

OBSESSÕES DO TOC

O TOC muitas vezes pode envolver pensamentos tabus, assustadores ou vergonhosos que experimentamos como muito perturbador. Esses pensamentos podem não ser falado sobre devido à sua natureza tabu, medo de julgamento de outros, e preocupação de que você é o único com aqueles Pensamentos. Ajuda a reconhecer que você não está sozinho e que essas obsessões às vezes acontecem no TOC.

Alguns exemplos de indesejados, tabus, assustadores ou vergonhosos pensamentos que as pessoas com (e sem) TOC podem experimentar:

As obsessões por danos podem incluir pensamentos de:

- Acidentalmente ou propositalmente prejudicar alguém, ou algo (por exemplo, animais de estimação)

Acidentalmente ou propositalmente prejudicando a si mesmo, tais como:

- Suicídio
- Desejar que alguém morra ou se machuque
- Imagens intrusivas de entes queridos sendo mortos

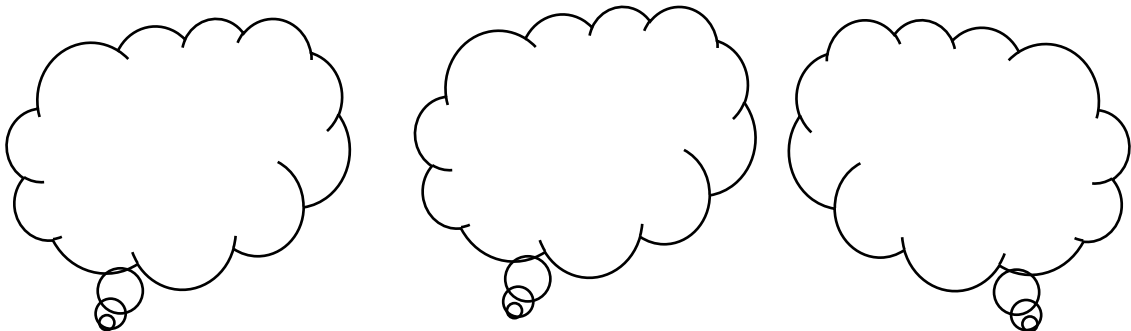
As obsessões sexuais podem incluir pensamentos de:

- Pedofilia
- Bestialidade
- Incesto
- Pensamentos de partes sexuais do corpo
- Imagens de outras pessoas fazendo sexo
- Pensamentos sexuais em relacionamentos platônicos

Esses pensamentos são egodistônicos, ou seja, vão contra os nossos valores, código moral, crenças religiosas ou desejos genuínos.

No entanto, a vergonha que vem junto com essas obsessões pode ser muito poderosa, levando-nos a sentir-nos pessimistas em relação ao futuro, dúvida de tratamento e outras interferências na recuperação.

Que palavras ou rótulos vêm à sua mente quando você pensa sobre suas obsessões?



O que seus temas ou pensamentos do TOC fizeram você pensar? Como você tem se julgado?

Qual é a sensação de escrever isso?

Pense em alguém que você conhece que sofre de forma semelhante a você.

Talvez sejam as pessoas de um grupo, alguém que você conhece, ou alguém que você vê online.

Quem são e como você os conhece?

Se você pudesse dizer alguma coisa para essas pessoas, o que seria?

Qual seria a sensação de dizer essas coisas? Que tom de voz você usaria? Que coisas você NÃO diria?

Você já falou consigo mesmo dessa forma quando está no ciclo obsessivo do TOC? Por quê sim /por que não? Qual seria a sensação de falar para si mesmo dessa forma?
