TOC ?

Una guía del TOC para niños



Ven a conocer a

Alegre y Gruñón

que te explicarán qué es el TOC

¿Te preocupas mucho? ¡Muchísimo!

Todos nos preocupamos por cosas de nuestra vida: la familia, la escuela, los amigos… Pero, para algunas personas, esas preocupaciones se hacen tan GRANDES que las llevan a hacer cosas que no quieren ni necesitan hacer.

Estas preocupaciones pueden ocupar tanto tiempo que apenas queda para lo que nos gusta, como jugar con amigos o estar con la familia. Pueden llevarnos a hacer ciertas cosas para intentar sentirnos mejor, pero vuelven una y otra vez y nos molestan.

Esto tiene un nombre: TOC, o trastorno obsesivo-compulsivo, ¡si quieres usar el nombre largo y complicado!

Te presentamos a

Alegre y **Gruñón**



Alegre suele estar contento, pero Gruñón le molesta mucho.

¿Qué es el TOC?

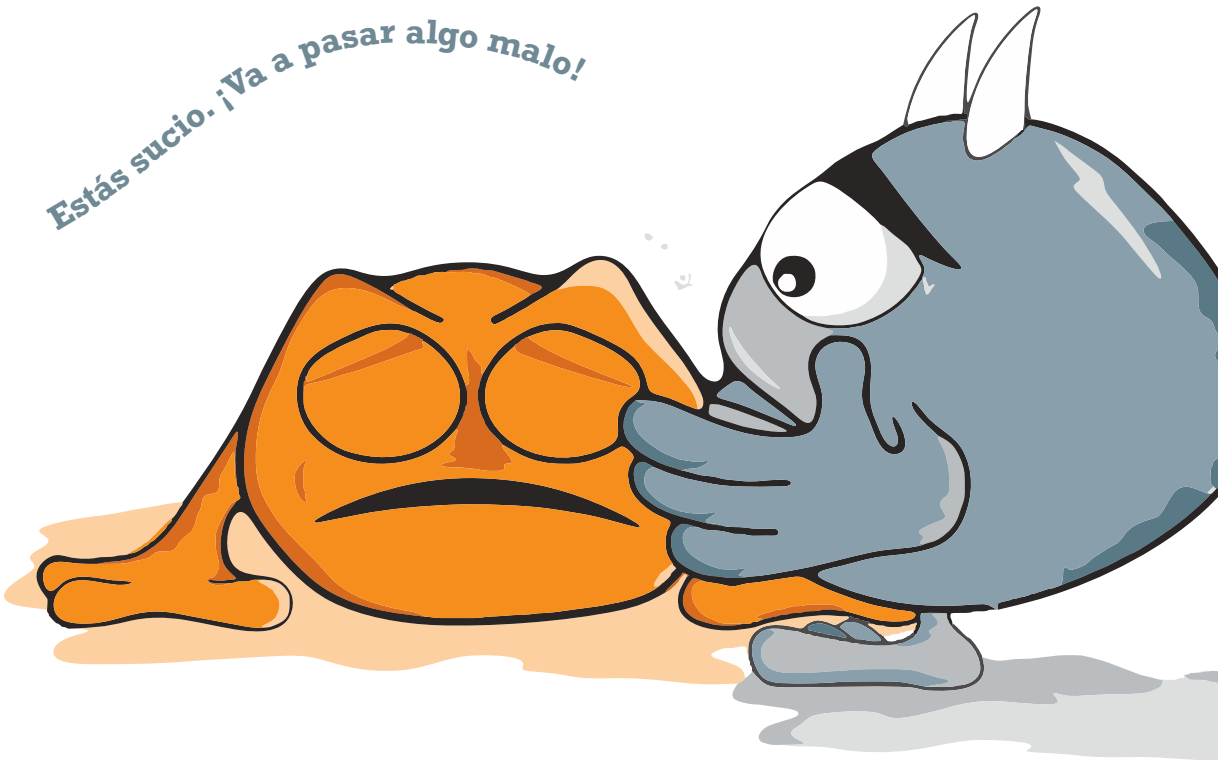
Todos nos preocupamos por algo de vez en cuando. Pero el TOC puede hacer que nos preocupemos DEMASIADO. Es un matón que te da órdenes y te hace sentir mal. El TOC puede causar mucho malestar. Algunas personas sienten preocupación; otras, tristeza, y otras sienten que las cosas no están del todo bien.

