

Trastorno obsesivo compulsivo

¿Lo sufres?

Pensamientos recurrentes o creencias negativas pueden impedirnos llevar una vida normal. **Darnos cuenta a tiempo es fundamental** para atajar el problema.

por LUCÍA GARRIDO VÁZQUEZ



Alguna vez has sentido que por no hacer algo de una manera determinada te iba a dar mala suerte? Quizá repites acciones de forma compulsiva o evitas situaciones porque provocan en tu mente imágenes negativas repetitivas. Si esto es así, deberías plantearte que puede no ser una simple manía, sino algo más serio: puedes padecer un trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

¿QUÉ ES UN TOC?

El trastorno obsesivo compulsivo es un cuadro psicopatológico caracterizado por dos conjuntos de síntomas principalmente: las obsesiones y las compulsiones. “Estas obsesiones consisten en pensamientos o imágenes intrusivas que invaden la mente de una persona en contra de su voluntad, causándole un malestar tan grande que se ve obligado a hacer algo para detenerlo y alejarlo de su mente. Es ahí cuando surgen las compulsiones, comportamientos en ocasiones extraños, cuya finalidad es reducir ese desasosiego provocado por las obsesiones”, explica Ana Isabel Pérez, psicóloga de la Asociación TOC de Granada.

LOS MÁS HABITUALES

La complejidad de este tipo de desórdenes obsesivos hace que no exista un solo tipo de TOC y que este pueda presentarse de diferentes formas. Además, dentro de una misma persona pueden variar tanto los comportamientos como las obsesiones, e incluso, llegar a coexistir distintos tipos de trastornos. Sin embargo, sí hay algunos más frecuentes.

TOC de limpieza: obsesiones relacionadas con la contaminación, el contagio de enfermedades a través de objetos, personas o situa-

ciones. **TOC de comprobación y verificación:** existe la necesidad de comprobar de forma reiterada cualquier cosa por el miedo a que suceda algún desastre. **TOC de perfeccionamiento, orden o simetría:** la persona intenta que las cosas que le rodean estén en un orden determinado. **TOC supersticioso:** el que lo padece cree que los pensamientos negativos o señalados actos pueden originar daños.

BUSCA AYUDA Y SOLUCIÓNALO

Aunque por lo general la persona que padece el trastorno no lo dice por miedo o vergüenza, es importante que si nos damos cuenta de que alguien de nuestro entorno puede sufrir obsesiones compulsivas le ayudemos. “Actualmente gracias a la evidencia clínica y científica, sabemos que la terapia cognitivo conductual de exposición y prevención junto con medicación, constituye un tratamiento efectivo para el TOC”, afirma Ana Isabel Pérez. ¿En qué consiste esta terapia? La persona va enfrentándose gradualmente a las situaciones que le provocan el malestar. Dependiendo de la capacidad de afrontamiento que muestre se potencia su motivación para hacer frente y aceptar la ansiedad. ■



TRASTORNO VISIBLE

Películas como *Mejor imposible* o la recién estrenada *Toc Toc* han tratado el tema de los trastornos obsesivo compulsivos. Sin embargo, desde las Asociaciones de TOC advierten que, aunque está bien que se exponga el problema, en muchas ocasiones, se hace una frivolidad y no se muestra el gran drama que es.

Nuestra experta

Rituales que dan pistas

“El comportamiento repetitivo y obsesivo de una persona puede darnos indicios de que algo serio está pasando. Si el individuo tiene una forma rígida de hacer las cosas, si evita situaciones porque le ponen nervioso o repite acciones más de lo necesario, es susceptible de padecer un TOC, los cuales pueden surgir de manera gradual o repentina (tras un periodo de estrés agudo). Se nace con una disposición genética a sufrirlo pero tiene que combinarse con variables de vulnerabilidad psicológicas y precipitantes para que se desarrolle”.

Nieves Álvarez
Psicóloga de la Asociación TOC Madrid

