



TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

Saindo do Senso Comum

Você tem apresentado sinais e sintomas psicológicos e comportamentais dos quais acredita que seja fora do normal? Ou então, talvez, alguém do seu convívio social? Tire suas dúvidas com esta série de e-books que produzi exatamente com esse intuito: levar informações pertinentes para contribuir com o reconhecimento das desordens que pode estar fazendo parte do dia a dia das pessoas, levando prejuízos significativos para sua vida em geral.

Compreendendo melhor as
Desordens/Transtornos Mentais.

Psicóloga Jaquellyne Sachi

Compreendendo melhor as Desordens/Transtornos Mentais.

Antes de mais nada, é interessante que paremos para pensar porque esse tipo de e-book, desse projeto realizado por mim, é tão importante. Além de expor o porquê, te convido a refletir ao final dessa leitura se de fato você concorda ou não comigo.

Em algum lugar e em algum momento, você se viu possibilitada a enfrentar, lidar e manejar uma situação/circunstancia que não conhecia? Se sim. Não é verdade que quando isso ocorre nos sentimos incapazes e as vezes até inúteis? Ainda, isso contribui para que permanecemos no problema, não é mesmo?

Aqui já consigo fazer você entender onde eu quero chegar:

Não existe uma maneira mais efetiva de lidarmos e enfrentarmos uma situação/circunstancia quando de fato compreendermos ela.

É exatamente este meu objetivo.

Quero levar para as pessoas conhecimentos suficientes para que além de se conscientizarem de alguns problemas, os possibilitam lidar e enfrentar, de uma maneira efetiva, o que tem feito parte de sua vida e/ou das pessoas ao seu redor, visando a melhoria da qualidade de vida.

Com muito carinho, espero que aproveite...

TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

Este transtorno é particularmente curioso para mim, pois envolve claramente e mais especificamente a supervalorização dos pensamentos por parte de quem o porta. Você vai entender melhor...

O transtorno obsessivo compulsivo é caracterizado por obsessões e/ou compulsões.

As obsessões são pensamentos repetitivos e persistentes, imagens ou impulsos, que são experienciados como intrusos e indesejados, causando sofrimento ou ansiedade. Podem aparecer como frases, palavras, imagens, cenas, entre outros, gerando sentimentos de culpa, medo, desprazer e até mesmo nojo. Podem também ser dúvidas, necessidades de certeza, preocupações. Assim, a pessoa tenta ignorá-las ou suprimi-las ou neutralizá-las com outro pensamento ou ação (uma compulsão).

Compulsões são comportamentos repetitivos (rituais) ou atos mentais que o indivíduo se sente forçado a realizar em resposta a uma obsessão ou de acordo com regras que devem ser aplicadas rigidamente. Como por exemplo: confirmar a porta, perfeccionismo, realizar uma reza, tentar pensar em outra coisa, fazer contagens... O objetivo é reduzir o sofrimento desencadeado pelas obsessões ou evitar um evento temido. Apesar do alívio do nível de ansiedade e conforto momentâneo, não são realizadas com prazer.

Essas compulsões não estão conectadas de forma realista ao evento temido, são claramente excessivas.

Vale aqui dizer para você assistir meu vídeo "Você é ansioso? O entendimento do efeito paradoxo de tentar

controlar ela”. Onde eu explico que essa fusão de pensamento/evento verbal com o evento real faz com que interagimos somente com o evento verbal. Neste caso, as obsessões. Ou seja, a pessoa interage com seus pensamentos exacerbados desconectados da realidade.

A qualidade de vida de quem o porta é significativamente comprometida, como a altos níveis de prejuízo social e profissional.

A pessoa pode apresentar uma avaliação exagerada de sua responsabilidade sobre os pensamentos, da importância deles, do risco, além disso, uma enorme importância de controlá-los, intolerância a incerteza e perfeccionismo.

Então vamos entender melhor, a maioria das pessoas que experienciam uma intrusão consideram-na um acontecimento degradável, sem sentido e sem dano real. Essas intrusões banais são transformadas em obsessões quando são avaliadas como importantes, inaceitáveis, imorais e/ ou representam uma ameaça para a qual a pessoa se sente responsável. Dessa maneira, vem os comportamentos na tentativa de diminuir esse desconforto ou evitar as situações temidas, tornando-se compulsões reforçado pelo afastamento imediato, mas temporário, da ansiedade. Além disso, ausência da consequência temida após a compulsão, pode reforçar a necessidade da compulsão.

Agora que você compreendeu melhor sobre o transtorno obsessivo compulsivo, me diga:

Você aparentemente tem apresentado sinais e sintomas psicológicos e comportamentais dos quais acredita que seja característico deste transtorno?

Se sim, aqui vai minha dica e talvez a orientação mais importante:

PROCURE UM PSICÓLOGO E UM PSQUIATRA para que seja corretamente diagnosticado e receba o tratamento adequado.

Ainda, quero deixar aqui, alguns pontos importantes para te ajudar:

- 1- Pensar é um evento normal e não temos controle sobre o que pensamos.**
- 2- Não é só você que tem pensamentos banais, desagradáveis e até sem sentido.**

A maioria das pessoas têm, só não dão importância.

- 3- Seus pensamentos, por mais que pareçam reais, fatos e verdades absolutas, NÃO SÃO!**
- 4- Ter pensamentos não indica que aumentará a chance de você praticar o conteúdo.**

Entre pensar e agir existe muitas etapas: sentir vontade, planejar e então agir.

- 5- SIM! Você dá conta! Embora pareça desafiador e quase impossível, não é. INVISTA NO SEU TRATAMENTO.**