

TOC, de la manía a la obsesión

Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) tienen pensamientos negativos recurrentes que les llevan a realizar acciones de forma incontrolable. Algunas comprueban hasta diez veces si han cerrado la llave del gas, otras se lavan las manos hasta dañar su piel...

En la actualidad, aproximadamente un millón de personas sufren trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), una enfermedad que forma parte de los denominados trastornos de ansiedad. Se trata de una enfermedad que suele aparecer durante la niñez o adolescencia y que, si no se trata, puede llegar a du-

rar toda la vida y empeorar considerablemente.

“SI NO LO HAGO...”

Las personas con TOC tienen constantemente ideas, imágenes y pensamientos repetitivos, indomables y perturbadores, denominados **obsesiones**, que invaden su conciencia. Es el ca-

so de pensamientos como “si no subo y bajo las escaleras siete veces, algo malo les sucederá a mis padres”, “debo comprobar una vez más si he cerrado la puerta con llave o entrará un ladrón”, “si no me lavo las manos enseguida, contraeré una enfermedad mortal”, “si no me visto en el mismo orden cada día, tendré un acci-

dente”, “la ropa tiene que estar ordenada por colores y tallas para que no les suceda nada a mis hermanos”, etc. Estas obsesiones son tan fuertes que “obligan” a estas personas a llevar a cabo una y otra vez acciones estereotipadas a modo de ritual (lo que se conoce como **compulsiones**) para apaciguar la ansiedad que generan los pensamientos obsesivos (un alivio que es solamente transitorio). Las compulsiones más habituales son repetir siempre los mis-

mente lo antes posible, puede llegar a ser altamente frustrante e incapacitante.

¿ES TOC?

Para determinar si ciertas ideas y comportamientos son fruto de un trastorno obsesivo-compulsivo, lo ideal es acudir al médico, psicólogo o psiquiatra. Estos profesionales analizarán la frecuencia en que aparecen los pensamientos recurrentes y en que se llevan a cabo las acciones

Los pensamientos negativos recurrentes llevan a estas personas a realizar acciones de forma repetida, a modo de obsesión, algo que afecta notablemente a su día a día



mos pasos al realizar una tarea, contar objetos una y otra vez, evitar ciertos números y letras, repetir la misma acción varias veces (abrir la puerta, cerrar con llave, subir y bajar escaleras, ponerse el abrigo...), lavarse las manos cada pocos minutos, limpiar la casa de forma exagerada, no pisar las rayas del suelo, etc.

ANSIEDAD Y ANGUSTIA

El trastorno obsesivo-compulsivo causa un gran malestar, ya que los pensamientos y comportamientos recurrentes son prácticamente incontrolables e interfieren directamente en la vida cotidiana de las personas afectadas y de sus familiares (hay sujetos que pasan varias horas al día realizando acciones compulsivas). Además, las personas con este trastorno suelen ser conscientes de que sus obsesiones son exageradas, ilógicas y sin sentido, pero no pueden dominarlas, y acaban realizando actos compulsivos sin poder hacer nada al respecto. Esta impotencia por mantener a raya sus pensamientos y actos les produce más ansiedad y angustia, por lo que, si el trastorno no se trata convenientemente,

compulsivas, así como el efecto que estos actos tienen sobre la persona (las horas que ocupan, la ansiedad que generan, si es posible evitarlos, etc.). Además, realizarán preguntas como:

► ¿Le molestan pensamientos negativos que aparecen rápida-

A tener en cuenta

- Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) pueden llegar a destinar **varias horas al día** a la realización de acciones compulsivas, lo que limita el desarrollo de un estilo de vida normal.
- La mayoría de enfermos **saben que esos comportamientos no son lógicos ni necesarios**, pero no pueden evitar llevarlos a cabo (las obsesiones que los motivan generan altas dosis de ansiedad que sólo pueden ser reducidas con la realización de estas acciones).
- Contrariamente a lo que se podría opinar, estos comportamientos compulsivos **no provocan emociones ni sensaciones positivas a largo plazo**. Sólo generan una disminución momentánea y transitoria de la ansiedad.