

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) se refiere a la combinación de obsesiones (ideas, pensamientos, imágenes o impulsos absurdos y molestos que se presentan involuntariamente) junto a emociones desagradables como el miedo o la culpa que llevan a la persona a realizar compulsiones para intentar aliviar la preocupación Y disminuir el nivel de ansiedad provocado por la obsesión. Las compulsiones, también llamadas rituales, son habitualmente acciones repetitivas, pero algunas veces son patrones de pensamiento que se utilizan para intentar eliminar las obsesiones que los perturban. Los rituales a menudo siguen unas reglas o una forma rígida y son claramente excesivos. La persona reconoce que los rituales son irracionales pero se siente incapaz de controlarlos.

El TOC puede presentarse de varias formas como por ejemplo: pensamientos de contaminación con gérmenes o elementos químicos (ritual de limpieza); miedo a producir accidentes o daños a otras personas (comprobación como conducta ritualista), tener la necesidad de comprobar constantemente la seguridad de la casa por miedo a que ocurra una catástrofe o la necesidad de orden y simetría perfecta en todos sus objetos.

La severidad del problema varía mucho. Los problemas obsesivos pueden apoderarse de las vidas de estas personas, haciendo que sea imposible mantener una vida laboral o familiar estable. Las personas afectadas sienten que tienen muy poco tiempo, o casi nada, para aquello que no sea comprobar, preocuparse, lavarse, etc. Y experimentan niveles muy elevados de malestar.

El tratamiento psicológico más ampliamente aceptado para el TOC es el tratamiento conductual. Los pacientes han de afrontar de manera repetida sus miedos (un proceso llamado exposición), comenzando por las situaciones más fáciles y progresivamente avanzando hasta afrontar los ítems temidos. Al mismo tiempo, los pacientes no pueden realizar ningún ritual ni comprobación (prevención de respuesta). En algunos programas se reducen los rituales de manera gradual; en otros se eliminan todos al mismo tiempo. El terapeuta no utiliza la fuerza, sino que cuenta con la propia motivación de la persona para superar y aguantar la urgencia de ritualizar. Una mejor comprensión del papel de los pensamientos en el TOC se debe al desarrollo de un enfoque cognitivo conductual del problema. Eso ofrece a los afectados de TOC un nuevo marco para entender sus experiencias. A través de ello, pueden ser ayudados a cambiar el significado de sus pensamientos obsesivos y saber lo que es necesario hacer con ellos.