

¿COMO RECONOCER LOS SINTOMAS DEL T.O.C.?

1. Reconociendo los síntomas del TOC

- **1** Primeramente es importante ser capaz de reconocer las características del trastorno obsesivo-compulsivo. Hay dos componentes principales del TOC: obsesiones y compulsiones. Las obsesiones son pensamientos persistentes y no deseados. Estos pensamientos son invasivos y recurrentes. Todos tenemos alguna obsesión, pero las personas que sufren de TOC experimentan estos pensamientos casi constantemente. Las obsesiones se pueden cambiar, pero su presencia es constante.
- **2** El segundo componente principal del TOC es compulsiones. Las compulsiones son comportamientos inevitables que una persona se siente obligada a llevar a cabo. A menudo, estas conductas son extrañas y aparentemente irracionales. Las personas con TOC suelen realizar estas conductas y rituales para aliviar la ansiedad provocada por sus obsesiones. Por ejemplo, si una persona está obsesionada con la duda de si cerró adecuadamente su puerta o no la cerró, él / ella puede sentirse obligado a revisar varias veces el cerrojo para asegurarse de que lo hizo.
- **3** Tenga en cuenta que una persona no tiene que experimentar los dos componentes de sufrir un TOC. Una persona puede tener pensamientos persistentes, pero no sentir la necesidad de realizar comportamientos específicos. Una persona también puede sentirse obligada a llevar a cabo comportamientos extraños, sin la presencia de obsesiones.
- **4** Sea consciente de los síntomas del TOC que se producen frecuentemente entre los que sufren. Las obsesiones y compulsiones difieren de persona a persona, pero ciertos síntomas son más comunes para los enfermos de TOC. Las personas con este trastorno a menudo se encuentran preocupados por la limpieza y la seguridad. Para aliviar estos sentimientos no deseados, se lavan a menudo o comprueban que las cerraduras estén bien puestas. Otro síntoma común es la compulsión de “contar”: muchas personas con TOC sienten la necesidad de hacer alguna actividad un cierto número específico de veces. No todo el mundo experimenta estos síntomas específicos, pero se encuentran entre los más comunes para las personas con TOC.
- **5** Es importante saber que una persona que tiene TOC suele ser consciente de que algo mal sucede en ella. Ella sabe que sus comportamientos y pensamientos son extraños e irracionales, pero no tiene ningún control sobre ellos.