Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisa0505@gmail.com

TOC, TOC.

Vamos a hablar del Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) este se caracteriza por un patrón de pensamientos y miedos no deseados (obsesivos) que provocan comportamientos repetitivos (compulsivo).

Estos pensamientos o comportamientos repetitivos suelen centrarse en temas: orden, limpieza, incertidumbre, control, sexualidad, agresión, religión, o en estos tiempos covid.

No estamos hablando del gusto por mantener una casa en orden o limpia; o de un arranque de enojo o de ser una persona devota que cumple sus deberes religiosos, o del temor a vivir en la incertidumbre en la que la aparición del virus nos coloca. Estamos hablando de un pensamiento, una acción que se repite y repite aun cuando no lo deseamos, nos invade, nos inunda, nos abarca. Literal no nos deja en paz; dejarse llevar por el impulso alivia momentáneamente la angustia, pero solo para regresar al poco.

Comprobar que la puerta esté cerrada, o lavarse las manos, alivia, pero enseguida necesito hacerlo otra vez, aunque sepa que la puerta está cerrada o que no he tocado nada, necesito volver a hacerlo y así en una interminable repetición

Claro que hay diferentes niveles del padecimiento, generalmente se inicia con síntomas leves que progresivamente pueden empeorar hasta llegar a complicar con nuestra calidad de vida. Suelen empeorar en momentos de crisis o estrés provocados por problemas reales que no podemos resolver y la repetición pareciera aliviar el malestar, la ansiedad, crear la ilusión momentánea de erar **“al cargo”.**

Este tiempo COVID podría fácilmente convertirse en una incubadora o un disparo del trastorno. Todo es incierto, todos nos debemos lavar constantemente las manos, todo

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisa0505@gmail.com

debe estar inmaculado o lo más limpio posible. Todo lo importante es incierto, estresante; lo económico, la salud… la vida. Estar inquietos, molestos, preocuparse y ocuparse es lo esperado. Pero si en nuestro **"ocuparnos"** lo empezamos a hacer de formas que se nos escapan (aunque no tengan mucho sentido de realidad), que nos invadan, busquemos apoyo profesional, démosle la atención que realmente necesita.

Estar un tanto al pendiente, preocuparse un tanto por lo incierto, incomodarse sería lo esperado. Si esto se vuelve incontrolable busquemos ayuda profesional.

Y si nos queremos reír un poco del trastorno, chequen la película en Netflix Toc, Toc.