

Terapia di Conducta Cognitivo

E tratamento di promer escogencia (mas efectivo y mas investiga) ta psicoterapia, esta terapia di conducta cognitivo. E terapia di conducta cognitivo cerca un TOC ta consisti di:

1. Exposicion cu prevencion di respuesta.

Den esaki hende mester stop cu nan actonan compulsivo pa seguidamente experimenta (y siña) cu locual ta duna nan miedo, realmente no ta sucede mes. Bao guia di e terapeuta ta describi y registra tur acto compulsivo y ta caba cu nan paso pa paso;

2. **Terapia Cognitivo.** Den esaki e cliente ta bay hunto cu e terapeuta en busca di e pensamentonan y conviccionnan di temor cu un persona tin alrededor di su trastorno compulsivo. E pensamentonan aki hopi biaha no ta cuadra. Seguidamente e terapeuta ta yuda e cliente pa dobla e pensamentonan aki den direccion di pensamento cu ta cuadra, pensamiento positivo y cu ta yuda.

Sin tratamento un TOC casi nunca ta bay di su mes.

Mas Informacion

FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA
RESPALDO

Mahuma 54
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

Informacion general



Trastorno Obsesivo Compulsivo

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), o na Ingles 'obsessive-compulsive disorder' (OCD) ta un enfermedad cu ta aparece frecuentemente, tambe na Aruba. Segun calculacion cada aña entre 0,9% y 1,8% di poblacion rond mundo ta ser confronta cu TOC.

Caracteristicanan di TOC

Un TOC clasico ta caracteriza pa tin:

1. **Obsesion:** mihor conoci como pensamiento obsesivo. Esakinan ta pensamiento o imaginacionnan angustioso cu ta bolbe henter ora (por ehempel tocante infeccion o accion violento) cu ta causa hopi incomodidad y temor. E pensamentonan aki ta involuntario y ta bolbe riba nan mes. Hende ta trata di ignora o suprimir e pensamentonan aki cu cierto acto.
2. **Compulsion:** mihor conoci como actonan compulsivo o como ritual. Ta trata aki di accion compulsivo manera laba man, conta di manera compulsivo, controla cos di manera compulsivo. Esaki ta tuma lugar como reaccion riba un pensamiento obsesivo y tin como meta pa reduci e miedo cu e pensamiento obsesivo ta causa.

Acto Compulsivo y Pensamento Obsesivo

Aunke e acto compulsivo hopi biaha ta tuma lugar como reaccion riba e pensamiento obsesivo en realidad no tin un relacion berdadero entre e pensamiento obsesivo (por ehempel e temor di contagia otro hende) y e acto compulsivo (laba man decenas di biaha pa dia). Realmente, e posibilidad pa bo causa cu un hende bira malo no ta disminui si bo ta laba man frecuentemente.

Pa por cumpli cu e criterionan di un TOC, e pensamentonan obsesivo y e actonan compulsivo mester tuma hopi tempo y impone hopi limitacion den e bida diario.

Loke ta remarcabel ta, cu tur hende sa tin molester di pensamiento obsesivo. Esey aparentemente ta un fenomeno hopi normal.

E diferencia entre hende sin un diagnostico di TOC y hende cu un diagnostico di TOC ta cu hende cu e diagnostico ey ta experimenta hopi miedo o incomodidad pa motibo di pensamiento obsesivo y no por djis kita e pensamiento obsesivo di nan mente. Pesey nan ta como si fuera encera den un patron di pensamiento obsesivo: haya miedo, seguidamente eherce un acto compulsivo, sinti eora menos angustioso, te ora e pensamiento obsesivo bolbe atrobe. Y esaki por ta entre decenas te centenares di biaha pa dia.

Tratamento

Tratamento di un TOC ta en efecto un tratamiento psico-terapeutico. A haci en berdad investigacion en busca di medicacion pa TOC pero e resultadonan hopi biaha no ta asina bon. Ta trata aki principalmente di dosificacion halto di asina yama SSRI (Selective serotonin reuptake inhibitors). Por prescribi e medicacion aki si hende ta desea esey di berdad, si hende ta demasiado malo pa psicoterapia, o si psicoterapia no tin resultado.

