

**EL LIBRO
DIVERTIDO
SOBRE EL
TOC**

¿De verdad?

EL LIBRO DIVERTIDO SOBRE EL TOC

¿De verdad?

Jimmy Huston

¡IMPORTANTE! Arranca esta página ordenada y estructurada del libro. Rómpela en trocitos de distinto tamaño. (No te preocupes, este es tu libro).

Desecha las piezas en varios lugares distintos.

¿No se siente bien? ¡Es parte de la diversión!



Dedicado al Detective Adrian Monk

Copyright © 2024 Jimmy Huston

ISBN 978-1-965153-23-9

Todos los derechos reservados, incluido el derecho a usar o reproducir este libro o partes del mismo en modo alguno sin el permiso por escrito del editor salvo en el caso de citas breves incluidas en artículos o críticas.

Todas las imágenes con licencia de *Shutterstock.com*.

Cosworth Publishing
21545 Yucatan Avenue
Woodland Hills CA 91364
www.cosworthpublishing.com

Para más información sobre este consentimiento,
escribanos a office@cosworthpublishing.com.

Por cierto, ¿viste lo qué había al otro lado de la página que tiraste? No importa. Era sólo una tonta página de un tonto libro. No era importante.

Esta página también es totalmente innecesaria. Por favor, rómpela y deséchala.

No te preocupes...

...pero el TOC puede tener efectos dañinos en las personas.

No te preocupes...

...pero no te quedes sin actuar.

El TOC puede ser grave.

No tengas miedo de pedir ayuda.



No hace falta una página totalmente en blanco. Arráncala. Deséchala.



Introducción

Bien, esto va en serio. No arranques esta página (todavía).

TOC significa Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Está justo en el nombre. Trastorno. Obsesivo. Compulsivo. Tres malas palabras.

Para muchas personas, la vida con TOC es una carga, pero también hay un lado más ligero, y estos comportamientos pueden parecer divertidos en ocasiones. Las personas con TOC suelen ser conscientes de sus problemas y de sus rarezas y debilidades.

Es cierto que el TOC no es divertido, pero eso no significa que no puedas divertirte. Para eso sirve este libro. Puedes reírte del TOC para no tomártelo todo demasiado en serio. La vida es buena.

Puedes ser feliz.

Arranca también esta página.

Adelante. Arráncala (después de leerla).

¿Ya la leíste? Entonces arráncala y rómpela por la línea de puntos en cuatro trozos.

Deséchalos.

Es posible que ya pienses que tienes un problema. Probablemente por eso estás leyendo esto. Y es posible que la gente que te rodea sepa o sospeche que algo te pasa. Si alguien te ha dado este libro, es una señal. Debes prestarle atención y, tal vez, incluso darle las gracias.

Empecemos por las malas noticias. A veces, estos pensamientos y acciones del TOC pueden provocar problemas serios. Por eso es buena idea informarse antes de que empeoren.

Ahora las buenas noticias. Hay ayuda.

Si tienes pensamientos que te crean problemas, pensamientos que te agobian una y otra vez, pueden ser lo que se llaman "obsesiones". No son pensamientos que quieras tener, y pueden ser implacables. Los tipos de pensamientos pueden variar de una persona a otra, pero hay algunos que son comunes. ¿Te preocupan los gérmenes y crees que debes lavarte las manos con frecuencia? ¿Te preocupa haber olvidado algo importante, como cerrar la puerta o apagar la estufa?

¿Das rienda suelta a esos pensamientos? Si obedeces a esas exigencias mentales y actúas en consecuencia, esas acciones se llaman "compulsiones". En cierto modo, están fuera de tu control. No son cosas que querrías hacer, sin el bombardeo constante de pensamientos obsesivos.

Es decir, es lógico suponer que si algunos de tus pensamientos te obligan a hacer esas cosas desagradables, deberías ser capaz de vencer esos malos pensamientos con buenos pensamientos. Es cierto, pero es más difícil de lo que parece.

Si fuera tan sencillo, este problema no existiría. Todas las personas con TOC desearían no tenerlo. Si bastara con intentar superar los pensamientos del TOC, uno mismo podría vencerlo. Pero es más difícil que eso.

Es genial intentarlo. Luchar contra el TOC. Trabajar en ello.

Pero lo mejor que puedes hacer es buscar ayuda profesional.



Ahora puedes arrancar esta página. Deshazte de ella como te desharías del TOC, en una docena de pedazos.



