CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · OBSESSIVOCOMPULSIU I RELACIONATS

Trastorn obsessivocompulsiu (TOC)

Obsessions (pensaments o imatges intrusives que generen angoixa) i compulsions (rituals per a calmar-la: comprovar, llavar, ordenar, repassar mentalment) que consumeixen temps i malestar.

SENYALS FREQÜENTS

- Pensaments intrusius que espanten
- Rituals repetits per a calmar l'ansietat
- Necessitat d'assegurar-se o preguntar una vegada i una altra

PAUTES PER A TU

1. El tractament d'elecció és l'exposició amb prevenció de resposta
2. Retarda el ritual uns minuts cada vegada
3. Demana al teu entorn que no participe en els rituals

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No participes en els rituals ni dones tranquil·litat repetida
2. Dona suport al tractament sense enfadar-te pels símptomes

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si els rituals ocupen més d'una hora al dia
2. Si els pensaments t'espanten o et fan sentir culpable

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc pensaments que no vull i m'angoixen

☐ Sent que he de fer alguna cosa per a calmar-los

☐ Comprove coses diverses vegades (portes, gas, missatges)

☐ Em llave o net més del necessari

☐ Necessite que les coses estiguen en un ordre o simetria

☐ Repàs mentalment o demane que em tranquil·litzen

☐ Els rituals em lleven més d'una hora al dia

☐ Sé que és excessiu, però no puc parar

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-obsesivo-compulsivo-toc
- Article complet: TOC: clinicavivaldi.com/va/trastorno-toc
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112