*TOC

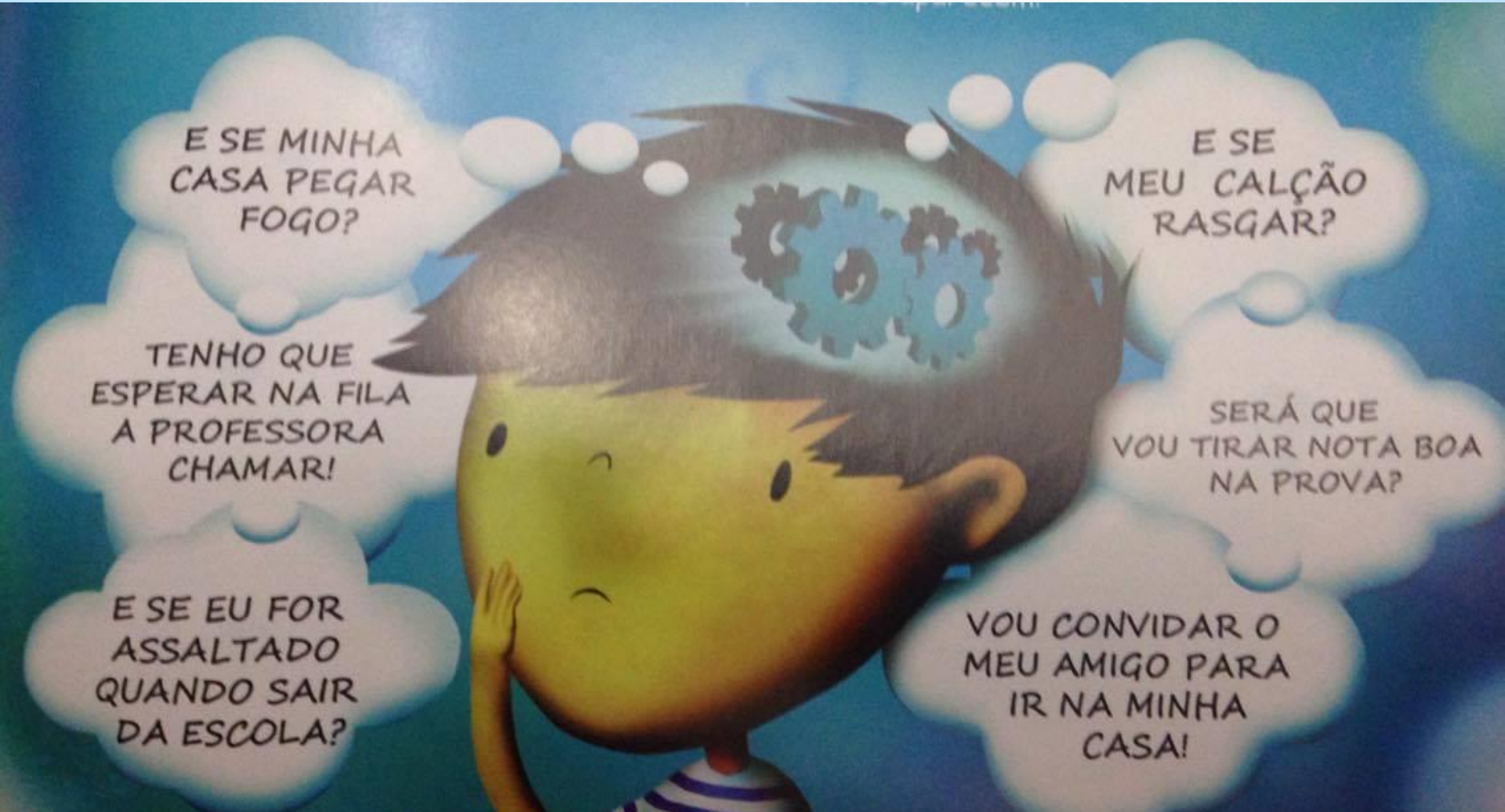
Aprendendo sobre os pensamentos desagradáveis e os comportamentos repetitivos.

Os adolescentes estão o tempo todo envolvidos com atividades, que podem ser muitos prazerosas: como por exemplo: ir a escola, brincar com os amigos, fazer esportes, jogar vídeo game, assistir seu programa preferido, brincar com seu animal de estimação, passear com a família, entre outras coisas legais de se fazer.

Porém, alguns deles não conseguem aproveitar esses momentos, pois ficam muito envolvidos com seus pensamentos.



