-Este trastorno es una forma errónea de huir de la ansiedad, aprende a entender y dominar tus obsesiones y compulsiones inútiles.

Trastorno caracterizado por fuertes pensamientos intrusivos no deseados y constantes, cuya aparición desencadena una ansiedad, temor o incomodidad. El contenido de la obsesión, a menudo, es irracional. Los pensamientos repetitivos pueden se concernientes a daño, violencia, agresión, religión, errores, gérmenes, enfermedades, necesidad de perfección, de sexo, etc.

Debido a la imposibilidad de acabar con ellos, la persona opta por resistir, detener o controlarlos, sin embargo, esto no suele resultarles, o si funciona es por corto espacio de tiempo.

Lo que estas personas no saben, es que todos experimentamos, en un momento u otro de nuestra vida, procesos parecidos de obsesión. Lo importante, son las herramientas de que disponemos para hacerles frente. De ninguna manera estos pensamientos son peligrosos o anormales, excepto si llegan a dominarnos y controlar nuestro cerebro.

Lo importante es aprender a manejar estas obsesiones de forma correcta, para ello conviene trabajar con las emociones, la ansiedad que provoca, los pensamientos erróneos, las deducciones ilógicas, el cálculo erróneo de consecuencias, los sentimientos que conllevan y todo ello, mediante técnicas elaboradas y progresivas de autodominio, teniendo en cuenta que requiere un trabajo serio y graduado de aprendizaje del control mental, que necesitamos todos para manejar los pensamientos negativos obsesivos.