

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR

Por Alicia M. Rodríguez de la Nuez

Psiquiatra

Las personas somos seres pensantes por Naturaleza.

Los **pensamientos** son las ideas y sus representaciones. Ocupan nuestra mente, relacionando unas con otras.

Pero,...¿ qué ocurre cuándo tenemos la sensación de que los pensamientos escapan a nuestro control ?.

En ocasiones podemos llegar a pensar ideas absurdas. Nos damos cuenta de que son preocupaciones exageradas, temores infundados, asuntos menores a los que no deberíamos dar tantas vueltas, etc... pero no podemos parar de pensarlas.

Las **obsesiones** son una o varias ideas que bullen en nuestra mente, de manera molesta, ocupan más tiempo del debido, desplazan otro tipo de preocupaciones más realistas o más importantes, nos generan malestar y/o sufrimiento psíquico, y nos influyen o nos impiden realizar nuestra vida cotidiana con normalidad.

El dato característico que define a las obsesiones enfermizas o patológicas es que son *egodistónicas*, lo cual quiere decir que la persona quiere dejar de pensar en ello, porque reconoce el tema como absurdo, pero no puede.

La temática con la que podemos llegar a obsesionarnos puede ser diversa: una preocupación con base real a la que damos vueltas y vueltas (p.e. temor a que le ocurra algo malo a un ser querido), miedo a tener una enfermedad concreta aunque el médico la haya descartado (**hipocondría**), miedo a perder el control y agredir a quien más queremos (**fobia de impulsión**), pensamientos sexuales (p.e. temor de que los demás piensen que uno/a es homosexual), ideas obscenas con elementos religiosos, supuesta infidelidad de pareja, miedo a suicidarnos, a volvernos “locos”, dudas de si quedó bien terminado algo del trabajo, o bien cerradas las puertas, etc...

Cuando este tipo de ideas limitan la tranquilidad y el bienestar de la persona, son repetitivas, irrumpen en el momento más inoportuno, y/o interfieren en la vida diaria, es probable que estemos ante un **Trastorno Obsesivo-compulsivo (TOC)**.

El TOC es una enfermedad mal conocida. Mucha gente cree que consiste en hacer muchas comprobaciones, tener muchas manías, y, ciertamente, esa es la variante más conocida del TOC, en la que hay *predominio de síntomas compulsivos*.

Pero la variante más frecuente es la de *predominio de síntomas obsesivos*.

Evidentemente, hay muchos tipos y niveles de gravedad. Desde síntomas leves, que se pueden resolver espontáneamente con el tiempo, hasta otros graves y persistentes. Cuando las obsesiones son graves pueden generar mucha ansiedad, impidiendo la atención, concentración, y en definitiva una vida normal, repercutiendo en el ánimo de la persona, incluso llevándola a una depresión.

En el tratamiento para el TOC se puede recomendar Psicoterapia, siendo la más efectiva la de orientación cognitivo-conductual. También puede ayudar el aprendizaje en Técnicas de relajación, Mindfulness, etc...

Frecuentemente es necesario el tratamiento psicofarmacológico. El resultado terapéutico puede ser espectacular, y cuanto antes se inicie, mejor, para evitar la cronificación. El psiquiatra es el experto en pautar medicación específica para estos trastornos.

Consulta con un profesional de la Salud Mental si no puedes controlar tus pensamientos.