

TRASTORN OBSESSIU COMPULSIU

El trastorn obsessiu compulsiu (TOC) es refereix a la combinació d' obsessions (idees, pensaments, imatges o impulsos absurds i molestos que es presenten involuntàriament) juntament amb emocions desagradables com la por o la culpa que porten a la persona a realitzar compulsions per intentar alleugerir la preocupació i disminuir el nivell d'ansietat provocat per l'obsessió. Les compulsions, també anomenades rituals, són habitualment accions repetitives, però algunes vegades són patrons de pensament que s'utilitzen per treure's de sobre les obsessions que els pertorben. Els rituals sovint segueixen unes regles o una forma rígida i són clarament excessius. La persona reconeix que els rituals són irracionals però se sent incapaç de controlar-los.

El TOC pot presentar-se de diverses formes com per exemple: pensaments de contaminació amb gèrmens o elements químics (ritual de neteja); por a produir accidents o danys a altres persones, necessitat de comprovar constantment la seguretat de la casa per por a que esdevingui una catàstrofe, o necessitat d'ordre i simetria perfecta en tots els objectes.

La severitat del problema varia molt. Els problemes obsessius poden apoderar-se de les vides de les persones que pateixen la malaltia fent que sigui molt difícil mantenir una vida laboral o familiar estable. Les persones afectades senten que tenen molt poc temps per a res més que no sigui fer comprovacions, preocupar-se, rentar-se, etc. i experimenten nivells molt elevats de malestar.

El tractament psicològic més àmpliament acceptat per al TOC és el tractament conductual. Els pacients s'entrenen en afrontar de manera repetida les seves pors (un procés anomenat Exposició), començant per les situacions més fàcils i progressivament avançant fins a afrontar els ítems temuts. Al mateix temps, s'ensenya als pacients a no realitzar rituals ni comprovacions practiquen l'Exposició (tècnica anomenada Prevenció de resposta). El terapeuta conta amb l'evidència científica i la pròpia motivació del pacient per ajudar-lo a superar el trastorn.