CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESIVO-COMPULSIVO Y RELACIONADOS

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Obsesiones (pensamientos o imágenes intrusivas que generan angustia) y compulsiones (rituales para calmarla: comprobar, lavar, ordenar, repasar mentalmente) que consumen tiempo y malestar.

SEÑALES FRECUENTES

- Pensamientos intrusivos que asustan
- Rituales repetidos para calmar la ansiedad
- Necesidad de asegurarse o preguntar una y otra vez

PAUTAS PARA TI

1. El tratamiento de elección es la exposición con prevención de respuesta
2. Retrasa el ritual unos minutos cada vez
3. Pide a tu entorno que no participe en los rituales

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No participes en los rituales ni des tranquilidad repetida
2. Apoya el tratamiento sin enfadarte por los síntomas

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si los rituales ocupan más de una hora al día
2. Si los pensamientos te asustan o te hacen sentir culpable

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo pensamientos que no quiero y me angustian

☐ Siento que tengo que hacer algo para calmarlos

☐ Compruebo cosas varias veces (puertas, gas, mensajes)

☐ Me lavo o limpio más de lo necesario

☐ Necesito que las cosas estén en un orden o simetría

☐ Repaso mentalmente o pido que me tranquilicen

☐ Los rituales me quitan más de una hora al día

☐ Sé que es excesivo, pero no puedo parar

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-obsesivo-compulsivo-toc
- Artículo completo: TOC: clinicavivaldi.com/trastorno-toc
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112