Pensamentos aparecem em nossa mente todos os sias, pois o cérebro está sempre em funcionamento. Alguns desses pensamentos são agradáveis de sentir e outros são desagradáveis de sentir. Não temos como controlar quais, quando e quantos pensamentos invadirão a nossa mente. Eles simplesmente aparecem!

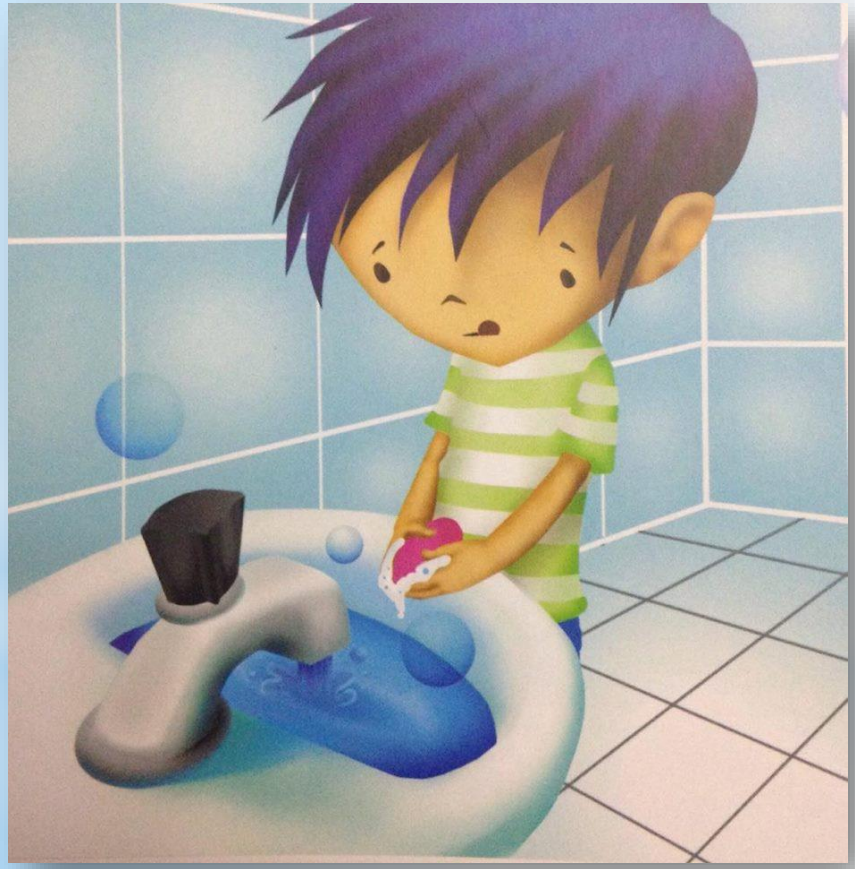


Às vezes o cérebro se engana e dá muita importância para pensamentos que a maior parte das pessoas deixaria para lá, trazendo grande preocupação e sofrimento.



Pessoas que têm com frequência algumas dessas preocupações podem ficar muito ansiosas e às vezes até assustadas. É como se tivesse um monstrinho incomodando o tempo todo, deixando-a com dúvidas e falando que coisas ruins vão acontecer. Esses pensamentos são chamados OBSESSÕES.

Na tentativa de se livrar desses pensamentos desagradáveis, as pessoas fazem uma porção de comportamentos para sentirem-se mais tranquilas. Esses comportamentos são chamados de COMPULSÕES.



