

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 1o DE AGOSTO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

PERSONAS CON (TOC) OBSESIVAS COMPULSIVAS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

No todos los trastornos mentales se fundamentan en una percepción anormal de la realidad. Algunos, como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), no se expresan a través de la manera en la que se interpreta la información proveniente del mundo, sino mediante acciones que nacen del propio sujeto: las llamadas conductas repetitivas o compulsiones, que minan la calidad de vida de las personas al producir sensaciones desagradables y limitar su grado de libertad. Se puede decir que tanto los pensamientos intrusivos (u obsesiones) como las compulsiones son los dos engranajes principales a través de los que se articula el trastorno obsesivo-compulsivo.

El trastorno obsesivo-compulsivo suele ser considerado, en muchos aspectos, una alteración vinculada a los trastornos de ansiedad, y por lo tanto se caracteriza por estar asociado a sensación de temor, angustia y estrés continuo en una magnitud que un problema del día a día que repercute negativamente sobre la calidad de vida de la persona en prácticamente todos los ámbitos en los que esta se va desarrollando.

Las obsesiones ocurren de manera espontánea, independientemente de la voluntad de la persona, y llegan a ser tan frecuentes que resultan invasivas.

Se trata de imágenes mentales o pensamientos recurrentes que perturban a la persona y que no se le van de la cabeza, haciendo que esta busque desesperadamente estrategias para dejar de centrar su atención en eso.

Además de crear angustia, estos pensamientos intrusivos desencadenan una serie de conductas repetitivas orientadas a reducir la ansiedad producida por las obsesiones: se trata de las compulsiones.

Lejos de resultar útiles las conductas repetitivas son en realidad compulsiones, es decir, comportamientos estereotipados que escapan al control de la persona, igual que los pensamientos cuyos efectos negativos tratan de mitigar.

Es por eso que el cuadro diagnóstico del trastorno obsesivo-compulsivo no sólo incluye los pensamientos intrusivos, sino también las acciones estereotipadas que los siguen.

Esto indica que en el TOC, hay una intención de compensar patológicamente la tendencia al comportamiento caótico y espontáneo que se da en el resto de aspectos de la vida. Si crees padecer esto acude a terapia psicológica para que puedas controlar esos impulsos y minimizar esa angustia.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.998 2-89-83-74 y al 998 2-89-83-75 Ext: 101 y

102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com