



Diez Consejos Prácticos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Trastorno Obsesivo Compulsivo

1. Aprenda sobre TOC. Pídale información sobre el TOC a su proveedor y póngase a aprender sobre los distintos tratamientos existentes y los acontecimientos exitosos de otras personas que padecen del TOC. Lea los siguientes sitios de Internet para comenzar su camino al aprendizaje:

MAYO: <http://www.mayoclinic.com/health/obsessive-compulsive-disorder/DS00189/DSECTION=symptoms>

NIMH: <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/obsessive-compulsive-disorder-ocd/index.shtml>

2. Participe en su tratamiento. Usted es el mejor experto sobre sí mismo. Tome parte activa en el establecimiento de sus metas individuales y su plan de tratamiento, trabajando con su(s) proveedor(es) y asistiendo a sus citas. Practique las habilidades y técnicas que aprende en el tratamiento y péguese al plan, aunque en ocasiones le parezca incómodo o desafiante.

3. Use las habilidades que aprende en la terapia y trabaje activamente hacia la meta de eliminar sus comportamientos obsesivos y compulsivos. Esto es un reto que requiere un compromiso personal y la práctica diaria.

4. Aléjese del consumo de bebidas alcohólicas y/o del uso de drogas como mecanismo para enfrentarse con la situación. El uso de ellos sólo empeorará sus síntomas e interfiere con cualquier medicamento que toma para su trastorno.

5. Tome los medicamentos según lo convenido. Los medicamentos no curan el TOC, pero le pueden ayudar a manejar los síntomas mientras recibe servicios psicoterapéuticos. Hable con sus profesionales de cuidado médico sobre los efectos secundarios, si el medicamento es eficaz, y cualquier otras preocupaciones que tenga acerca de los medicamentos que toma.

6. Cree apoyo a través de su familia, amistades, y grupos de apoyo mutuo de iguales. Es importante tener una red de familiares y amistades de la cual Usted puede depender para ayuda y apoyo. Los familiares y amigos le pueden ayudar a practicar sus nuevas habilidades. Compartir sus logros y problemas con otras personas en un grupo de apoyo mutuo o de autoayuda le puede servir también.

7. Sea optimista en cuanto a la recuperación. Establezca metas personales. Ud. puede aprender a manejar los síntomas que tiene de ansiedad y lograr vivir una vida completa y productiva.

8. Participe en actividades sociales en vez de aislarse. Hay veces que parece que sus síntomas del TOC se le están consumiendo la vida hasta el punto de no dejarle mucho tiempo para comunicarse con los demás. Invitar a otras personas a participar en su tratamiento puede servir como protección contra los retrasos y puede ayudarle a sostener el ánimo para seguir el camino a la recuperación.

9. Meditación, yoga, ejercicios de respiración profunda, y otras técnicas para aliviar el estrés pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad que se presentan por el TOC. Una forma de meditación que se conoce como meditación de atención plena o “mindfulness” puede ayudar mucho, en particular, a los que padecen de TOC. Hable con su terapeuta para aprender más sobre esta técnica y cómo usarla.

10. No está solo. Aproximadamente 1 de 82 personas, o 3,3 millones de personas en los EEUU padecen del TOC. Hable con su terapeuta sobre recursos en su región y grupos existentes para los que se enfrentan con el TOC.

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH & la Comisión Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhcolorado.org
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300