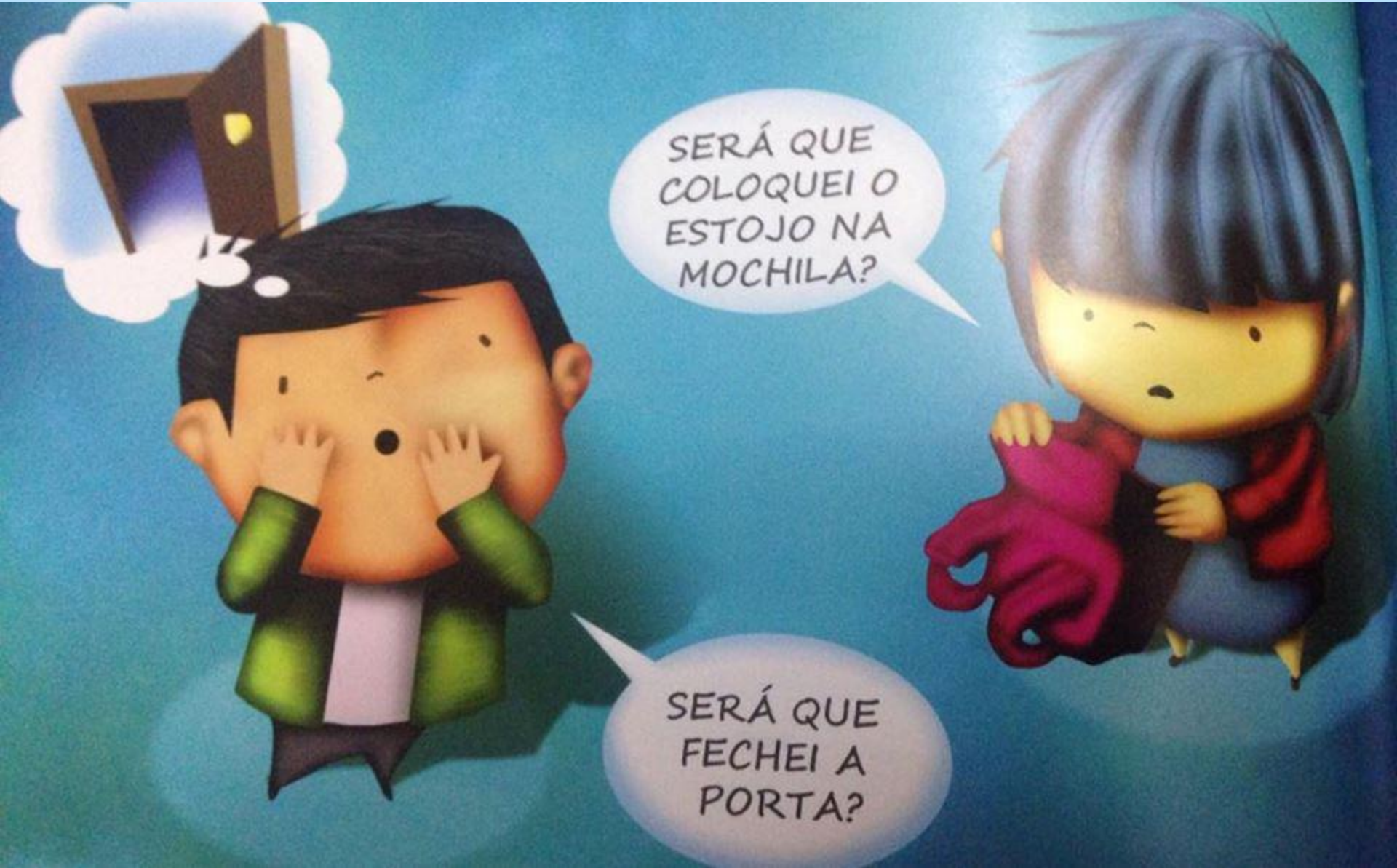


Essas preocupações com os pensamentos desagradáveis (OBSESSÕES) e a necessidade de realizar algum comportamento para se sentir tranquilo (COMPULSÕES) têm um nome:

Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)

A seguir, você conhecerá alguns exemplos de obsessões e compulsões que estão presentes no TOC. Mas não se esqueça que, para ter TOC, esses pensamentos e comportamentos devem estar acompanhados de ansiedade e sofrimento!

Necessidade de ter certeza sobre as coisas.



Preocupação com limpeza, nojo e contaminação.

