



O que são obsessões violentas e de conteúdo sexual?

Obsessões nessa categoria podem incluir:

- Pensamentos que envolvem matar ou machucar outras pessoas ou a si mesmo de propósito (e não por negligência).
- Pensamentos que envolvem se comportar de maneiras sexuais inaceitáveis com outras pessoas.

Deve ser ressaltado que as pessoas que sofrem com esses pensamentos nunca agem de acordo com eles. Pacientes com frequência acreditam, equivocadamente, que podem ser criminosos, pervertidos ou loucos em potencial, e que ninguém mais tem pensamentos tão ruins quanto eles.

Eles perguntam a si mesmos: “Que tipo de pessoa eu sou por pensar nesse tipo de coisa? Por que eu pensaria nessas coisas se realmente não quisesse fazê-las?”

Quais são alguns sintomas típicos de obsessões violentas e de conteúdo sexual?

Pensamentos violentos podem envolver tanto imagens mentais quanto o que é sentido como “impulsos para agir”, incluindo:

- Pensamentos de bater, esfaquear, estrangular, mutilar ou machucar de alguma outra forma crianças, familiares, estranhos, animais de estimação ou mesmo a si próprio.
- Ideias sobre usar objetos afiados ou pontudos, como facas, garfos, tesouras, lápis, canetas, garrafas quebradas, abridores de cartas, picadores de gelo, furadeiras, venenos, suas próprias mãos ou mesmo seus carros para machucar a si ou a outras pessoas.
- Ímpeto ou impulsos de empurrar ou jogar a si ou outras pessoas na frente de trens ou de carros, pela janela ou de varandas, prédios ou outros lugares altos.
- Ímpetos ou impulsos de atropelar pedestres, apertar seus carros nos suportes laterais de pontes em estradas, ou dirigir na contramão.

Pacientes com frequência temem ficar sozinhos com qualquer pessoa menor e mais fraca, que poderiam subjugar facilmente, como crianças, pessoas com necessidades especiais ou idosos, e frequentemente evitam ir a lugares como plataformas de trem, espaços públicos ou ruas cheias de gente.

Pais e mães podem ter pensamentos de agir de maneira violenta com seus próprios filhos.

Pensamentos sexuais nessa categoria geralmente envolvem coisas como:

- Estuprar ou abusar sexualmente de crianças (suas próprias ou de estranhos), outros adultos ou mesmo animais.
- Medo de apresentar outros comportamentos sexualmente inapropriados, como expor-se, tocar outras pessoas ou fazer comentários sexuais inapropriados.

Qual o impacto que esses pensamentos têm sobre a vida dos pacientes?

Ter esse tipo de dúvidas pode resultar em ansiedade e depressão. Os pacientes tendem a evitar estar perto ou sozinhos com crianças ou outras pessoas a quem seus pensamentos se dirigem. Alguns pais e mães podem até pensar em abandonar suas famílias.

Obsessões violentas e sexuais podem ser tratadas, e, se sim, como isso é feito?

Existem tratamentos eficazes para o TOC. Ele responde bem a um tipo de terapia cognitivo-comportamental (TCC) conhecida como Exposição e Prevenção de resposta (EPR). Baseia-se em fazer os pacientes enfrentarem seus pensamentos obsessivos enquanto resistem ao impulso de realizar compulsões. Pacientes começam com tarefas mais fáceis e avançam gradualmente para tarefas mais difíceis, passo a passo.



Os pacientes podem se expor aos pensamentos de várias maneiras. Eles podem realizar tarefas feitas sob os cuidados de um terapeuta ou sozinhos, como tarefa de casa.

As tarefas não reasseguram (tranquilizam), são especificamente criadas de acordo com os sintomas de cada paciente e desenvolvidas para despertar a ansiedade, confrontando a ideia de que os pensamentos são verdadeiros, que as consequências temidas vão acontecer e que não podem ser prevenidas. As tarefas se baseiam em uma escala de "graus de aflição" que mede todos os pensamentos e situações temidas pela pessoa em termos da intensidade da ansiedade que causam. A terapia começa com aqueles itens com grau de aflição menor, e gradualmente avança, indo no próprio ritmo do paciente. Ninguém nunca é forçado a fazer nada que não esteja pronto a realizar.

Se uma tarefa não puder ser feita de uma só vez, pode ser dividida em passos menores.

Como posso ajudar um amigo ou familiar com obsessões violentas ou de conteúdo sexual?

- Encoraje-o a obter ajuda profissional o mais rápido possível.
- Se o paciente estiver inseguro, você pode ajudá-lo a obter informações sobre o tratamento com especialistas. Para isso, pode-se acessar um site respeitável (como o da Fundação Internacional sobre o TOC) ou encontrar um dos livros recomendados sobre o assunto.
- Respeite o direito do paciente de ir além desse ponto no seu próprio ritmo.
- Não reassegure-o de que não machucaram ou não machucarão a si ou a outras pessoas.

As pessoas não podem ser apenas reasseguradas de que seus pensamentos não são verdadeiros e que nunca machucariam ninguém?

A resposta é um definitivo "não". A dúvida no caso do TOC é tão grande que nenhuma quantidade de tranquilização pode ajudar.

Pessoas com TOC tendem a não enfrentar as coisas que temem, por isso, nunca aprendem a verdade sobre seus medos, nem desenvolvem uma tolerância a eles. A melhor maneira de superar temores é enfrentando as coisas temidas e então aprendendo a verdade sobre o que realmente acontece.

Como posso conversar com um amigo ou familiar que esteja pronto a falar sobre esses pensamentos?

Isso deve ser feito cuidadosamente e com sensibilidade. Se você vai tocar no assunto, ajuda muito primeiro aprender sobre o transtorno. Pessoas com TOC sentem vergonha de seus sintomas, e frequentemente temem ser consideradas loucas pelos outros. Tente ouvir sem julgar, e entender o quão difícil pode ser para eles. Encoraje-os a procurar ajuda qualificada de alguém que se especialize no tratamento do TOC, mas respeite também seu direito de não procurar ajuda, se escolherem assim.

Remédios podem ajudar a reduzir obsessões violentas ou sexuais?

Remédios podem ajudar como parte de um tratamento mais amplo para o TOC. Pesquisas revelaram que a medicação, juntamente com a terapia, pode produzir melhores resultados que uma ou outra isoladamente. A medicação pode reduzir o aparecimento e a credibilidade de pensamentos obsessivos, tornando mais fácil para o paciente realizar a terapia. A terapia pode então reduzir a ansiedade e eliminar compulsões. Aqueles com um TOC mais leve podem ser capazes de ser bem-sucedidos sem a medicação, enquanto que pacientes com sintomas de moderados a severos podem achar que remédios são mais necessários.

Autor: Fred Penzel, Ph.D., Western Suffolk Psychological Services, Huntington, NY The mission of the International OCD Foundation is to help individuals with obsessive compulsive disorder (OCD) and related disorders to live full and productive lives. Our aim is to increase access to effective treatment, end the stigma associated with mental health issues, and foster a community for those affected by OCD and the professionals who treat them.