

QUÉ HACER SI TIENES

TOC

clnicasorigen.es

¿Qué hacer si tienes TOC o algún familiar/amigo lo tiene?

Las personas con TOC de contagio tienen tendencia a pensar en la posibilidad de contagio y en cómo evitarlo. Estos pensamientos de carácter obsesivo derivan en **conductas compulsivas orientadas a realizar acciones preventivas**, como el lavado de manos y la limpieza.

La situación actual puede desencadenar en episodios de ansiedad extremas en personas con este tipo de TOC ya que, nos encontramos en un momento en el que volver a la normalidad y la convivencia con la incertidumbre, con la duda, puede exacerbar los síntomas de una persona que previamente ya presentase estos problemas.

Todos los nuevos hábitos con los que vamos a convivir durante un tiempo (limpieza de manos, desinfectar...) para las personas con este tipo de TOC son sus costumbres diarias por lo que está siendo todavía más difícil de afrontar, dado que están siendo reforzadas, y pueden justificar el exceso de ritual.

▶ CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CON TOC

La clave para las personas con síntomas de TOC de contagio durante estos días es definir el estilo de **pautas para protegernos y proteger a los demás**, sin realizar conductas compulsivas. Para ello deben fijarse en la frecuencia y en la duración de las conductas de higiene y protección. Delimítalo siguiendo los **consejos de nuestros psicólogos**:



1. No dejarse llevar por los rituales excesivos, hay que llegar a un punto de equilibrio en el número de veces.



2. Lavar las manos en las ocasiones recomendadas por Sanidad y no tardar más del tiempo recomendado.



3. No buscar información en Internet.



4. A la hora de informarte hazlo adecuadamente e intenta evitar la noche como hora de información.

▶ NECESITO EMPEZAR UNA TERAPIA

Si crees que necesitas empezar una terapia para afrontar la situación actual, en Clínicas Origen realizamos consultas de manera presencial y online. **Puedes solicitar tu cita en nuestro formulario o llamando al 900 26 40 17.**



origen

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Llama gratis

900 26 40 17

clincasorigen.es

Síguenos en nuestras redes sociales

