



Cuando la duda empieza a requerir ciertos rituales de comprobación, cuando genera ansiedad y nos empieza a obsesionar, se convierte en un problema

¿Quién no ha dudado nunca? Cuando salimos de casa y dudamos de si hemos o no apagado las luces, cuando dudamos incluso de lo que hemos dicho... Dudar es algo que a todo el mundo le ocurre. Pero, ¿cuándo empieza a ser un problema? Cuando la duda empieza a requerir ciertos rituales de comprobación, cuando genera ansiedad y nos empieza a obsesionar.

Cuando empezamos a ser conscientes de que tenemos un problema más serio del que pensamos, debemos considerar asistir a un especialista para comprobar que estemos o no padeciendo TOC o, lo que es lo mismo, el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

La duda es habitual y normal, hasta que nos empieza a generar ansiedad

¿Cómo sé si sufro TOC?

Si eres obsesivo no te preocupes. Tal vez no padezcas esta enfermedad, aunque lo creas. ¿Cómo sé si sufro de Trastorno Obsesivo Compulsivo o no? Aquí te daremos algunos puntos que debes revisar de tu comportamiento para verificarlo:

Compruebas una misma cosa una y otra vez. Es como si no tuvieses la

certeza de que lo has revisado bien y cuestionas incluso tu propia comprobación.

Te obsesionas con el lugar que deben ocupar las cosas. Si un lápiz se ha movido un poco ya parece que la estancia ha perdido toda su armonía y no te puedes concentrar ni dejar de pensar en ese lápiz.

Dudas sobre tu propia limpieza y tu higiene exageradas. Compulsivamente te lavas las manos aún a sabiendas de que ya están lo suficientemente limpias.

Estas son solo algunas de las manifestaciones que esta enfermedad puede provocar. Aunque creas que las padezcas, debes acudir a un especialista que realmente te diagnostique y te ayude a gestionar esta enfermedad.

Piensa que dudar es normal, ya lo hemos dicho. También, es totalmente normal que a veces nos obsesionemos con algo o dudemos más de lo normal sobre algo. Pero, de aquí a que sea una patología puede haber un mundo. Por lo tanto, recurre siempre a un especialista que solvente todas tus dudas.

Cuando la obsesión empieza a interferir en tu vida diaria podríamos estar hablando del Trastorno Obsesivo Compulsivo

Para que exista esta patología, realmente debemos de sentir un tremendo malestar. Estas obsesiones deben hacernos perder el tiempo e interferir en nuestra vida diaria de forma significativa. Además, debemos vigilar otro tipo de manifestaciones. El TOC puede desencadenar trastornos alimenticios, la tricotilomanía o arranque del cabello, preocupaciones por el consumo de sustancias, etcétera.

Las causas de esta obsesión

Son muy variadas las causas que pueden llevar a padecer este tipo de trastorno. Un trastorno que nos debilita y que provoca que todo nos genere duda y malestar.

Si has vivido en un ambiente familiar que te ha llevado a pensar siempre en alcanzar la perfección, que te han hecho bastante consciente de qué es la maldad y los sentimientos de responsabilidad o culpa llevados al extremo, probablemente puedas padecer de Trastorno Obsesivo Compulsivo en un futuro cercano.

Todo ello sucede por la vulnerabilidad psicológica que tenemos cuando somos pequeños. Si vivimos en un ambiente severo con cumplimiento de normas estrictas, probablemente desarrollemos TOC. También, pueden

desencadenar esta enfermedad ciertos problemas de pareja, enfermedades, un acontecimiento traumático como la muerte de un familiar, etcétera.

Aunque pueden ser varias y diversas las causas desencadenantes del Trastorno Obsesivo Compulsivo, especificar cuál ha sido la causa exacta puede ser una tarea difícil; hay muchos factores que se deben tener en cuenta. A pesar de esto, este trastorno tiene un tratamiento sencillo con excelentes resultados. Eso sí, debemos estar seguros de que es un trastorno e identificar qué es lo que lo ha provocado.

Identificar la causa del TOC es indispensable para encontrarle una solución

Los temas más comunes de estas obsesiones son el sexo, la higiene, la religión, el orden, la muerte, la enfermedad, entre muchos otros que pueden estar relacionados con estos temas.

Si crees que puedes sufrir este tipo de trastorno no lo dudes más y acude a un especialista. Él te indicará si en realidad lo padeces y cómo debes proceder. En caso de que lo hayas padecido, o hayas estado cerca de alguien que lo padeciera, puedes ofrecernos tu propio punto de vista acerca de esta conocida patología.

Raquel Lemos Rodríguez en lamenteesmaravillosa.com