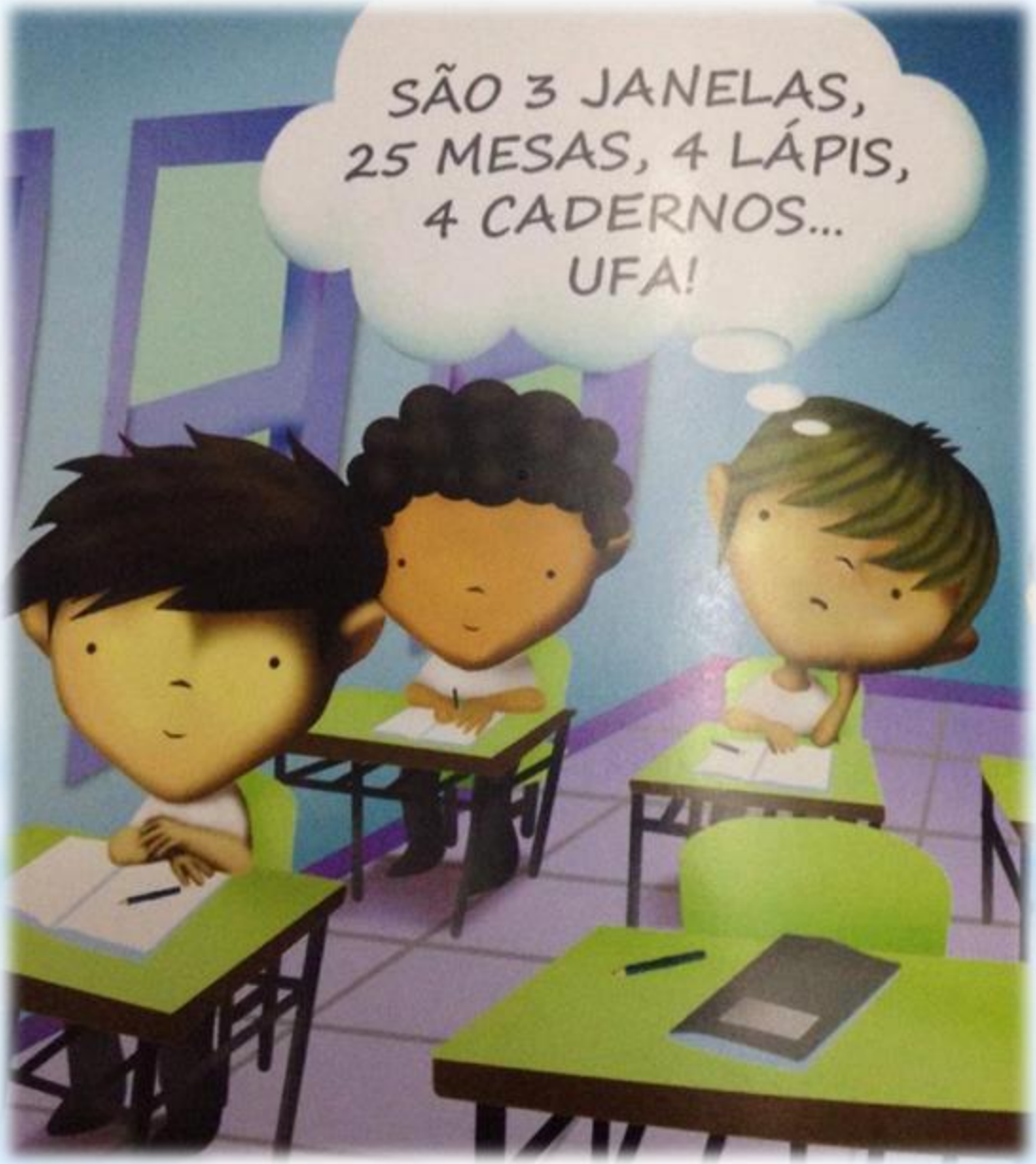




Preocupação com o risco de ficar doente.



Necessidade de fazer contagens.