Los pensamientos del TOC

El TOC tiene dos partes. Una de ellas son los pensamientos del TOC, es decir, los pensamientos que te preocupan. Siguen llenándote la cabeza, por mucho que intentes hacer que se vayan.

Los pensamientos del TOC pueden ser muy diferentes:

- sentir que tus manos no están limpias
- preocuparte por los gérmenes
- tener miedo de hacerle daño a alguien que quieres
- sentir que tienes que contar hasta cierto número
- sentir que algunos números traen buena o mala suerte
- sentir que todo tiene que estar limpio y ordenado
- tener miedo de que te pase algo malo a ti o a alguien que quieres, como tu mamá, tu papá, un hermano, una hermana o tu peluche
- o algo completamente distinto



Pero no tienes por qué preocuparte. Esos pensamientos desagradables son solo eso: ¡pensamientos!

¡No dejes que el TOC gane!

Las respuestas al TOC

Las «respuestas al TOC» son cosas que el TOC nos hace creer que tenemos que hacer. Hacemos lo que nos pide para sentirnos mejor y más seguros.

Algunas de estas cosas son:

- lavarte las manos una y otra vez, o de una manera determinada
- contar o decir cosas en tu mente
- hacer la misma pregunta una y otra vez
- evitar ciertos números al contar
- ordenar tu habitación o limpiar una y otra vez, aunque todo ya esté limpio y ordenado
- evitar los cuchillos y las tijeras
- revisar los enchufes una y otra vez
- comprobar una y otra vez que la puerta esté cerrada con llave



El TOC puede hacerte sentir bajo presión en la escuela, en casa, cuando sales con tu familia, cuando intentas dormir o en cualquier otro momento.

¡Intenta no hacer lo que te pide el TOC!

Cómo puede hacerte sentir el TOC

El TOC es cruel e insistente y trata de hacerte sentir mal siempre que puede. Por ejemplo, puede impedirte ir a un cumpleaños porque piensas que pasará algo malo si vas. También puede hacerte creer que te irá mal en la escuela si piensas en cierto número o palabra, o si haces un movimiento concreto.

El TOC puede hacerte sentir ansiedad y nervios, como si tuvieras mariposas en el estómago, o darte ganas de vomitar. A veces te dan ganas de huir, esconderte o llorar. Puede hacerte sentir mucha tristeza, malestar o vergüenza, y puedes pensar que nadie entiende cómo te sientes.



A veces, el TOC no te deja ver nada más

¿Por qué tengo TOC?

Nadie sabe con certeza por qué algunas personas tienen TOC y otras no. Pero hay algo que sí sabemos: no es culpa tuya. Es como tener asma o tartamudear.

Tener TOC NO significa que:

- te hayas portado mal
- tu mamá o tu papá estén enojados contigo
- estés loco
- hayas perdido la cabeza
- seas débil

El TOC no es algo raro. Se calcula que alrededor de 1 o 2 de cada 100 niños y jóvenes lo tienen. Así que, si tienes TOC, no eres el único.



¿Qué puedo hacer?

RECUERDA que el TOC no es culpa tuya. Es un trastorno de salud mental, igual que el asma y la diabetes son enfermedades físicas. Y RECUERDA que puedes aprender a manejar el TOC, igual que puedes aprender a jugar al fútbol.

Si tienes preocupaciones como estas, recuerda que no eres el único al que le pasa. Alrededor de 1 o 2 de cada 100 niños y jóvenes tienen TOC. Lo bueno es que hay muchas personas que pueden ayudarte. Quizá te dé miedo contar tus preocupaciones, pero es muy importante decirle a alguien cómo te sientes para que pueda ayudarte.

