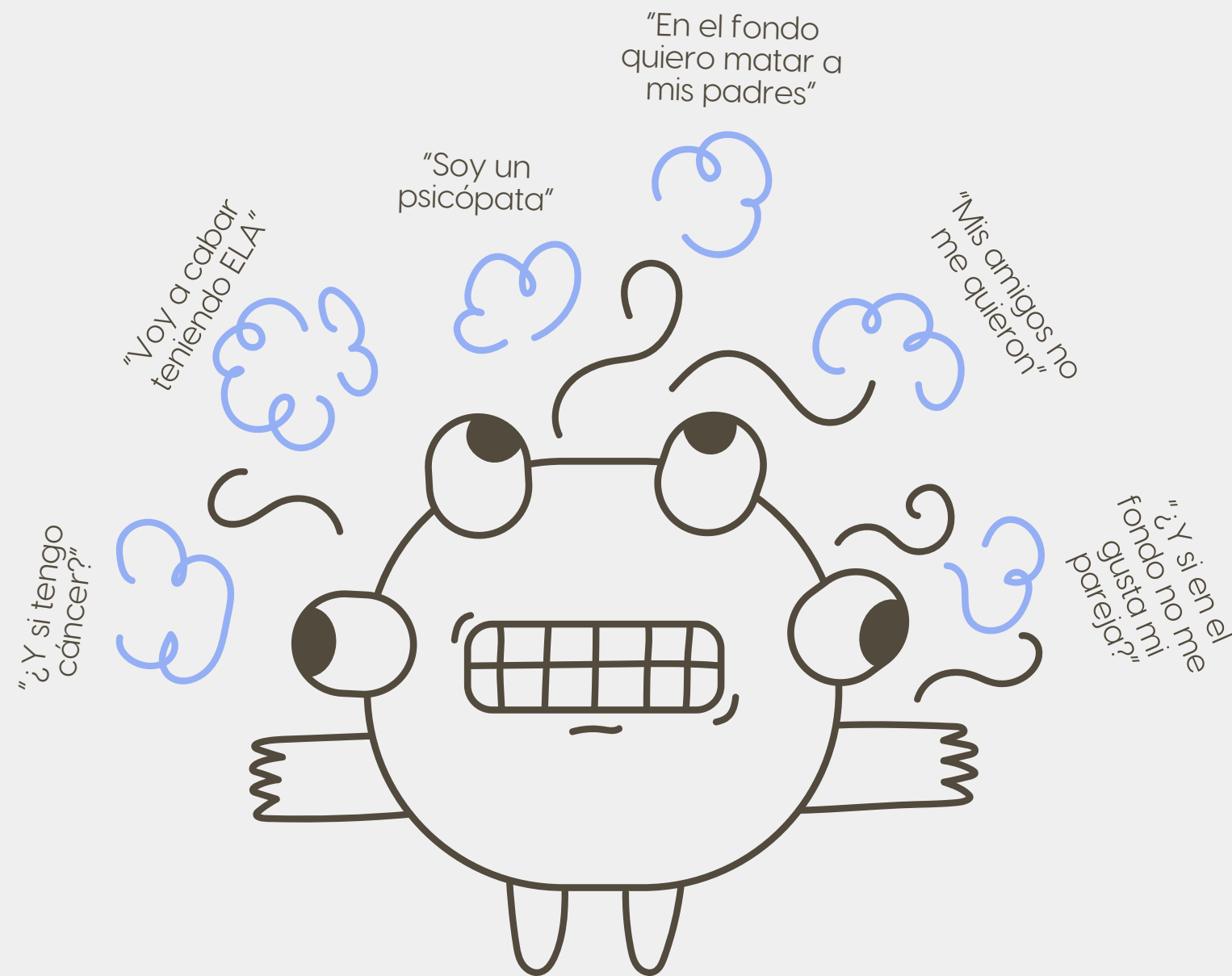


Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

Guía Psicoeducativa - Comprendiendo el TOC y su tratamiento





El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) es un trastorno caracterizado por la presencia de:

- Obsesiones: pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes, intrusivos e indeseados que generan un gran malestar.
- Compulsiones: comportamientos (visibles o mentales) repetitivos que la persona realiza para reducir la ansiedad o evitar que ocurra algo temido.

*Aunque muchas personas pueden tener pensamientos intrusivos en algún momento, en el TOC estos pensamientos interfieren significativamente en la vida diaria.



