

Terapia Cognitivo-Conductual

El tratamiento de primera elección (y el más eficaz y mejor investigado) es la psicoterapia, es decir, la terapia cognitivo-conductual. La terapia cognitivo-conductual en caso de TOC consiste en:

1. Exposición con prevención de respuesta.

Durante este tratamiento, las personas tienen que detener su comportamiento compulsivo y luego experimentar (y aprender) que aquello a lo que tienen tanto miedo no sucede en absoluto. Bajo la guía del terapeuta, todas las compulsiones se trazan y se reducen paso a paso;

2. Terapia cognitiva. Junto con el terapeuta, el cliente examinará qué pensamientos y creencias atemorizantes caracterizan su trastorno compulsivo. Estos pensamientos a menudo no son realistas. Posteriormente, el terapeuta ayuda al cliente a cambiar estos pensamientos en pensamientos más realistas, positivos y de ayuda.

Si no se trata, el TOC casi nunca desaparece por sí solo.

Más información

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

Información general



Trastorno Obsesivo Compulsivo

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC), o 'obsessive-compulsive disorder' en inglés (OCD), es un trastorno común, también en Aruba. Se estima que entre el 0.9% y el 1.8% de la población mundial se ven afectados por TOC cada año.

Características del TOC

Un TOC clásico se caracteriza por tener:

1. **Obsesiones:** comúnmente conocidos como pensamientos obsesivos. Se trata de pensamientos o imágenes mentales angustiosas recurrentes (por ejemplo, sobre infecciones o sobre acciones violentas) que causan mucha incomodidad o ansiedad. Los pensamientos son involuntarios y no se pueden controlar. Las personas intentan ignorar o reprimir estos pensamientos o contrarrestarlos realizando ciertas acciones.
2. **Compulsiones:** comúnmente conocidas como conductas o rituales compulsivos. Esto incluyen compulsiones como lavarse las manos, contar compulsivamente las cosas. Esto sucede en respuesta a un pensamiento obsesivo y tiene como objetivo reducir el miedo que causa un pensamiento obsesivo.

Comportamiento Compulsivo y Pensamientos Obsesivos

Aunque el comportamiento compulsivo a menudo tiene lugar en respuesta al pensamiento obsesivo, en realidad no existe un vínculo real entre el pensamiento obsesivo (por ejemplo, el miedo a enfermar a otra persona) y el comportamiento compulsivo (lavarse las manos docenas de veces al día). En realidad la posibilidad de que usted enferme a alguien no disminuye si se lava las manos con tanta frecuencia.

Para cumplir con los criterios del TOC, los pensamientos obsesivos y los comportamientos compulsivos deben llevar mucho tiempo y causar muchas restricciones en la vida diaria.

Lo sorprendente es, que todo el mundo tiene pensamientos obsesivos de vez en cuando. Aparentemente, este es un fenómeno muy normal.

La diferencia, entre las personas que no han sido diagnosticadas con TOC y las personas que si han sido diagnosticadas, es que las personas con este diagnóstico experimentan mucho miedo o incomodidad debido al pensamiento obsesivo y no pueden simplemente deshacerse del pensamiento obsesivo. Como resultado, quedan atrapados en un patrón de pensamientos obsesivos: se vuelven ansiosos, luego participan en un comportamiento compulsivo, luego se sienten algo menos ansiosos, hasta que el pensamiento obsesivo vuelve. Y esto sucede decenas a cientos de veces al día.

Tratamiento

El tratamiento del TOC consiste principalmente, en un tratamiento psicoterapéutico. Se han realizado investigaciones sobre medicamentos para el TOC, pero los resultados a menudo no son muy buenos. La medicación consiste principalmente en altas dosis de los denominados ISRS's (inhibidores de la recaptación de serotonina). Este medicamento se puede recetar si la persona realmente lo desea, o si la persona está demasiado enfermo para recibir psicoterapia, o si la psicoterapia no tiene ningún efecto.

