



**Psicoterapeuta**  
psicoterapeuta - psicoanalista

**Consulta privada**  
en **Barcelona**

teléfono:  
mail@psiquismo.es  
www.psiquismo.es

---

## Las obsesiones compulsiones; su tratamiento en psicoterapia



**El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)**  
se caracteriza por:

- **Obsesiones**, que son ideas, pensamientos e impulsos que no son voluntarios, sino que invaden nuestra conciencia y la persona que lo sufre, lucha por ignorarlos o suprimirlos pero no lo consigue.
- **Compulsiones**, que son conductas repetitivas que se ejecutan de forma estereotipada para evitar la ansiedad producida por las propias **obsesiones**.

El pensamiento aparece dominado por una idea intrusa que la persona aleja con los rituales.

Los pensamientos más habituales son:

- dudar de haber realizado alguna acción
- creer padecer infecciones o estar sucio uno mismo
- excesiva obsesión por el orden
- etc

Hay que tener en cuenta que las **obsesiones** y **compulsiones** leves son normales en todas las personas, pero no deben suponer un obstáculo en nuestras actividades habituales o en nuestro trabajo ni en nuestras relaciones personales.

En el momento que pensemos que sufrimos de un **trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)**, no hay que dudar en acudir a un profesional (**psicoterapeuta, psicólogo o psiquiatra**), ya que el TOC se puede tratar con éxito, terminando así con este desajuste psicológico que tanto hace sufrir al que lo padece así como a las personas de su entorno.