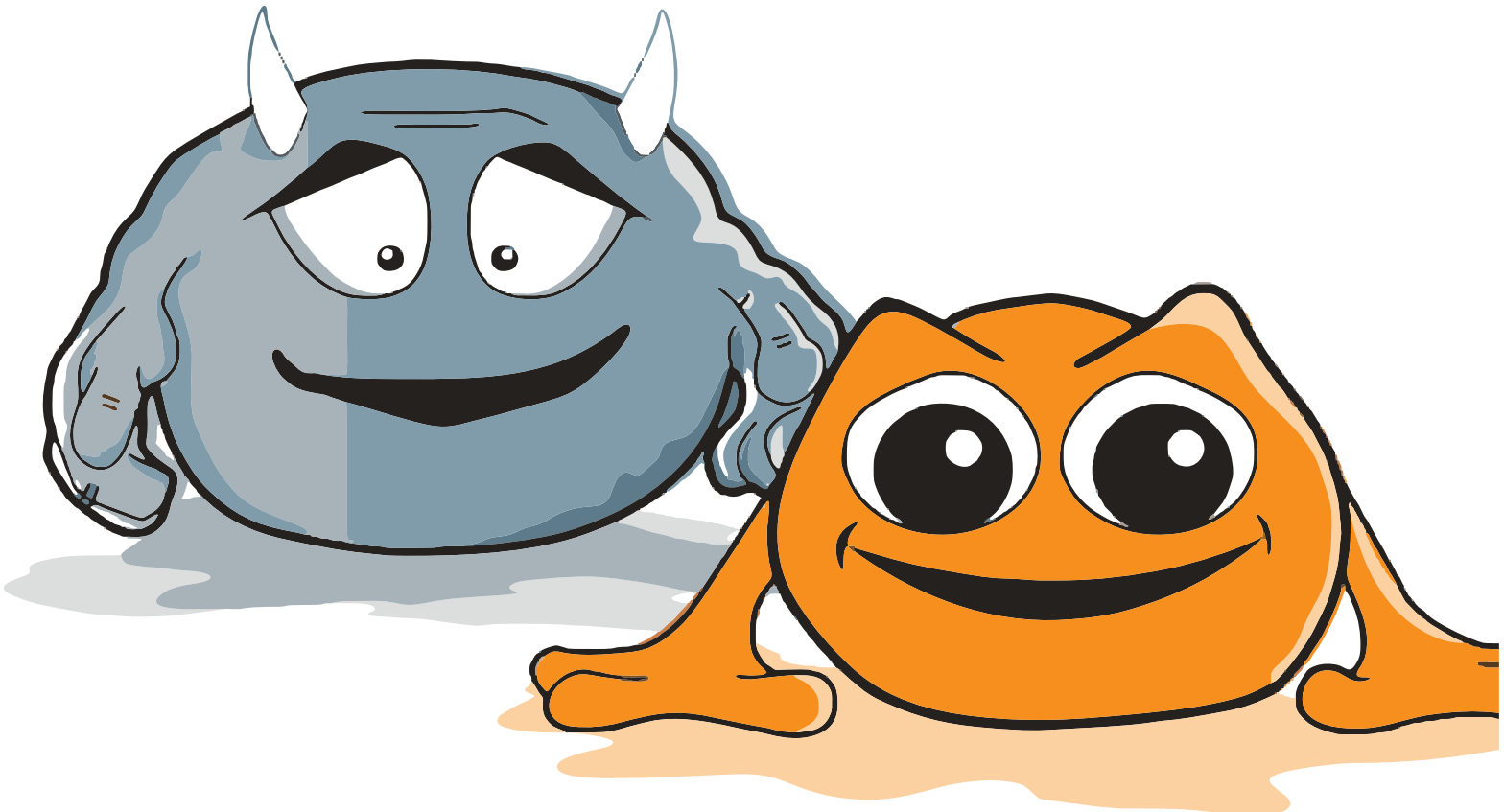
Puedes hablar con:

- tu mamá o tu papá
- tu abuela, tu tía o tu tío
- una hermana o un hermano mayor
- tu maestro de la escuela
- tu entrenador de fútbol o tu profesor de música
- otra persona que sepas que te va a escuchar

¿Qué pasa si se lo cuento a alguien?