¿QUÉ DIFERENCIA UN PENSAMIENTO OBSESIVO DE UNO QUE NO LO ES?

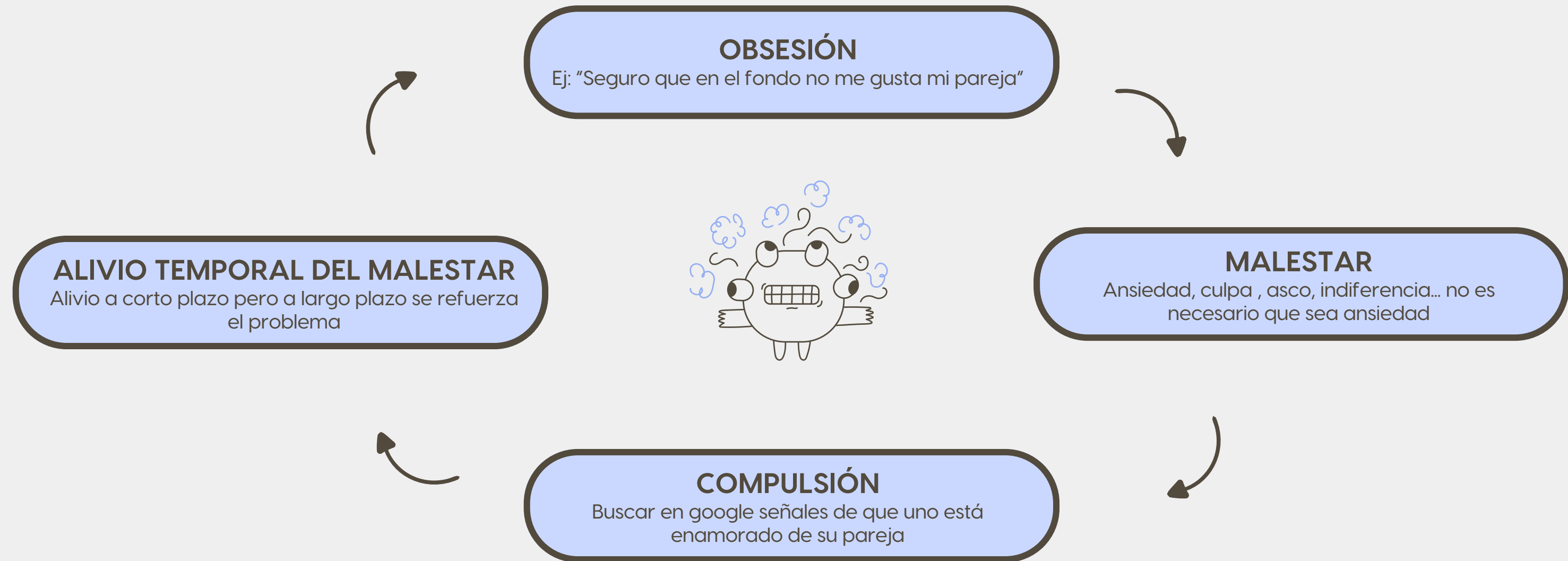
INTENSIDAD

FRECUENCIA

DURACIÓN



EL CICLO DE LAS OBSESIONES



un



“mismo perro, distinto collar”

Tipos de Obsesiones

TOC de contaminación: miedo a la suciedad, los gérmenes o sustancias dañinas. Compulsiones frecuentes: lavarse, limpiar o evitar.

TOC de comprobación: temor a causar daño (dejar el gas abierto, no cerrar bien una puerta...). Compulsiones: revisar una y otra vez.

TOC de simetría u orden: necesidad de que las cosas estén "perfectas", simétricas o en un orden exacto. Compulsiones: alinear, contar, repetir.

TOC de daño o agresivo: miedo intenso a hacer daño a uno mismo o a otros. Compulsiones: evitar objetos, buscar tranquilidad, revisar recuerdos.

TOC sexual: pensamientos intrusivos de carácter sexual que van en contra de los valores de la persona (p. ej., hacia menores o familiares).

TOC religioso o moral ("escrupulosidad"): obsesiones relacionadas con pecar, ser una mala persona o transgredir normas morales.

TOC relacional: dudas persistentes sobre la relación de pareja ("¿y si no le quiero lo suficiente?").

