

Falta de conciencia de uno mismo en el OCPD

Las personas con trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo carecen de conciencia de sus síntomas y de cómo afectan el entorno que les rodea. El OCPD es una afección de salud mental que provoca una gran preocupación por el perfeccionismo, la organización y el control. Las personas con OCPD tienen una fuerte dicotomía de pensamiento, lo que significa que ven las cosas como blancas o negras y no hay mucha flexibilidad en su pensamiento. Las cosas están bien o mal, y buscarán la perfección porque no sólo creen que su camino es correcto sino que eso es lo que buscan ser... Perfecto.

Cuando un profesional de la salud mental trata a alguien con OCPD, recibe la mayor parte de su información y conocimientos claros de sus familiares y seres queridos, en lugar de de la persona con OCPD. Las familias a menudo se enfrentan al desafío de crear conciencia sobre los síntomas y abordar el impacto que tienen en todos los involucrados.

Cuatro formas de ayudar a un ser querido con OCPD:

1. **Fraseología:** Al presentar una habilidad o actividad para ayudar a alguien con OCPD a controlar su estrés o reducir su ansiedad, debe asegurarse de expresarla de una manera que sea una habilidad que beneficie el bienestar general de la persona. Expresar que esta habilidad les ayudará a “arreglar” sus síntomas puede generar rechazo por parte del individuo.
2. **Pequeñas victorias:** Alguien con OCPD ha adoptado una mentalidad de "es todo o nada". Para cambiar esta forma de pensar, haga un esfuerzo intencional para celebrar las pequeñas victorias y logros.
3. **Recordatorios amables:** Es posible que duden ante sugerencias que indiquen que necesitan cambiar o mejorar. Sea coherente con los recordatorios, pero trátelos con cuidado. Evite las expresiones de ira y hostilidad.
4. **Cambia tu ángulo:** Crear conciencia sobre los síntomas asociados con la depresión o la ansiedad en lugar de abordar directamente los síntomas del OCPD ayudará al individuo a procesar los pasos necesarios para buscar ayuda.

Cada trastorno conlleva diferentes conjuntos de desafíos. Sin embargo, hablar sobre ello y buscar más capacitación puede ayudarlo a encontrar una respuesta adecuada a la situación.