



# Controlando o TOC com TCC

Para  
**leigos**

**Katie d'Ath**

**Rob Willson**



**ALTA BOOKS**  
E D I T O R A  
Rio de Janeiro, 2017

# Sumário Resumido

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Parte 1: Entendendo o TOC</b> .....	5
<b>CAPÍTULO 1:</b> Tudo sobre TOC.....	7
<b>CAPÍTULO 2:</b> Apresentando a TCC para o TOC.....	15
<b>Parte 2: Pensando sobre Pensamentos</b> .....	29
<b>CAPÍTULO 3:</b> Pensando sobre Seus Pensamentos .....	31
<b>CAPÍTULO 4:</b> Explorando Crenças e Significados .....	39
<b>CAPÍTULO 5:</b> Respostas Mentais .....	47
<b>Parte 3: Atacando Seu TOC Ativamente</b> .....	65
<b>CAPÍTULO 6:</b> Explorando a Exposição e Prevenção de Resposta.....	67
<b>CAPÍTULO 7:</b> Construindo Seus Próprios Exercícios de Exposição e Prevenção de Resposta.....	77
<b>CAPÍTULO 8:</b> Vencendo o TOC Um Dia de Cada Vez.....	99
<b>Parte 4: Sai Pra Lá, TOC — Colocando-se no Comando</b> .....	111
<b>CAPÍTULO 9:</b> Reivindicando Sua Vida do TOC.....	113
<b>CAPÍTULO 10:</b> Construindo um Futuro Melhor.....	119
<b>Parte 5: A Parte dos Dez</b> .....	125
<b>CAPÍTULO 11:</b> Dez Dicas para a Família e Amigos de uma Pessoa com TOC .....	127
<b>CAPÍTULO 12:</b> Dez Coisas das quais Você Precisa para Ajudá-lo a Combater Seu TOC.....	139
<b>CAPÍTULO 13:</b> Dez Armadilhas para Evitar na Recuperação do TOC.....	147
<b>Índice</b> .....	153

# Sumário

INTRODUÇÃO .....	1
Sobre Este Livro .....	1
Penso que.....	2
Ícones Usados Neste Livro .....	2
Além do Livro .....	3
De Lá Para Cá... Daqui Para Lá.....	3
PARTE 1: ENTENDENDO O TOC .....	5
CAPÍTULO 1: <b>Tudo sobre TOC</b> .....	7
Sabendo o que É e o que Não É TOC.....	8
Deliberando sobre o Diagnóstico .....	9
Considerando as Causas.....	10
Observando as Obsessões.....	10
Esclarecendo as Compulsões.....	11
Reconhecendo a Fuga .....	12
Calculando as Chances de Cura .....	13
CAPÍTULO 2: <b>Apresentando a TCC para o TOC</b> .....	15
Familiarizando-se com a TCC.....	16
Encurralando a cognição .....	16
Examinando a emoção .....	17
Fixando a fisiologia.....	17
Abotoando comportamentos .....	18
Inspeccionando interações .....	19
Visualizando sua Flor Viciosa .....	25
PARTE 2: PENSANDO SOBRE PENSAMENTOS .....	29
CAPÍTULO 3: <b>Pensando sobre Seus Pensamentos</b> .....	31
Trazendo Pensamentos à Tona Vs. Pensando .....	32
Pensamentos automáticos ou pop-up.....	32
Pensamentos invasivos.....	32
Pensamentos invasivos versus pensamentos de resposta .....	33
Seguindo o Caminho do Pensamento à Obsessão .....	35

	Apresentando a equação da obsessão . . . . .	35
	Evitando fazer uma interpretação positiva sobre seus pensamentos . . . . .	36
	Aprendendo a deixar de usar seus sentimentos como guia . . . . .	37
	Entendendo por que a obsessão é centralizada em ideias contraditórias . . . . .	37
<b>CAPÍTULO 4:</b>	<b>Explorando Crenças e Significados</b> . . . . .	<b>39</b>
	Descobririndo Crenças que o Levam a Tentar Controlar Pensamentos . . . . .	40
	Eu não deveria ter esses pensamentos (deve significar algo ruim) . . . . .	40
	Eu deveria ser capaz de controlar esses pensamentos (vou enlouquecer) . . . . .	41
	Se eu pensar, será tão ruim quanto fazer . . . . .	41
	Se eu pensar, serei mais propenso a fazer . . . . .	41
	Se eu pensar, é mais provável que aconteça . . . . .	42
	Se eu pensar nisso, sou responsável por evitar isso . . . . .	43
	Reconhecendo que Você Não Pode Controlar o que Surge na Sua Cabeça . . . . .	44
	Desmascarando a Crença "Eu Deveria Ser Capaz de Controlar Meus Pensamentos" . . . . .	45
	Retirando o Poder do Pensar Mágico . . . . .	46
<b>CAPÍTULO 5:</b>	<b>Respostas Mentais</b> . . . . .	<b>47</b>
	Envolvendo-se com Pensamentos . . . . .	48
	Racionalizando . . . . .	49
	Reafirmação . . . . .	49
	Verificando . . . . .	49
	Usando a preparação mental . . . . .	50
	Introspecção . . . . .	51
	Suprimindo Pensamentos . . . . .	51
	Evitando que pensamentos entrem na sua mente . . . . .	52
	Afastando pensamentos . . . . .	53
	Mudando ou substituindo pensamentos . . . . .	53
	Entendendo Por Que Afastar Pensamentos Não Funciona . . . . .	54
	Controlando Suas Respostas . . . . .	54
	Mudando suas atitudes em relação a seus pensamentos . . . . .	55
	Praticando a consciência plena . . . . .	55

Meditação da consciência plena . . . . .	57
Desmascarando Preocupações cuja Resposta ou Atenção Você Não Pode Controlar . . . . .	57
Regulando respostas automáticas . . . . .	58
Introduzindo o redirecionamento de atenção . . . . .	59
Praticando a Reeducação da Sua Atenção . . . . .	59
Tendo Muito Foco Interno: O Problema. . . . .	61
Redirecionando Seu Foco para Fora da Sua Cabeça . . . . .	61
Diferenciando entre Distração e Redirecionamento . . . . .	64

## PARTE 3: ATACANDO SEU TOC ATIVAMENTE . . . 65

### CAPÍTULO 6: **Explorando a Exposição e Prevenção de Resposta** . . . . . 67

Desmembrando a EPR . . . . .	68
Explicando o termo EPR . . . . .	68
Vendo por que só a prevenção de resposta raramente é o suficiente. . . . .	69
Esclarecendo como a EPR funciona . . . . .	69
Desvendando o ingrediente secreto: Ações antiTOC. . . . .	70
Fazendo exposições deliberadas . . . . .	72
Respondendo a Perguntas Comuns de EPR . . . . .	73
Como devo esperar me sentir quando faço EPR? . . . . .	73
Com que frequência preciso de EPR? . . . . .	74
Quanto tempo vai demorar para eu melhorar?. . . . .	75
E se eu não tiver nenhuma compulsão? . . . . .	76
E se o problema piorar? . . . . .	76

### CAPÍTULO 7: **Construindo Seus Próprios Exercícios de Exposição e Prevenção de Resposta** . . . . . 77

Esclarecendo os Detalhes de EPR. . . . .	78
Montando sua própria hierarquia. . . . .	78
Criando uma lista das suas compulsões comuns . . . . .	81
O Evento Principal: Realizando a EPR. . . . .	83
Determinando por onde começar sua EPR na hierarquia . . . . .	84
Indo além do que é "normal". . . . .	85
Desmembrando tarefas que parecem impossíveis . . . . .	86
Fazendo seu caminho por toda a hierarquia . . . . .	87
Sabendo quando você pode parar o exercício. . . . .	87

Explorando Ideias para Exercícios de EPR . . . . .	88
Lidando com Obstáculos . . . . .	93
Realizando uma compulsão depois de uma exposição . . . . .	93
Trabalhando com níveis altos de desconforto . . . . .	94
Resolução de problemas quando você não está aflito em exercícios de EPR . . . . .	95
Arranjando tempo para EPR . . . . .	96
Aceitando quando não vai bem. . . . .	96
Percebendo que o tratamento tornou-se parte do problema . . . . .	97