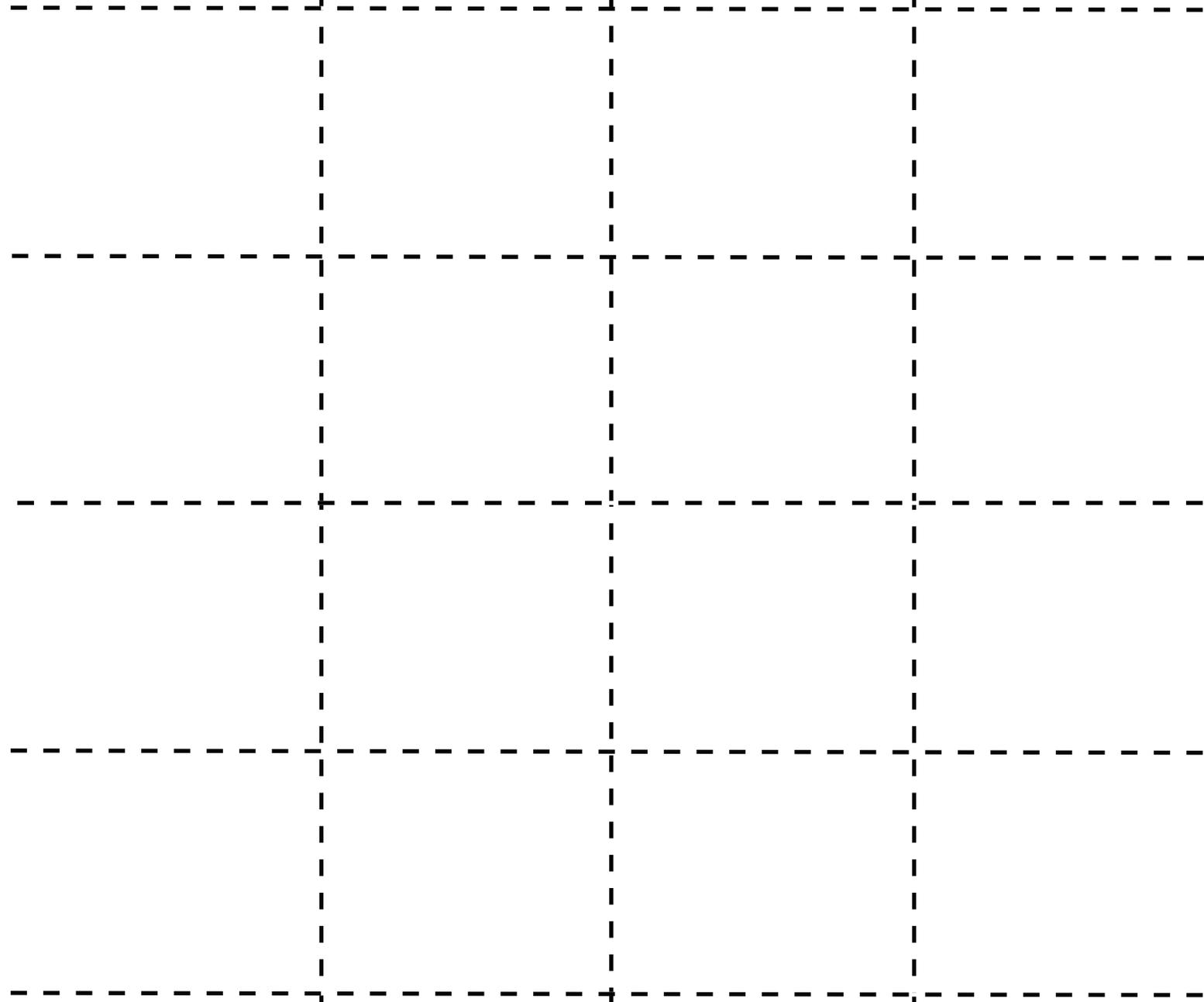
El Trastorno Obsesivo Compulsivo (a veces denominado TOC) es exactamente lo que parece. La gente se obsesiona con algo que crea un deseo de realizar acciones compulsivas.

1. Si estás pensando en lo mismo una y otra vez y no puedes detenerte, eso es ser **OBSESIVO**. Puede que quieras dejar de pensar en ello, pero no lo logras. Lo obsesivo son los pensamientos que no dejan de agobiarte: pensar que tienes las manos sucias o que estás cubierto de gérmenes. Tal vez te gusta apilarlo todo ordenadamente. Tal vez tengas pensamientos de enfado con la gente que te rodea. Una "obsesión" puede ser tan sencilla como contar algo una y otra vez.

2. La parte **COMPULSIVA** es la necesidad de actuar según estos pensamientos obsesivos. Puede que te laves las manos una y otra vez. Tal vez inicies discusiones o peleas. Tal vez compruebas repetidamente si la puerta está cerrada. A lo mejor insistes en tenerlo todo ordenado, como a ti te gusta.

3. La parte de **TRASTORNO** hace que todo parezca peor. Deberá rebajarse la palabra **TRASTORNO** a **DISTRACCIÓN**. Si tienes TOC, intenta pensar en él sólo como una **Distracción Obsesiva Compulsiva**. ¿No te sientes mejor ahora?

¿Has pasado página? ¿Estás seguro? ¿Has vuelto atrás y lo has comprobado? ¿Cuántas veces?