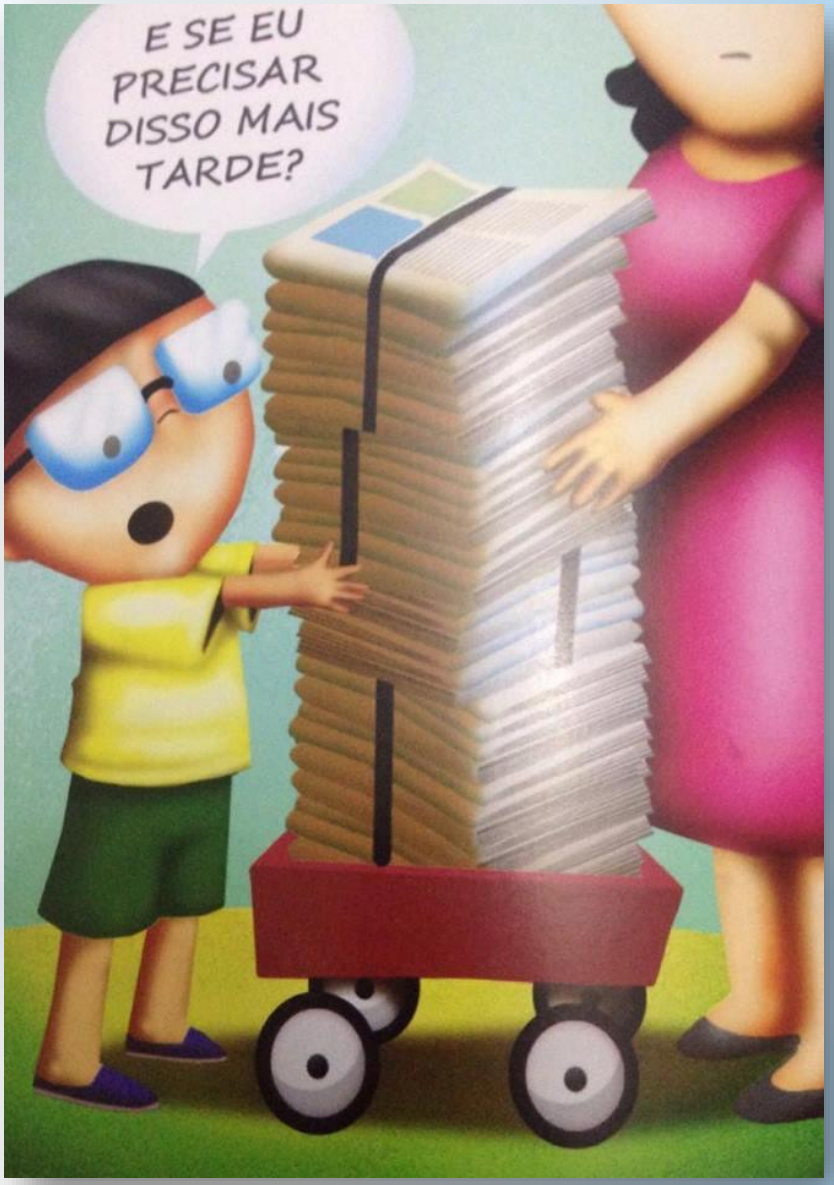


Necessidade de organizar objetos por cor, tamanho e forma.

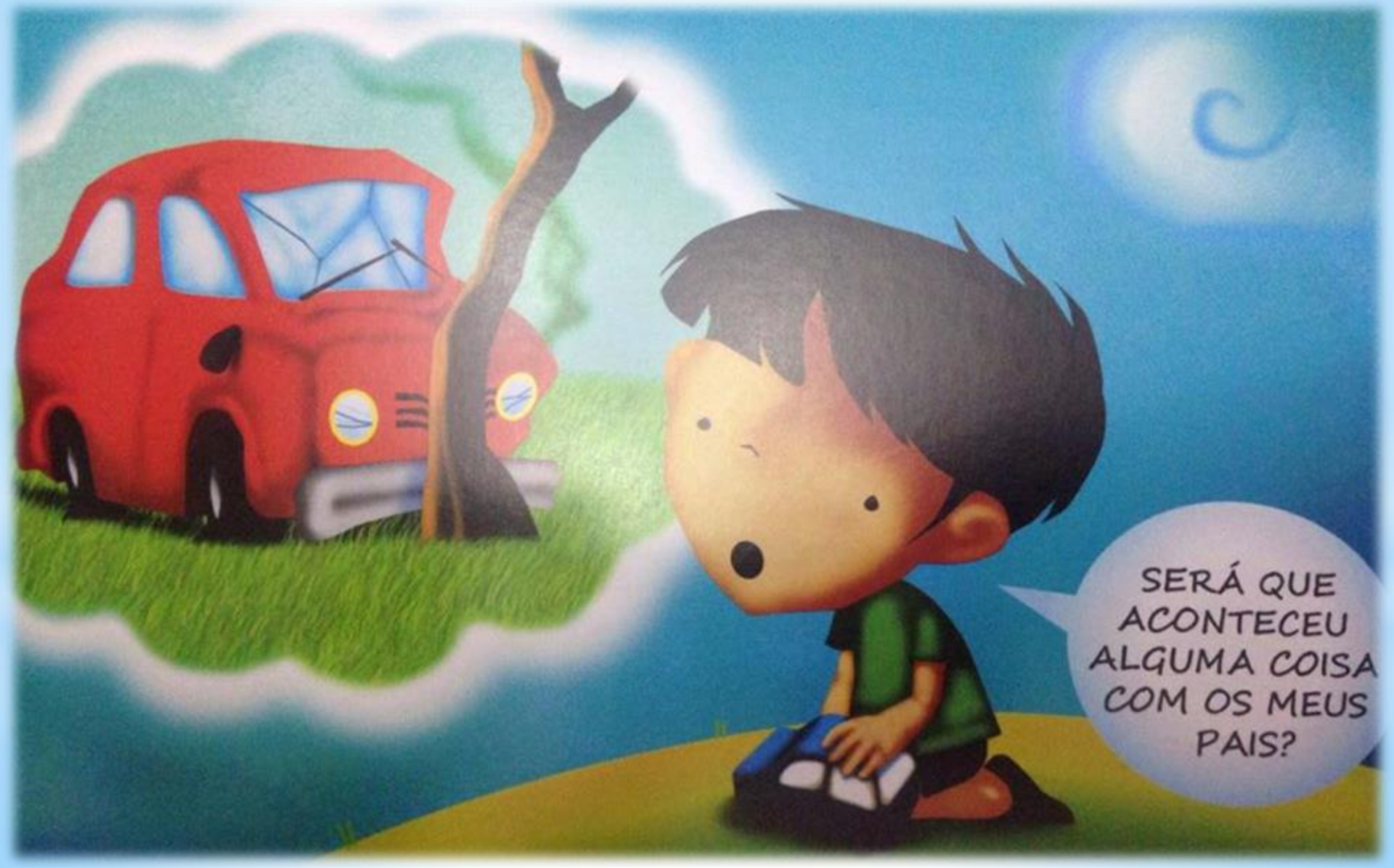


Dificuldade em se desfazer de objetos que não se usa mais.





