

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por una pauta generalizada de pensamientos y miedos (obsesiones) que provocan una ritualización de comportamientos repetitivos (compulsiones), que la persona realiza para evitar el malestar que los pensamientos obsesivos le producen. Pueden ser incapacitantes en el día a día

Salud mental

Síntomas

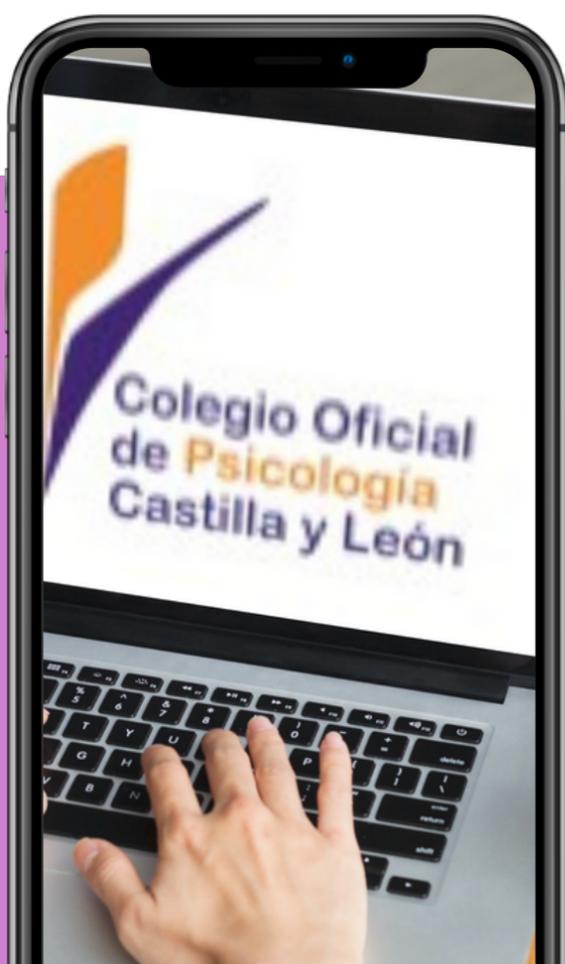
Preocupación excesiva por el orden, la limpieza, el perfeccionismo y el control mental e interpersonal, que se hace patente desde la vida adulta y patente en diversos contextos, **evitan expresar sus sentimientos** y en las relaciones suelen ser bastante convencionales, formales y serias.

La **preocupación por las normas, la eficacia, los detalles triviales, las formas y los procedimientos** influyen en una visión amplia de las cosas, pues las pacientes que lo padecen **tienden a verlo todo muy dicotómico** (blanco-negro). **Evitación a tomar decisiones, excesiva escrupulosidad, exigentes y juiciosas consigo mismas y con los demás.**

Tipos de TOC más comunes

- **Trastorno de orden y limpieza.** Miedo excesivo a la suciedad, contaminación de gérmenes, desorden excesivo, ect. que provoca unas conductas repetitivas como limpiarse constantemente y llegar a emplear productos corrosivos, o tener la necesidad imperiosa de colocar con detalle todo en su sitio. Las conductas se realizan para evitar el malestar (ansiedad) que le provoca estos pensamientos intrusivos.
- **Trastorno de acumulación.** Dificultad para deshacerse o renunciar a las posesiones, independientemente de su valor real. Esta dificultad se debe mayoritariamente a la creencia percibida de que todos los objetos son necesarios o serán necesarios en un futuro, provocando así, cierto malestar al deshacerse de algo.
- **Trastorno de arrancarse el pelo (Tricotilomanía).** Consiste en arrancarse el pelo de forma recurrente, dando lugar a su pérdida. Suelen darse intentos repetidos de disminuir dicho comportamiento.


IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia