



Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): Obsesiones que enferman



Caminar por la calle sin pisar las líneas, poner un cierto número de cerraduras en su puerta o reorganizar geoméricamente sus cubiertos antes de comer; son algunas de las representaciones más evidentes de un trastorno obsesivo compulsivo, más popularmente conocido como TOC.

El TOC es una alteración con alta prevalencia, potencialmente debilitante y que puede perdurar a través de la vida de una persona. El individuo que lo padece se ve atrapado en un esquema de pensamientos y conductas repetitivas que carecen de sentido y que son angustiantes, pero muy difíciles de vencer, explica el doctor Guillermo Gabler, psiquiatra de Clínica Alemana.

Este trastorno puede presentarse de forma leve a severa, pero cuando es severo y no se trata, puede destruir la capacidad de una persona para funcionar en el trabajo, el colegio o hasta en la casa. "Es la presencia de ideas recurrentes, intrusivas, que son vistas por el paciente como ajenas a él y que se pueden acompañar o no de alguna actitud concordante con esas ideas", dice el especialista. Asimismo, agrega que, "por ejemplo, la idea de estar con las manos sucias suele acompañarse del lavado constante de manos. La obsesión es la idea recurrente y la compulsión es el acto secundario a la idea". (Fuente: Clínica Alemana)

Psico-Dato: Las ideas intrusivas pueden ser el inicio de un TOC, así que es importante que podamos gestionarlas y así prevenir este trastorno.

Pensamientos intrusivos: Cómo combatir esas ideas obsesivas que te distraen de lo importante

¿Alguna vez has tenido mil cosas que hacer pero la posibilidad de que un amigo se haya enojado por algo que dijiste no abandona tu mente?

Todo lo que hacemos o dejamos de hacer tiene una causa y un efecto. Según Art Markman, profesor de Psicología y Marketing en la Universidad de Texas, cuando nos ponemos a divagar es cuando estamos teniendo pensamientos que no son directamente relevantes a la tarea que debemos hacer. Esto es normal y a todos a veces nos pasa, pero puede convertirse en un problema si los pensamientos te alejan demasiado de tus tareas y ocupan gran parte de tu tiempo. La única forma de evitarlo, según el experto, es entender de dónde vienen estas ideas, es decir la causa.

"No hay forma fácil de salirse de estos pensamientos, sino no serían intrusivos, entonces tengo que tener claro que cualquier práctica o ejercicio que yo quie-

ra incorporar para eliminarlos, se debe sostener a lo largo del tiempo", señala la psicóloga chilena Ariadna Martinic, consultada por El DePnido. "Generalmente



son fuentes de malestar emocional para nosotros y tienen además la característica de que son muy obsesivos, se pegan, no te los puedes sacar, es como un 'pop-up' que no puede desactivar y te aparece una y otra vez".

¿Y cómo llegar a la raíz de estas moles-

tas intromisiones en nuestro cerebro? De acuerdo a la experta, estos pensamientos nacen como un intento de nuestro cerebro de protegernos. Sí, como lo oyes, buscan solucionar algún tipo de problema, haciéndonos pensar mucho en él para que no nos tome desprevenidos.

"Muchas veces tiene que ver con una sensación de control, que surge ante un miedo o algo que me genera ansiedad", nos contó. "El pensamiento intrusivo se vuelve algo de lo que estoy pendiente y así evito que me sorprenda en el futuro y pueda pasarlo mal por esto. En términos reales, no cumple mucho su objetivo porque termino pasándola mal todo el tiempo, y muchas veces esta idea que tengo no sucede y no es real, pero es una forma en que nuestra mente trata de ayudarnos con un problema que tenemos. Desde ahí una de las mejores formas de trabajarlo tiene que ver con descubrir de dónde viene". (Fuente: El DePnido.cl)

Psico-Dato: Es bueno identificar de donde vienen nuestro pensamientos intrusivos, porque solucionando la fuente de ansiedad, se manejan de mejor manera este aspecto.