Si le cuentas a alguien lo que te preocupa, te ayudará a buscar ayuda. Necesitas una ayuda especial para entender el TOC y aprender a no hacerle caso a Gruñón.

Un psicólogo ayuda a las personas que sienten tristeza o miedo, igual que un médico ayuda a quienes están enfermos. El psicólogo sabe mucho sobre el TOC y cómo ayudar a los niños que se preocupan mucho.



¡Con ayuda, puedes vencer al TOC!

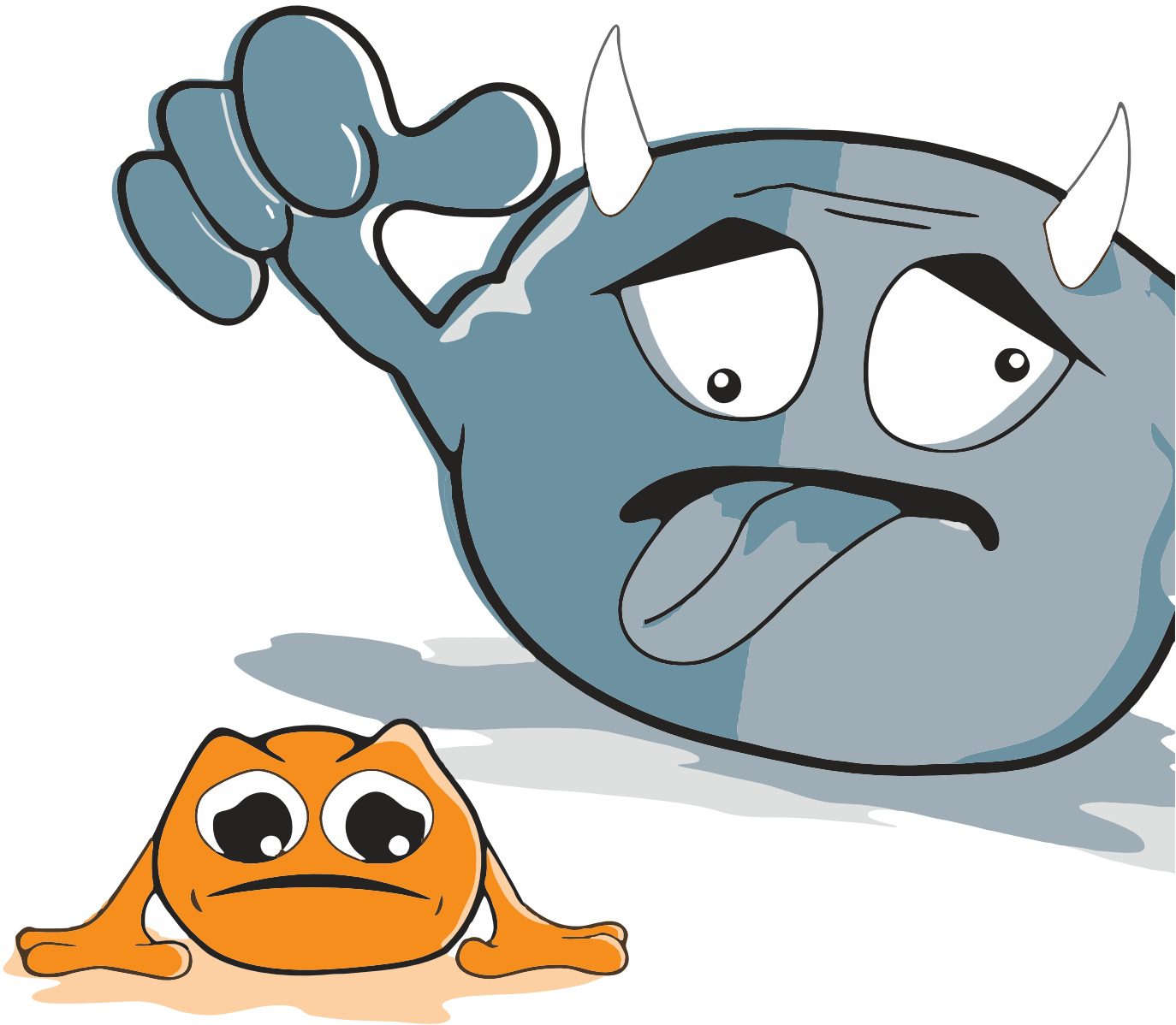
¿Qué pasa si hablo con el psicólogo?