Algumas pessoas têm pensamentos de que coisas ruins podem acontecer com alguém de sua família ou com ela mesma.

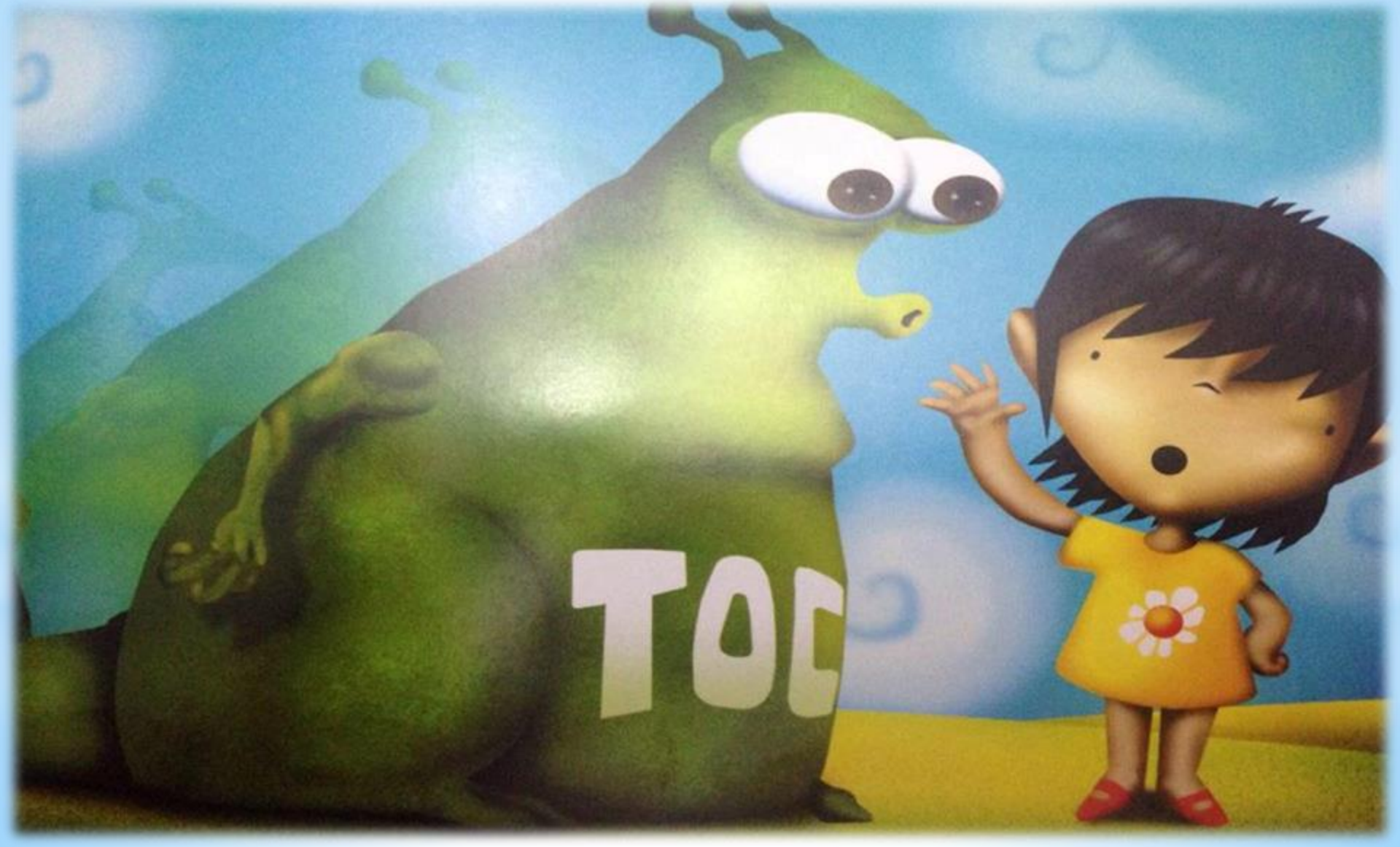


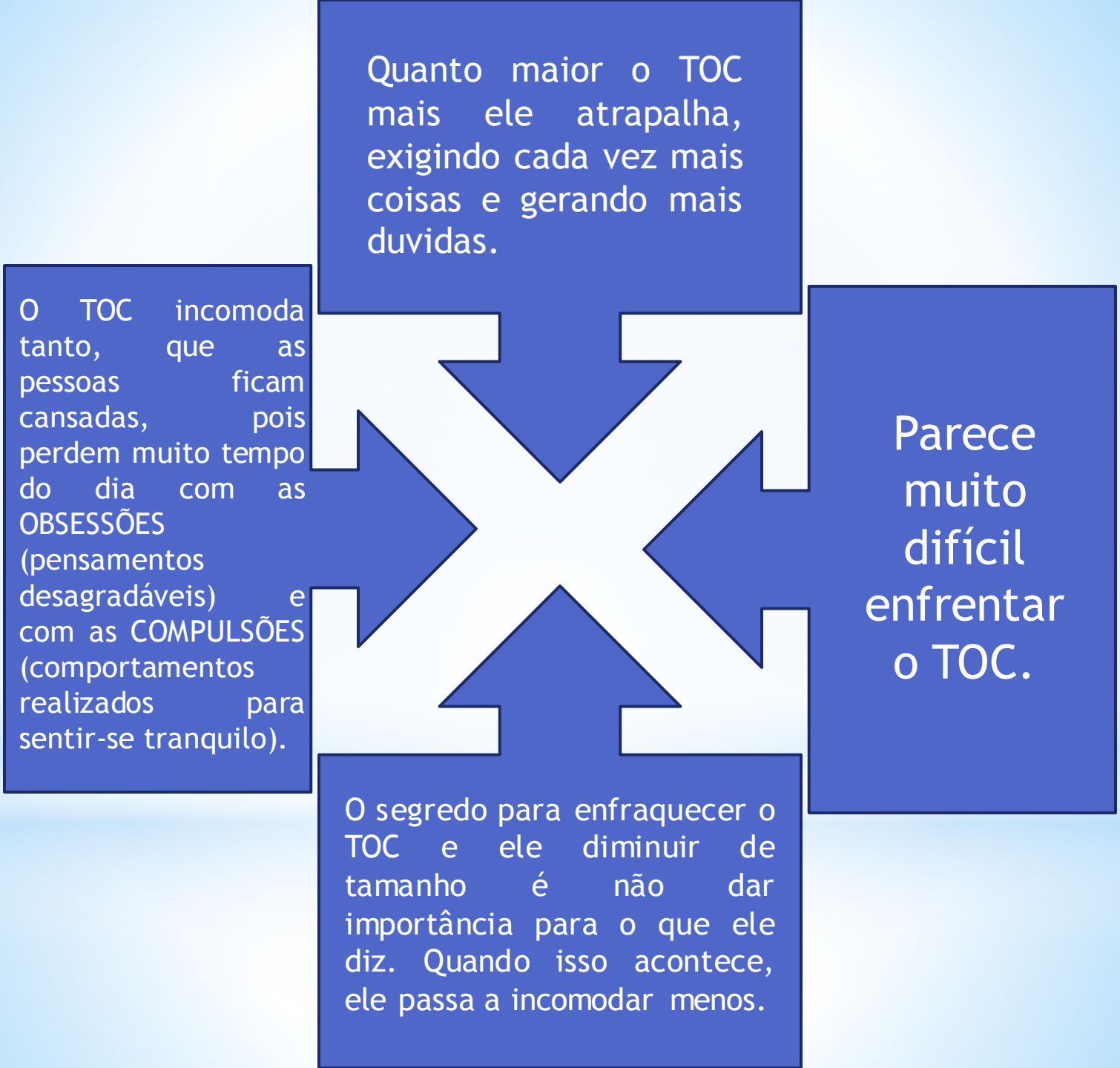
É comum no TOC ter *PENSAMENTOS MÀGICOS*, ou seja, relacionar uma coisa com a outra onde não existe relação.

Exemplo: fui mal na prova porque não estava com a minha caneta da sorte.

