

Obsessões e compulsões

Obsessões são pensamentos ou idéias (p.ex.dúvidas), impulsos, imagens, cenas, que invadem a consciência contra a vontade da pessoa, de forma repetitiva, persistente e estereotipada, seguidas ou não de rituais destinados a neutraliza-las. São experimentadas como intrusivas e invasivas, inapropriadas ou estranhas pelo paciente em algum momento ao longo do transtorno. Normalmente são acompanhadas de ansiedade ou desconforto acentuados. O indivíduo tenta resistir a elas, ignora-las ou suprimi-las com acções ou com outros pensamentos, reconhecendo-as, no entanto, como produtos de sua mente e não como originadas do exterior.

As obsessões mais comuns são as seguintes:

- Agressão: preocupação em ferir os outros ou a si mesmo; insultar; impulsos de agredir;
- Contaminação: sujeira, germes; contaminação, pó; doenças;
- Conteúdo sexual: fazer sexo com pessoas ou em situações impróprias; pensamentos obscenos.
- Armazenamento e poupança: colecionar, guardar objectos inúteis;
- Religião: escrupulosidade, blasfémias, pecado, certo/errado;
- Simetria: exactidão e alinhamento;
- Somáticas: preocupação excessiva com doenças;
- Diversas: sons, palavras , números.

Compulsões são comportamentos repetitivos (lavar as mãos, tomar banhos repetidas vezes, verificar janelas, portas, fogão, torneiras, gaz, alinhar coisas, repetir gestos e actos), ou actos mentais (rezar, contar, repetir palavras ou frases) que a pessoa é levada a executar em reposta a uma obsessão ou em virtude de regras que devem ser seguidas rigidamente. Os comportamentos ou actos mentais são destinados a prevenir ou reduzir o desconforto associado à obsessão, e prevenir algum evento ou situação temidos e em geral não possuem uma conexão realista ou directa como que pretendem evitar, ou são claramente excessivos.

As compulsões mais comuns são :

- limpeza/lavagem: mãos, corpo, banho, toalhas, limpeza da casa , não tocar em nada;
- verificação ou controle: fechaduras, portas, janelas, gaz, torneiras, chuveiros etc;
- repetições – sair/entrar, palavras, números, parágrafos, paginas, gestos, leitura, escrita,
- contagens – objectos, janelas, portas, carros etc;
- Ordem : arranjos, sequencias, ordem, simetria, alinhamento;
- acumular/coleccionar: empilhar jornais velhos, coleccionar objectos;
- compulsões diversas: outros rituais mentais, fazer listas, tocar, bater de leve ou tocar em objectos, olhar;

Muitas vezes as compulsões são actos mentais, ficando portanto encobertos da observação dos outros.

Sempre que for portador de alguma destas obsessões ou compulsões deverá suspeitar ser portador de um Transtorno Obsessivo Compulsivo.

As pessoas portadoras deste transtorno normalmente envergonham-se do que consideram ser uma fraqueza, além do sofrimento que o transtorno lhes impõe.

Tratamento – o tratamento é combinado quando o transtorno é muito grave, ou seja é feito com medicamentos e com psicoterapia em simultâneo. Normalmente as pessoas

portadoras deste transtorno respondem bem à farmacologia, mas é sempre importante fazer psicoterapia, pois só assim são identificados e elaborados os pensamentos que estão por detrás das obsessões e compulsões.