



TRASTORN OBSESSIVOCOMPULSIU

Fitxa informativa

QUÈ ÉS EL TRASTORN OBSESSIVOCOMPULSIU?

QUINS SÍMPTOMES HAURIEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUÈ PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

El trastorn obsessivocompulsiu (TOC), es caracteritza per la presència de pensaments reiteratius o **obsessions recurrents** que són **incontrolables** i provoquen comportaments repetitius, també anomenats **compulsions**.

Les persones amb TOC reconeixen que les seves obsessions i compulsions **són irracionals i excessives**, però **no tenen cap control sobre elles**.

Els pensaments recurrents no desitjats generen angoixa, i les compulsions són rituals repetitius per reduir l'ansietat, però només serveix de manera temporal.

Quan es pateix un TOC la persona sent que si no completa aquests rituals o conductes alguna cosa dolenta o perillosa passarà.

Les obsessions i compulsions són esgotadores, obliguen a invertir molta quantitat de temps, i **interfereixen significativament en la vida diària**: les relacions familiars i socials, tasques diàries, els aprenentatges o la feina.

Com es presenta?

Obsessions típiques

☐ Aquestes idees repetitives es poden centrar en **temàtiques** com: la **religió, sexe, neteja, alimentació, guardar i ordenar** objectes, entre d'altres.

Compulsions típiques

☐ La necessitat imperiosa de **rentar-se alguna part del cos** com per exemple les mans o la cara, i fer-ho amb una determinada freqüència, d'una manera concreta i amb una seqüència ordenada.

☐ També pot donar-se la necessitat **de netejar objectes**, espais de la casa i d'altres estris d'ús personal.

☐ **Realitzar comprovacions** una vegada rera l'altra per assegurar-se que queda tancat el gas, la porta, finestra, el foc, llum...

☐ Necessitat de **tocar certs objectes un nombre determinat de vegades**, mantenint-los tots en un ordre constant, per color o mida, sense poder parar.

Com em sento?

Contestaries que Sí a alguna de les 2 afirmacions següents?

1. He tingut pensaments repetitius o **preocupacions exagerades sense cap relació amb problemes reals** de la meua vida. Com per exemple que jo o algú a prop meu patirà un accident, un atac o alguna malaltia).

2. He **fet una mateixa activitat repetidament** i amb molt d'ordre, precisió, i similitud cada vegada, **que m'ha interferit en la meua vida diària**, com per exemple:

☐ **Rentar-me** les mans o les dents, dutxar-me o rentar la roba molt **més sovint del que caldria**.

☐ **Contínuament he fet neteja o endreçat**, seguint sempre el mateix mètode, a casa, a l'escola o a la feina.

☐ **Constantment comprovo** que les portes o finestres estiguin ben tancades i/o els electrodomèstics apagats.

☐ **Em sento més tranquil temporalment** després de fer aquestes coses, **però aviat necessito tornar-les a fer**.

☐ **Penso que aquests pensaments o conductes no són raonables**.

Si la resposta és afirmativa, és important que busquis l'opinió d'un professional especialista de salut mental.

Què puc fer?

En el trastorn obsessivocompulsiu es té consciència que els pensaments són irracionals, però **també apareix la por pel que podrien opinar i pensar els altres**, sentint que hi ha el risc de ser etiquetats com a persones “dèbils” o “boges”.

Per això pot donar-se, que les persones en procés de desenvolupar el trastorn, **tractin de mantenir els seus símptomes en silenci i tinguin por de buscar ajuda**. Cal ajudar a la persona per buscar atenció especialitzada.

Com passa amb d'altres trastorns mentals, **una intervenció precoç ajuda a millorar l'evolució i la recuperació**.

Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☞ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☞ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el infermer/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☞ Al teu **Centre d' Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☞ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

CSMIJ de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmij@chmcorts.com

CSMA de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmalc@chmcorts.com

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmij@chmcorts.com

CSMA de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmassg@chmcorts.com

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: **www.espaijove.net**