**CAPÍTULO 8: Vencendo o TOC Um Dia de Cada Vez . . . . .**

Fazendo um Plano Diário Passo a Passo . . . . .	100
Passo 1: Entendendo o objetivo da TCC para TOC . . . . .	100
Passo 2: Criando marcos . . . . .	101
Passo 3: Planejando sua EPR . . . . .	102
Passo 4: Fazendo sua EPR . . . . .	103
Passo 5: Mantendo o controle da sua EPR . . . . .	105
Passo bônus: Conferindo a lista de verificação diária . . . . .	105
Continuando Motivado . . . . .	106
Sendo paciente (Roma não foi construída em um dia) . . . . .	106
Reconhecendo seu progresso . . . . .	107
Recompensando a si mesmo . . . . .	107

**PARTE 4: SAI PRA LÁ, TOC —  
COLOCANDO-SE NO COMANDO . . . . .**

**CAPÍTULO 9: Reivindicando Sua Vida do TOC . . . . .**

Valorizando Valores . . . . .	114
Visualizando o fim da linha. . . . .	114
Fazendo perguntas a si mesmo sobre o que é importante . . . . .	115
Torne-se Mais Você, Menos TOC . . . . .	117

**CAPÍTULO 10: Construindo um Futuro Melhor . . . . .**

Refocando a Recuperação . . . . .	120
Examinando Partes Negligenciadas da Sua Personalidade . . . . .	120

Pegando Gosto por Hobbies e Interesses. . . . .	121
Dominando a Medicação . . . . .	121
Considerando Ajuda Profissional. . . . .	123

**PARTE 5: A PARTE DOS DEZ . . . . . 125**

**CAPÍTULO 11: Dez Dicas para a Família e Amigos de uma Pessoa com TOC . . . . . 127**

Lembrando que Seu Amado Não É o TOC Dele . . . . .	128
Percebendo que Você Não Pode Forçar Alguém a Mudar . . . . .	128
Evitando Dar Reafirmações . . . . .	129
Deixando a Pessoa com TOC Ditar o Ritmo . . . . .	130
Recusando-se a Participar de Rituais . . . . .	131
Reconhecendo o Progresso, Não Importa o Tamanho . . . . .	133
Envolvendo-se em Buscas Mais Interessantes. . . . .	134
Contendo-se em Ser Acomodado. . . . .	134
Reconhecendo o TOC Disfarçado como uma Preocupação Legítima. . . . .	136
Respondendo Quando Nada Parece Mudar. . . . .	138

**CAPÍTULO 12: Dez Coisas das quais Você Precisa para Ajudá-lo a Combater Seu TOC . . . . . 139**

Correr Riscos. . . . .	140
Tolerância da Incerteza. . . . .	141
Humor . . . . .	141
Sono de Boa Qualidade. . . . .	142
Espontaneidade . . . . .	143
Alimentação Saudável . . . . .	143
Vontade de Experimentar Angústia e Desconforto . . . . .	143
Hobbies e Atividades . . . . .	144
Aceitação . . . . .	145
Exercícios . . . . .	146

**CAPÍTULO 13: Dez Armadilhas para Evitar na Recuperação do TOC. . . . . 147**

Precisar Estar 100% Certo de que Você tem TOC Antes de Começar . . . . .	148
Medo de que a Mudança Será Muito Difícil. . . . .	148
Confundir a Afirmação dos Seus Direitos com a Tirania do TOC . . . . .	148

Procurar Apenas a Pessoa Certa para Ajudá-lo . . . . .	149
Insistir em um Tratamento 100% Completo . . . . .	149
Não Ser Claro em Seu Objetivo . . . . .	149
Confundir Liberdade do TOC com Liberdade de Pensamentos Invasivos . . . . .	150
Ficar com Muito Medo de Piorar as Coisas . . . . .	150
Indo para o "Normal" Cedo Demais . . . . .	151
Não preencher o Vazio Cedo o Suficiente como uma Medida de Prevenção de Recaídas . . . . .	151

<b>ÍNDICE</b> . . . . .	153
-------------------------	-----



# Introdução

**B**em-vindo ao mundo da terapia cognitivo-comportamental (TCC) para transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). Tornar-se seu próprio especialista em TOC e em como superá-lo ajuda se você está processando um diagnóstico recente, tentando alguma autoajuda, trabalhando com um terapeuta, tomando medicação ou talvez pensando em dar outra chance para a recuperação. Em média, uma pessoa espera dez anos para obter ajuda com TOC, mas as pessoas realmente se libertam dele. Esperamos que este livro o ajude a fazer exatamente isso.