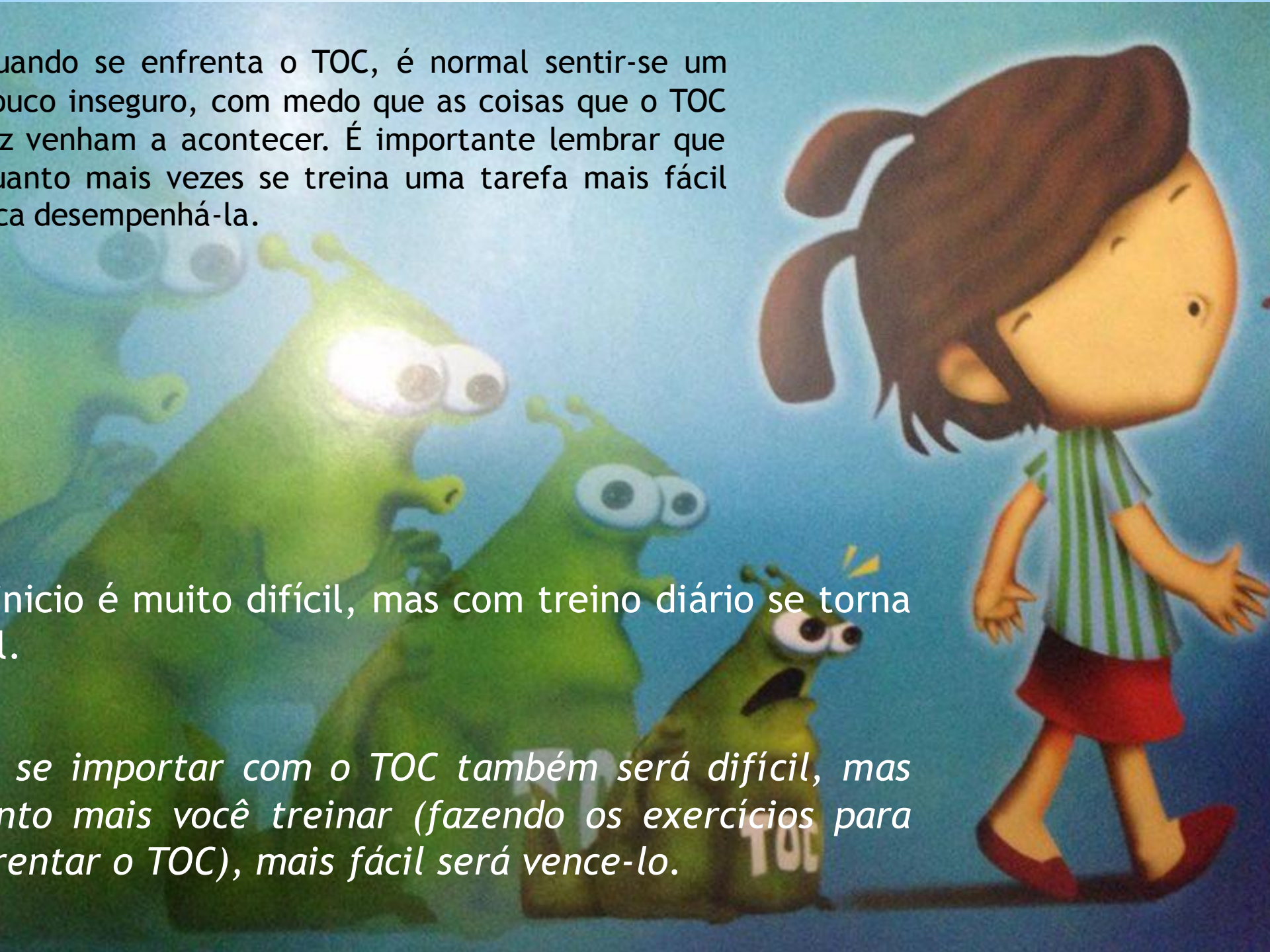
O correto seria: fui mal na prova porque não estudei.

Conforme a pessoa dá ouvidos ao TOC ele cresce de tamanho e passa a incomodas cada vez mais.




Quanto maior o TOC mais ele atrapalha, exigindo cada vez mais coisas e gerando mais duvidas.
O TOC incomoda tanto, que as pessoas ficam cansadas, pois perdem muito tempo do dia com as OBSESSÕES (pensamentos desagradáveis) e com as COMPULSÕES (comportamentos realizados para sentir-se tranquilo).
Parece muito difícil enfrentar o TOC.
O segredo para enfraquecer o TOC e ele diminuir de tamanho é não dar importância para o que ele diz. Quando isso acontece, ele passa a incomodar menos.

uando se enfrenta o TOC, é normal sentir-se um ouco inseguro, com medo que as coisas que o TOC z venham a acontecer. É importante lembrar que uanto mais vezes se treina uma tarefa mais fácil ca desempenhá-la.



nicio é muito difícil, mas com treino diário se torna l.

se importar com o TOC também será difícil, mas nto mais você treinar (fazendo os exercícios para rentar o TOC), mais fácil será vence-lo.