

Consejos para la gestión del coronavirus para las personas afectadas de TOC

Noticias Es muy tentador comprobar las noticias constantemente para ver cómo se está desarrollando la situación. Para combatir la comprobación compulsiva, restringe las noticias a una frecuencia y duración que funcionen para ti. Por ejemplo, puedes revisar una vez al día durante un máximo de 5 minutos, o una vez a la semana ver las noticias de la noche, o puedes que decidas no consultar las noticias en absoluto. Haz lo que sea más útil para tí (y no para el TOC).

Viajar Si el TOC está tratando de tomar tus decisiones y viajas con alguien en quien confías que no tiene TOC, podrías observar cómo esa persona está tomando decisiones y tratar de seguir su ejemplo. Mientras que tus compañeros de viaje también pueden tener ansiedad, si no tienen TOC, van a ser más propensos a tomar decisiones basadas en hechos reales, no en el TOC "¿y si?".

Preocupaciones por la contaminación Muchas personas en el tratamiento del TOC están tratando de reducir los rituales de limpieza compulsivos, y aquellos en recuperación pueden tener lavado de manos y otras rutinas de limpieza que son menos estrictas que una persona promedio porque están tratando de mantener compulsiones de contaminación bajo control. Sin embargo, debido a la situación actual, date permiso para seguir las directrices actuales recomendadas por autoridades como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC) o el Ministerio de Sanidad.

El Ministerio de Sanidad, el ECDC o la OMS tienen el conocimiento para dar estas recomendaciones. El TOC no lo tiene. Tu objetivo es limitarte a seguir las recomendaciones válidas. Por ejemplo, podrías lavarte las manos según las instrucciones de las autoridades, pero no más que eso. Al TOC no le va a gustar esto, por lo que seguir las recomendaciones se convierte en un ejercicio de exposición y prevención de respuesta (EPR). Además, la sensación de suciedad / contaminación todavía puede persistir incluso después de haber hecho el lavado recomendado, lo que te da la oportunidad de exponerte permitiendo que esos sentimientos estén allí sin hacer compulsiones.

Hay una manera de enmarcar estos ejercicios para mantener toda esta situación en perspectiva. Si fueras un profesional médico que tuviera TOC de contaminación, seguirías los procedimientos de tu profesión para la prevención de gérmenes, incluso si estuvieras en tratamiento con TOC. Pero para mantener tu TOC bajo control, no querrias hacer más de lo que tu profesión dice que debes hacer. Los profesionales médicos con TOC trabajan para gestionar esto todos los días, y nos unimos a ellos mientras que las autoridades válidas nos dicen que estas medidas de protección son necesarias.

Autocompasión Reconoce que si estás ansioso por el coronavirus, eso es normal y no estás solo. La situación está haciendo que muchas personas tengan miedo, incluso las personas que no tienen TOC. Permítete sentir ansiedad y darte cuenta de que tu ansiedad podría no desaparecer mientras la situación aún se esté desarrollando.

Sé compasivo contigo mismo si experimentas un aumento en los síntomas del TOC. ¡No es tu culpa! Haga lo que pueda para mantener sus compulsiones bajo control sin tratar de ser perfecto. Si necesita apoyo, programa una sesión de refuerzo con tu terapeuta o comunícate con un grupo de ayuda mutua.

¡Puedes hacerlo! La situación del coronavirus es aterradora porque hay mucha incertidumbre. Pero si has hecho EPR para el TOC, tienes habilidades por encima de la media en el manejo de la incertidumbre y la ansiedad. En realidad, estás más preparado para manejar todas las incógnitas que las personas que no han hecho EPR. Mientras puedes estar asustado y el TOC puede actuar, recuerda que cuando se trata de ansiedad e incertidumbre, ¡tú tienes esa ventaja!

© 2020 Shala Nicely, LPC (shala@shalanicely.com), Kimberley Quinlan, LMFT (kimberley@kimberleyquinlan-lmft.com), and Reid Wilson, PhD (drwilson@anxieties.com)
Esta hoja de consejos no sustituye la atención médica o psicológica profesional.

<https://www.shalanicely.com/aha-moments/managing-ocd-about-coronavirus/>

Traducido por YLRM (@yanlare) y reproducido en toczaragoza.com con permiso de los autores