## Sobre Este Livro

Nós escrevemos *Controlando o TOC com TCC* como um recurso para pessoas que de alguma maneira estão lutando contra o TOC. Se você tem TOC ou conhece alguém que tenha, nós queremos que este livro o ajude a entender bem o problema e mostrar a você como ajudar a si mesmo (ou a outra pessoa) a enfrentar o problema.

Entender o TOC é o primeiro passo para criar mudança; conheça seu inimigo e você poderá armar-se bem para lutar contra ele. Quando você conhece o básico, pode criar uma imagem clara do seu próprio círculo vicioso de obsessões e compulsões. Neste livro, mostramos como responder ao seu TOC de maneira diferente e oferecemos muitas dicas e conselhos práticos para ajudá-lo a trabalhar em direção ao seu objetivo de superar o TOC. Mas saber a teoria provavelmente não mudará nada. Você tem que realmente comprometer-se (e manter-se assim) a experimentar se comportar de maneira diferente se quiser ver mudanças. É como aprender uma língua; você pode estudar todas as regras gramaticais e até o vocabulário, mas não ficará fluente a não ser que comece a usar a língua para se comunicar.

Este livro não é apenas sobre se livrar do TOC, mas também sobre reconhecer o que você pode estar perdendo como resultado do seu TOC. Ele encoraja você a observar a ideia geral e pensar sobre sua

vida além do TOC; sugere que você coloque mais ênfase em atividades agradáveis e recompensadoras para que possa criar a vida que quer levar.

Temos mais de trinta anos de experiência em ajudar pessoas a superar o TOC e temos tentado nos manter próximos da prática com base em evidência. Nós somos médicos, baseamos nosso conselho em relação à medicação no National Institute for Health do Reino Unido e no guia para TOC Care Excellence (NICE) ([www.nice.org.uk/guidance/cg31](http://www.nice.org.uk/guidance/cg31)). Ele é compilado por especialistas do campo, que se aproveitam de pesquisas de alta qualidade para guiar suas recomendações.

Embora este livro seja destinado a ajudar a si mesmo, ninguém espera que você vença o TOC completamente sozinho. Veja que apoio você consegue obter de seu médico e de pessoas queridas e observe algumas das excelentes instituições de caridade que existem para pessoas com TOC.

## Penso que...

Um aviso: Este livro não será um par perfeito para o seu TOC. Se você tem TOC, nossa experiência nos diz que sua esperança por alívio da responsabilidade e das dificuldades em tolerar a incerteza significa que você tenderá a focar na maneira em que seu TOC é "diferente".

Tudo o que podemos dizer é que os princípios esboçados aqui quase certamente se relacionam com seu TOC, então foque em aplicá-los à sua experiência pessoal do TOC, em vez de focar nas dúvidas sobre se este livro é ou não "bom" para você.

## Ícones Usados Neste Livro

Para ajudá-lo a localizar informações vitais, colocamos ícones ao longo do texto para destacar pepitas de sabedoria.



EXPERIMENTE

Este ícone sugere uma coisa prática a fazer ou tentar para ajudá-lo a colocar em prática aquilo do que quer que estejamos falando.



LEMBRE-SE

O ícone Lembre-se pede para que você pare e anote algo que é particularmente importante e que vale a pena guardar na memória.



CUIDADO

O ícone Cuidado destaca armadilhas comuns com as quais vale a pena tomar cuidado. Não se preocupe, é muito comum cair nelas. É por isso que sabemos como apontá-las.



DEMÔNIO DO  
TOC

O ícone Demônio do TOC dá um exemplo do tipo de argumento que seu TOC pode arranjar para tentar desencorajá-lo ou tirá-lo dos trilhos. Há muitas maneiras de o TOC tentar fazer isso, então não se preocupe se o seu apresentar um argumento diferente. Só note que é o seu TOC falando e fique com o pé atrás!



DICA

Dicas são ideias práticas que podem suavizar sua jornada de recuperação.

## Além do Livro

Confira a Folha de Cola no site da Alta Books, em [www.altabooks.com.br/](http://www.altabooks.com.br/), pesquisando pelo nome do livro.

## De Lá Para Cá... Daqui Para Lá

Este é um livro de referência, então você pode lê-lo do início ao fim para melhorar seu entendimento geral de TCC para TOC, ou pode ir direto à página que mais lhe interessa. (Isso é especialmente bom para lembrar se você tem uma tendência forte em ser excessivamente minucioso.) O importante é usar o livro da maneira que você achar mais útil.