Deberás arrancar también esta página, antes de que las cosas se pongan confusas. Rómpela en 24 trozos diferentes. Luego esconde cada uno en un lugar diferente.

Sí, también vas a arrancar esta página, pero todavía no. Léela primero.



Si piensas en lo mismo una y otra vez y no puedes parar, eso es ser obsesivo. Puede que quieras dejar de pensar en ello, pero no lo logras.

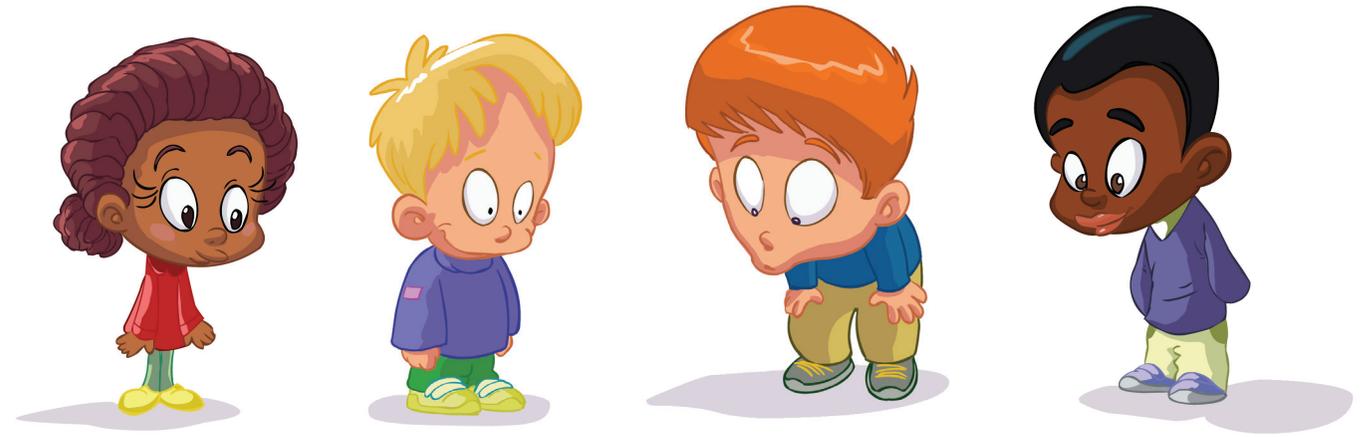
¿Te suena? ¿Pasaste la página? ¿Estás seguro?

Bien, bien. Suficiente con eso. Así es la vida con TOC, que ahora llamamos Distracción Obsesiva Compulsiva. Es muy repetitiva, muy repetitiva, muy repetitiva. Y frustrante, frustrante, frustrante.

Te gustaría pasar a la página siguiente, al capítulo siguiente o al libro siguiente, pero no puedes. No controlas exactamente lo que haces.

Las partes obsesivas son los pensamientos que no dejan de agobiarte, como la insistencia en que las cosas vayan de dos en dos, la creación de rituales para las actividades o la preocupación por la contaminación o la enfermedad. Pueden ser pensamientos de culpabilidad. O de pánico.

Esta es una prueba de TOC. Si lo tienes, ya sabes qué hacer.



¿Quién puede tener TOC?

Cualquiera puede tener síntomas de TOC, pero eso no significa que se trate de un TOC en su totalidad. Probablemente hayas visto a personas que de vez en cuando hacen algunas cosas aparentemente TOC, pero no en un grado perjudicial. Simplemente tienen comportamientos de TOC.

El TOC puede ser crónico y puede ser genético, por lo que si tus padres padecen TOC, hay una probabilidad ligeramente mayor de que lo heredes. Por otro lado, tus padres pueden ser un buen ejemplo, mostrándote que se puede vivir con el TOC y tener una vida buena y normal. (El TOC no es contagioso).

Alrededor del uno por ciento de las personas padecen TOC, y aproximadamente la mitad de ellas se consideran casos graves.

El estrés puede empeorar el TOC. A veces, los traumas parecen desencadenar el TOC.

No estás loco ni delirante. El TOC es real.



Sí. Arráncala. Deséchala.

Este libro está oficialmente certificado para ser compatible con el TOC.

Está completamente libre de gérmenes. Todas las páginas tienen exactamente dos caras. Es muy apilable y puede tocarse repetidamente. Las páginas están numeradas correctamente y pueden contarse y recontarse sin fin. El libro tolera los tics y los parpadeos. Todos las palabras pueden separarse y ordenarse alfabéticamente. Es altamente simétrico en muchos aspectos, puede limpiarse rutinariamente. Es especialmente acumulable y altamente compatible con todas las conductas rituales.

ADVERTENCIA: Para mayor seguridad, los ejemplares del libro deben comprarse en números pares (o múltiplos de números pares) y apilarse cuidadosamente de dos en dos.

ISBN 978-1-965153-23-9



9 781965 153239