El psicólogo hablará contigo sobre lo que te preocupa y te preguntará cómo te sientes. No te preocupes: no es un examen y no hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo quiere entender lo que te pasa para que recibas la ayuda que necesitas.

Es muy importante recordar que tú no eres el TOC: es un matón que intenta asustarte. El psicólogo puede pedirte que le pongas un nombre a tu TOC o que dibujes cómo te lo imaginas.

Estos son algunos nombres que podrías elegir:

- Gruñón
- Monstruo del TOC
- Matón
- TOC tonto
- Pensamientos tontos
- otro nombre que te guste



Entrenamiento especial para el TOC

El psicólogo querrá hablar con tu mamá y tu papá para que puedan ayudarte lo mejor posible. A veces, a los padres les cuesta saber cómo ayudar, así que ellos también necesitan aprender del psicólogo.

Tú y tus padres recibirán un entrenamiento especial para el TOC con el psicólogo para que te sientas mejor. Se llama terapia cognitivo-conductual, o TCC. El psicólogo te ayudará a practicar poco a poco, con pasos que acordarán juntos. Los ejercicios pueden dar miedo. Si un paso te resulta demasiado difícil, dilo para que puedan adaptarlo juntos.

Si te cuesta mucho luchar contra el TOC, el psicólogo puede recomendar medicamentos para reducir la ansiedad. Son una ayuda más, igual que un inhalador te ayuda a respirar si tienes asma.

¿Siempre tendré estas preocupaciones?

Con ayuda del psicólogo —y de tu mamá y tu papá—, las preocupaciones y el malestar pueden disminuir. Muchos niños se sienten mejor con el tratamiento.

No hace falta que los pensamientos desaparezcan para que te sientas mejor. Puedes aprender a dejarlos estar sin hacer lo que dice el TOC. Buscar ayuda pronto te permite practicar cómo manejarlo y tener más espacio para lo que te gusta, igual que…