O melhor lugar para começar é no Capítulo 1, que apresenta TCC para TOC. Se você já entende o básico, pode querer pular direto para a Parte III, para detalhes sobre como combater o TOC. Vários tópicos de TCC para TOC são inter-relacionados, então fornecemos referências cruzadas ao longo do livro para o direcionar para outros capítulos relevantes. Você pode ir direto para lá ou guardar a informação relacionada para mais tarde — o que funcionar melhor para você.

# 1

# Entendendo o TOC

## **NESTA PARTE . . .**

Familiarize-se com a natureza do transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

---

Reconheça como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode ajudar a tratar seu TOC.

## NESTE CAPÍTULO

**Explicando o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)**

**Explorando se você pode ter TOC**

**Obtendo uma visão geral do que pode estar mantendo o seu TOC**

# Capítulo 1

# Tudo sobre TOC

**T**ranstorno obsessivo-compulsivo, normalmente chamado de TOC, para abreviar, é um transtorno comum que afeta muitas pessoas em todo o mundo. Por muito tempo, o TOC foi considerado raro, mas pesquisas mostram que entre 2% e 3% das pessoas provavelmente sofrerão de TOC em algum ponto da vida, então você não está sozinho!

Neste capítulo nós explicamos o que é TOC em mais detalhes e o ajudamos a averiguar se os problemas que você está experienciando provavelmente são TOC.

# Sabendo o que É e o que Não É TOC

O *Transtorno obsessivo-compulsivo* (TOC) é caracterizado por obsessões (veja "Observando as Obsessões", posteriormente neste capítulo) e/ou compulsões (veja "Esclarecendo as Compulsões", posteriormente neste capítulo) — mais comumente ambas. Alguém com TOC que não experimenta obsessões e compulsões é realmente muito raro; no entanto, às vezes as pessoas estão conscientes apenas de suas compulsões, como lavar ou verificar, e não notam as obsessões que as causam. Similarmente, algumas pessoas podem estar cientes apenas de experimentarem obsessões e não percebem que estão realizando compulsões mentais internas. (Para mais sobre compulsões mentais, veja o Capítulo 5.)

O TOC varia em gravidade, causando aflição e impactando negativamente a sua rotina cotidiana, e pode vir a ser totalmente debilitante a ponto de você ser incapaz de funcionar normalmente.



LEMBRE-SE

Ao contrário da crença popular, o TOC não é simplesmente um transtorno em que a pessoa lava demais as mãos, verifica as coisas ou mantém tudo em ordem. Você pode ter ouvido pessoas dizendo "Eu estou com TOC", normalmente referindo-se à tendência de gostar das coisas limpas e arrumadas; entretanto, as pessoas podem ter uma forte preferência por coisas em ordem e não terem TOC. Nestes casos, as pessoas acham sua preferência por limpeza e ordem um atributo útil, do qual muitas vezes obtêm satisfação.

Pessoas com TOC normalmente têm momentos de dúvida — "Eu desliguei minha chapinha?" —, que as levam a checar novamente. Essa tendência é parte de ser humano e não significa que você tem TOC. Se, por outro lado, você verificar repetidamente o item em uma tentativa de sentir-se absolutamente certo, então você pode muito bem ter TOC.

TOC é um transtorno complexo e, muitas vezes, debilitante que o sofredor não acha útil ou agradável. As pessoas que sofrem de TOC tendem a ter altos níveis de desconforto, muitas vezes na forma de ansiedade, culpa ou desgosto. Pessoas com TOC normalmente têm um sentido muito alto de responsabilidade de prevenir danos e tendem a sentir níveis altos de dúvida e incerteza. Uma pessoa com TOC tende a saber que esses comportamentos ou respostas a

suas obsessões são ridículos, mas sentem-se impotentes em parar de realizá-los.

Alguns problemas são considerados parte da família do TOC, mas não são necessariamente a mesma coisa que TOC:

- » **Transtorno dismórfico corporal (TDC):** Uma preocupação angustiante com a ideia de ser feio
- » **Transtorno de acumulação:** Uma compulsão por acumular objetos que interfere na vida
- » **Transtorno de puxar o cabelo (tricotilomania):** Uma compulsão ou impulso de puxar e arrancar cabelos do corpo
- » **Dermatotilexomania:** Uma compulsão ou impulso de apertar pontos ou cutucar áreas da pele
- » **Hipocondria (Ansiedade de saúde) :** Uma preocupação angustiante com a ideia de estar doente (normalmente apesar de ter recebido garantia médica de estar bem) ou medo de ficar doente



DICA

Se você acha que uma dessas condições descreve melhor o seu caso, sugerimos buscar conselho adicional que seja específico para o seu problema.

