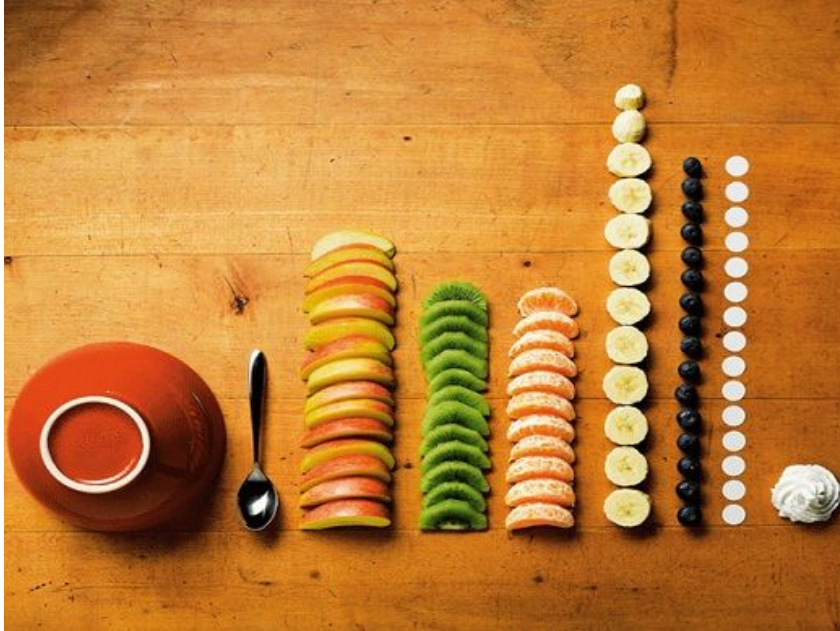


# TOC (TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO)

Hemos visto varias películas y obras teatrales sobre el tema, y si bien el séptimo arte lo muestra como un trastorno “pintorezco”, **el TOC genera mucho malestar** e incomodidad a quien lo sufre.



El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es una de las cinco enfermedades de la “Psique” más frecuentes y está considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las 20 enfermedades más incapacitantes.

Se caracteriza por presentar **Pensamientos negativos, intrusivos y**

**recurrentes** (OBSESIONES), que si bien, generalmente, la persona los considera ilógicos, genera gran malestar a quien los presenta. Para calmar o acallar estos Pensamientos Intrusivos la persona realiza **algún tipo de Ritual (semejante a una cábala** pero con otro objetivo) para poder reducir el malestar de esas pensamientos, que en principio, siente que no puede evitar realizarlos (COMPULSIONES). Por ejemplo: *“Si no ordeno los controles remotos de menor a mayor, algo malo puede pasar a mi familia”*

Las **obsesiones** se definen como **ideas, pensamientos, impulsos o imágenes** de carácter persistentes que el individuo considera intrusas e inapropiadas y que provocan ansiedad o malestar significativos.

Las **compulsiones** se definen como **comportamientos o actos mentales** de carácter recurrentes, cuyo propósito es prevenir o aliviar la ansiedad o el malestar, pero no proporcionar placer o gratificación.

Suelen iniciarse en la adolescencia o a principios de la edad adulta, también podrían aparecer en la infancia pero en menor frecuencia.

## Síntomas del TOC

Los síntomas del TOC se traducen en actitudes concretas que están recogidas en las guías clínicas internacionales:

- **Intolerancia a la incertidumbre:** todo tiene que estar bajo control como única vía de obtener seguridad, ya que tiene grandes dificultades a la hora de afrontar situaciones inesperadas o desenvolverse en situaciones ambiguas.
- **Sobreestimación de la amenaza:** se magnifica la probabilidad de que ocurra una catástrofe.
- **Perfeccionismo:** no se toleran errores y todo tiene que ser perfecto, por lo que se revisan las cosas una y otra vez.
- **Responsabilidad excesiva:** se construyen reglas y esquemas de conducta basados en la responsabilidad de hacer siempre lo correcto y que se ponen en práctica cuando se producen unas circunstancias concretas.
- **Creencias sobre la importancia de los pensamientos:** se magnifica la importancia de los pensamientos propios y especialmente de su significado, que no es otro que el que él mismo les atribuye.
- **La importancia de controlar los propios pensamientos:** necesitan controlar los pensamientos de modo que no pueda pensar en determinadas cosas.

**Rigidez de ideas:** las ideas inamovibles, sin atender a cualquier argumentación que pueda modificarlas, es un medio para adquirir seguridad.