

10 consejos ante el Trastorno Obsesivo-Compulsivo



- 1 Si experimentas malestar debido a ideas repetitivas y comportamientos inflexibles, pide ayuda cuanto antes.**
Si consultas con profesionales de la Psicología o de la Medicina lo antes posible, la respuesta al tratamiento puede mejorar y el tiempo de convivencia con los síntomas puede reducirse.
- 2 Habla de lo que te pasa con personas de tu confianza.**
Es normal que sientas vergüenza ante las obsesiones o compulsiones, pero estos temores harán más difícil que quienes te rodean te puedan apoyar y ayudar.
- 3 Examina las ideas y creencias que hay detrás de tus ideas repetitivas y comportamientos inflexibles.**
Si te generan malestar o te impiden llevar tu vida como quisieras y las razones que hay detrás de ellas parecen poco racionales, desconfía de esas ideas.
- 4 Recuerda que los pensamientos y las acciones son cosas distintas.**
Sentir el impulso de realizar una acción no es lo mismo que deseársela, ni hace necesariamente más probable que la llevemos a cabo.
- 5 Cuida tu estado de ánimo.**
Mantener una vida de ocio, actividad y socialización es fundamental para poder hacer frente al TOC. Aunque sea difícil, no renuncies a tener experiencias positivas.
- 6 Trata de resistir tus compulsiones.**
El alivio que sigue a los rituales y compulsiones es el verdadero motor del problema. Aunque pueda parecer difícil, resistir la urgencia por responder a la obsesión es posible y beneficioso.
- 7 No luches contra tus obsesiones.**
Es normal que quieras quitarte de la cabeza las obsesiones, pero cuanto más luches contra ellas, más importantes y centrales serán en tu vida. Enfócate en seguir tu camino.
- 8 Afronta tus temores.**
Si tus obsesiones se centran en áreas concretas de tu vida, como salir a la calle, la tentación de evitarlas por completo, por ejemplo, quedándote en casa, puede ser enorme. Tu temor se hará más grande y tu mundo, más pequeño.
- 9 Cumple con el tratamiento pautado por tu profesional sanitario.**
Si tus síntomas son muy severos, es probable que el tratamiento pautado se centre en alternativas que incluyen ciertas terapias (EPR) o fármacos, ya que son las que han demostrado máxima eficacia.
- 10 Mantén la esperanza.**
La mayoría de personas mejoran con el tratamiento y pueden llevar vidas normales y satisfactorias. Es posible que las obsesiones no desaparezcan por completo, pero lo importante es que no te impidan vivir la vida como tú quieras.

Fuente: Sociedad Española para el avance de la Psicología Clínica y de la Salud (SEPCYS).