## Deliberando sobre o Diagnóstico

A seguir está um questionário de triagem do Conselho Internacional sobre TOC que pode lhe dar uma indicação sobre se você sofre do transtorno:

- » Você se lava ou se limpa muito?
- » Você verifica muito as coisas?
- » Há algum pensamento que o incomoda do qual quer se livrar mas não consegue?
- » Suas atividades demoram muito tempo para terminar?
- » Você é preocupado com ordem ou simetria?



Se você respondeu sim a uma ou mais perguntas e isso causa angústia significativa e/ou isso interfere em sua habilidade de trabalhar, estudar ou manter sua vida social ou familiar ou relacionamentos, então há uma chance significativa de você ter TOC. Para um diagnóstico, discuta seus sintomas com um médico.

## Considerando as Causas

Não há uma resposta simples e precisa para a pergunta sobre como alguém acaba desenvolvendo TOC, pois ele é uma combinação de vários fatores: biológicos, de personalidade, ambientais e acontecimentos da vida. Como muitos outros tipos de problemas psicológicos, nenhum tipo único de pessoa desenvolve TOC. Nós conhecemos pessoas de todas as esferas da vida que têm TOC, e isso certamente não tem nada a ver com ser fraco ou louco. Entretanto, pesquisadores identificaram que alguns traços psicológicos tendem a ser associados com a vulnerabilidade para desenvolver o TOC:

- » Perfeccionismo
- » Tendência a ser responsável demais
- » Superestimar a importância dos pensamentos
- » Intolerância à incerteza

Para a maioria das pessoas, o TOC é, provavelmente, mais bem compreendido como uma incompreensão de como suas mentes funcionam, o que pode levar a algumas tentativas de tentar resolver o problema que saem pela culatra. Ao longo deste livro nós o ajudamos a ver como você também pode ter tentado resolver dúvidas, pensamentos invasivos e sentimentos desconfortáveis e que suas soluções podem muito bem ter se tornado o problema.

## Observando as Obsessões

*Obsessões* são definidas como pensamentos invasivos, recorrentes e indesejados, impulsos ou imagens que são associadas com sofrimento acentuado. Elas não são apenas preocupações excessivas

sobre problemas reais e tendem a ser o oposto dos tipos de pensamentos que o indivíduo quer ter. Uma pessoa com TOC tenta evitar, ignorar, suprimir ou neutralizar (por exemplo, tenta cancelar) seus pensamentos invasivos.

Os itens seguintes são exemplos comuns de obsessões no TOC:

- » Dúvidas sobre causar/falhar em prevenir danos relacionados com sujeira, produtos químicos ou germes.
- » Medo de causar danos a pessoas idosas/vulneráveis.
- » Medo de imaginar ou desejar danos para alguém próximo.
- » Impulsos de atacar violentamente, bater, machucar ou matar uma pessoa, criança pequena ou animal.
- » Uma necessidade de ter certos itens ou posses simétricos ou só assim.
- » Pensamentos religiosos blasfemos ou "inapropriados".
- » Medo, culpa ou desgosto por pensamentos sexuais inapropriados.



DEMÔNIO DO  
TOC

A coisa mais provável que seu demônio do TOC exigente dirá para qualquer lista de obsessões é "Não é bem a mesma coisa que a minha; e se algo pior que o TOC estiver acontecendo comigo?".

## Esclarecendo as Compulsões

*Compulsões* são comportamentos ou atos mentais repetitivos em resposta às obsessões, visando reduzir a angústia ou dúvida ou prevenir danos. Compulsões comuns (normalmente chamadas de rituais) incluem coisas como lavar, verificar, ordenar, buscar reafirmação, tamborilar, repetir frases ou ações, orar, substituir pensamentos ou imagens ruins por boas e tentar controlar pensamentos. Com o tempo, as compulsões tornam-se menos eficazes, e as pessoas acham que precisam trabalhar ainda mais para obter resultado semelhante.

- » Quanto mais você verifica alguma coisa, mais responsável você se sente.