

¿Mis manías podrían ser un trastorno obsesivo-compulsivo?

¿Haces, sientes o piensas así casi todos los días?

- Cada vez me obsesionan más cosas.
- Nadie me entiende, ni yo mismo.
- No puedo controlar mis pensamientos, mis manías.
- Necesito hacerlo, si no lo hago me pongo fuera de mí.
- No paro de pensarlo.
- Sé que son ideas absurdas, pero no las puedo controlar.
- Si no lo hago pienso que algo va a pasar.
- Pierdo mucho tiempo hasta que consigo quedarme tranquilo.
- Cuando me vienen esas ideas a la cabeza tengo que hacer algo, esté donde esté.
- Esa idea me inunda, me angustia y no puedo pararla.

Las obsesiones más frecuentes son:

- I. **Comprobación:** revisar si hemos cerrado el gas, el coche, si hemos echado la llave, si hemos apagado la cocina, desenchufado electrodomésticos...
- II. **Enfermedades-limpieza:** de la casa, higiene personal, lavarse las manos...
- III. **Orden:** colocar los objetos de forma simétrica, vestirse en un orden determinado...
- IV. **Contar:** matrículas, pasos, números determinados antes de hacer las cosas...

Cuando estos pensamientos, emociones y comportamientos dificultan tu día a día, es posible que nos hallemos ante un **trastorno obsesivo-compulsivo**.

Si por más voluntad y ganas de sentirte mejor no lo consigues, ven a trabajarlo con nosotros.

“Entiende lo que piensas, sientes y haces”