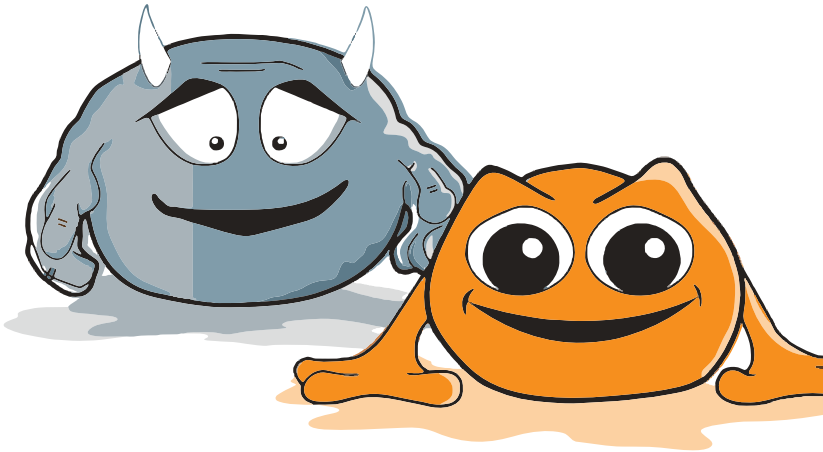


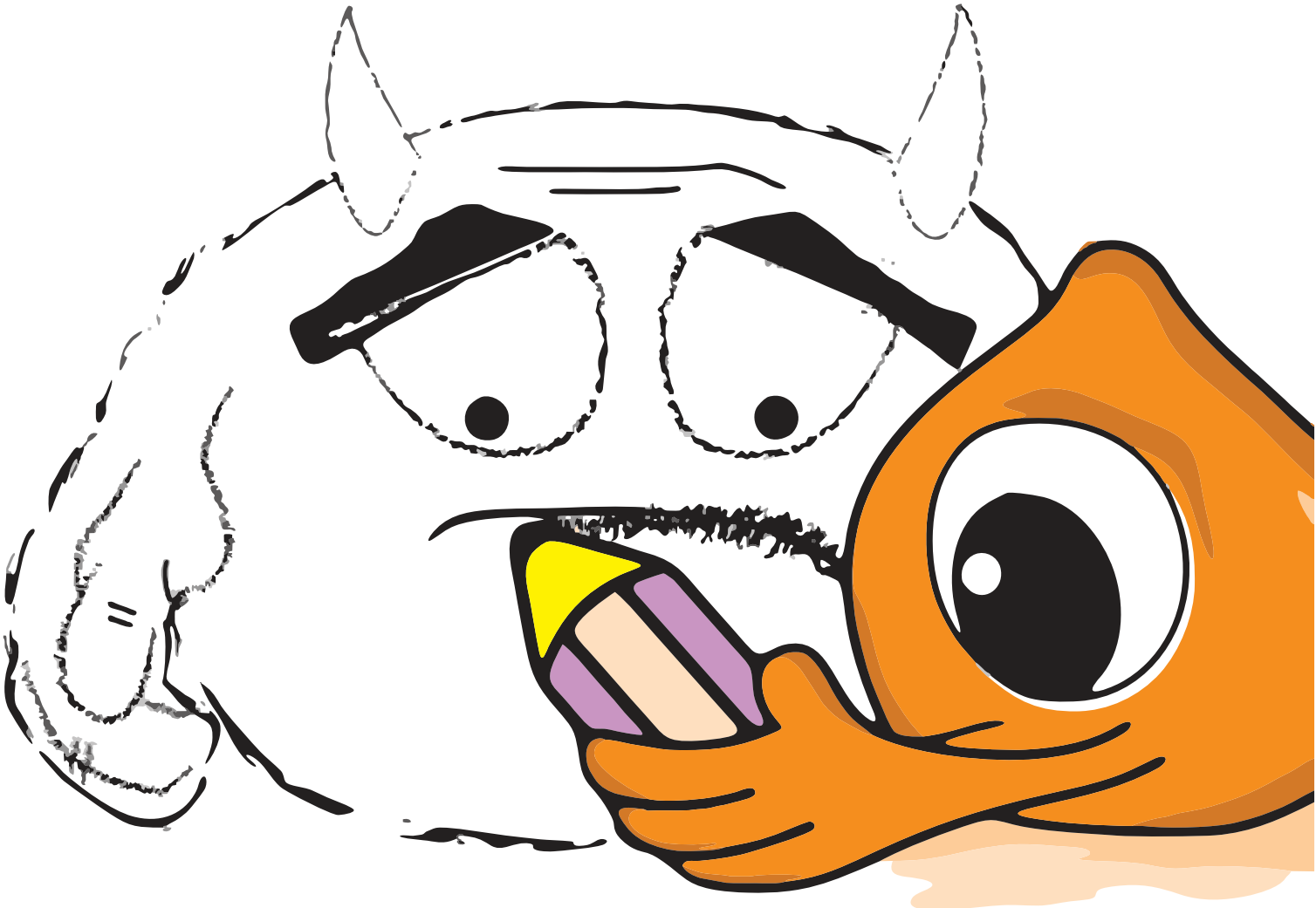
Haz tu propio dibujo

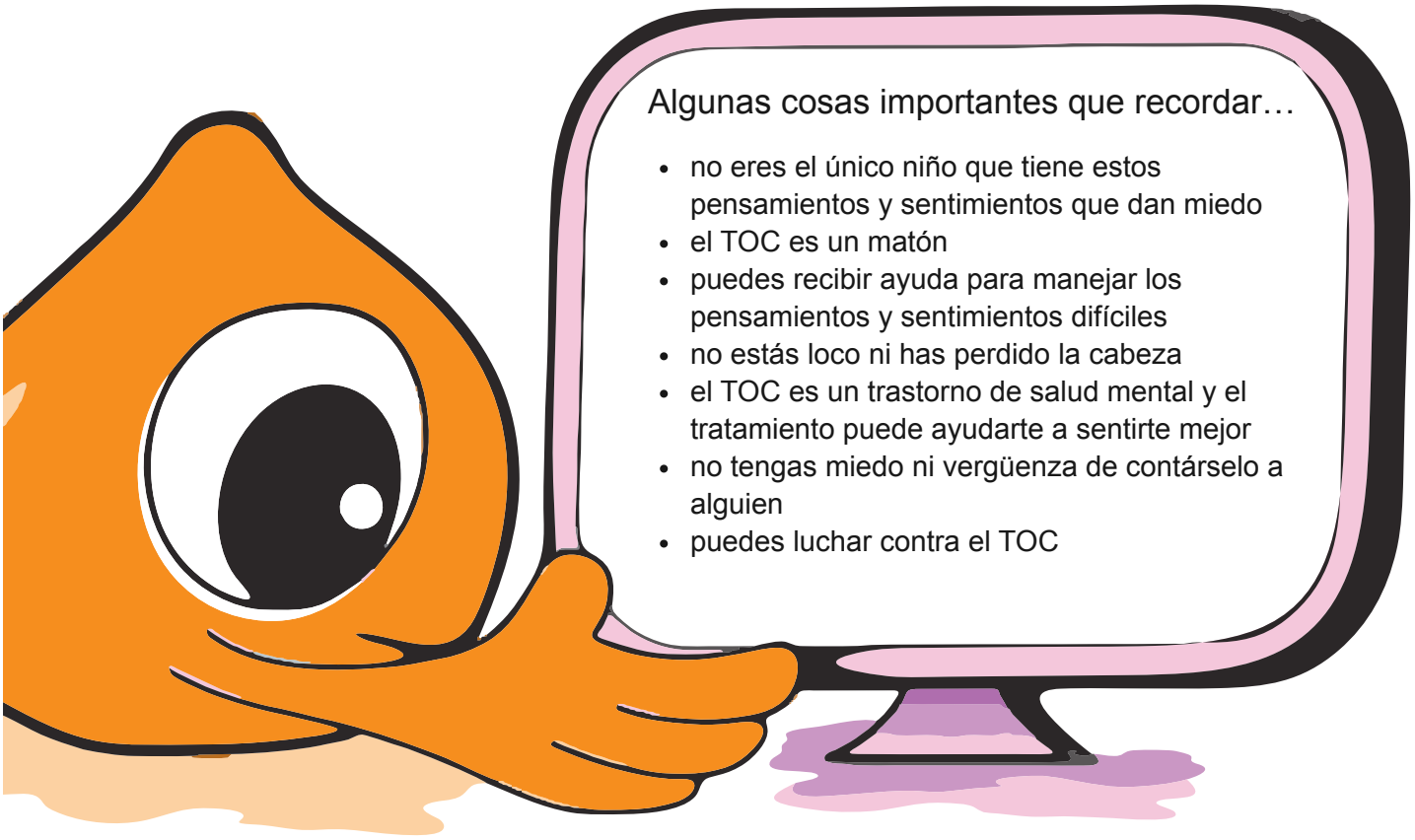
Puedes dibujar cómo te imaginas el TOC o cómo te hace sentir. También puedes dibujar a Alegre, a Gruñón o algo que te guste.

Puedes usar colores, formas o personajes. Tu dibujo no tiene que parecerse a los de esta guía.

Puedes guardar tu dibujo en un lugar seguro o, si quieres, compartirlo con un adulto de confianza.







UNCOMPELLED

uncompelled.world

Jesper Krogholt, psicólogo clínico habilitado para ejercer en Dinamarca y especialista en TOC, reproduce esta guía con autorización de OCDUK.org.