*Da igual que el contenido de tus pensamientos no esté descrito en estos párrafos. Lo que va a marcar que sea un pensamiento obsesivo es la intensidad, frecuencia y duración.



@formasaludmental

Tipos de Compulsiones

partamos de la base de que una compulsión es todo lo que te calme a corto plazo (o al menos todo lo que hagas con esa intención)

REASEGURAR/ PREGUNTAR	GOOGLEAR	CONFESAR	REVISAR MENTALMENTE COSAS QUE HAN OCURRIDO	INTENTAR SUPRIMIR UN PENSAMIENTO
CAMBIAR UN PENSAMIENTO OBSESIVO POR UNO POSITIVO	REZAR	RUMIAR	EVITAR	BUSCAR INFORMACIÓN Y TESTIMONIOS DEL TOC
COMPROBAR	HACER FOTOS PARA ASEGURARTE QUE HAS CERRADO LA PUERTA (p.ej.)	CASTIGARTE PENSANDO QUE PODRÍAS HABERLO HECHO MEJOR	ESCRIBIR PARA NO SENTIR MALESTAR	ORDENAR
LIMPIAR	BUSCAR CONSUELO	CASTIGARTE PENSANDO QUE PODRÍAS HABERLO HECHO MEJOR	LLENAR EL DÍA DE COSAS PARA NO PENSAR	BUSCAR CONSUELO

y un gran ETC



10 COSAS QUE DEBES SABER PARA VENCER A LAS OBSESIONES:

1. NO PREGUNTES.

Las OBSESIONES son una DUDA patológica y una de las luchas más fuertes que deberás hacer es NO PREGUNTAR.

2. NO BUSQUES INFORMACIÓN

Los afectados de obsesiones suelen ser googleros y buscan mucha info por todos los medios. Esto alimenta las obsesiones porque le hace creer a tu cabeza que son reales.

3. NO RESPONDAS A LOS PENSAMIENTOS Y SI LO HACES, HAZLO MANTENIENDO LA INCERTIDUMBRE

Responde a tus dudas y pensamientos obsesivos con un "quizás", "no lo sé" o "puede ser".

4. DI NO A LA ACOMODACIÓN FAMILIAR

Preguntarles y reasegurar con ellos para conseguir tranquilidad y seguridad alimenta el problema y dificulta la recuperación.

5. EXPONTE GRADUALMENTE A AQUELLO QUE TE GENERA MALESTAR Y SOBRETOD SE CONSTANTE!!!!!!! la exposición funciona por repetición

Haz EPR, la técnica con mayor evidencia científica para el abordaje de las obsesiones.

6. NO TOMES DECISIONES HASTA QUE HAYAS SUPERADO LAS OBSESIONES (SÚPER IMPORTANTE)

Durante la crisis no hagas NADA, no tomes decisiones, ya que estarán basadas en la emocionalidad y no en la racionalidad.

7. TOLERA LAS SENSACIONES DE MALESTAR E INCERTIDUMBRE

Las sensaciones son las que hacen que el malestar parezca tan real. Tolerar y aguantar el malestar (sin luchar) es necesario para que éste desaparezca.

8. NO TE FUSTIGUES POR FALLAR

Estás aprendiendo muchas cosas nuevas y es normal que te equivoques.



¿Qué es EPR?

el tratamiento de primera elección para el TOC

HABLEMOS DE EXPOSICIÓN CON PREVENCIÓN DE RESPUESTA

E

EXPOSICIÓN:

Consiste exponerse el tiempo pautado con el terapeuta a los estímulos que generan malestar. Ej: exposición al pensamiento "Seguro que soy mala persona"



+

PR

PREVENCIÓN DE RESPUESTA:

Consiste en dejar de hacer compulsiones. Ej: dejar de preguntarle a la gente "¿Soy mala persona?"

*Al principio del tratamiento la exposición ocupará aproximadamente un 80% de tus fuerzas y la prevención de respuesta un 20%. Con el tiempo este porcentaje se irá invirtiendo conforme la intensidad emocional disminuya gracias a la exposición (ya que será más fácil dejar de hacer compulsiones).





FORMAS Salud Mental

Ayudamos a los pacientes y sus familias a recuperar la libertad,
la confianza y el bienestar mediante un tratamiento
especializado, humano y basado en la evidencia científica.

www.formasaludmental.es | +34 611 81 76 22 | info@formasaludmental.es