



MANCHESTER  
1824

The University of Manchester

Обсессивно-компульсивное расстройство:  
Книга самопомощи

Карина Ловелл и Лина Гега

## Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить всех людей, которые помогли нам создать эту книгу. В частности, мы хотели бы поблагодарить людей с жизненным опытом ОКР, которые внесли ценный вклад в эту книгу, и исследовательскую группу ОСТЕТ в университетах Манчестера, Йорка, Шеффилда и Восточной Англии:

Доктор Пенни Би, доктор Питер Боуэр, профессор Майкл Баркхэм, доктор Сара Байфорд, г-жа Хелен Кокс, доктор Джудит Геллатли, профессор Джиллиан Харди, г-жа Никола Лидбеттер, доктор Дин Макмиллан, доктор Пэт Моттрам, доктор Крис Робертс, профессор Саймон Гилбоди, профессор Ширли Рейнольдс.

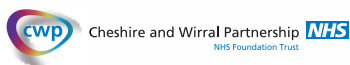
Мы также хотели бы поблагодарить всех людей с ОКР, с которыми мы общались на протяжении многих лет. То, чем поделились с нами эти «эксперты со стажем», оказало неоценимую помощь при написании книги. Пообщавшись с людьми, которые действительно знают, каково это — страдать от ОКР, мы сделали эту книгу лучше. Благодарим вас!



THE UNIVERSITY *of* York



UEA University of East Anglia



Institute of  
Psychiatry  
at The Maudsley

KING'S  
College  
LONDON





# Содержание

---

## Раздел первый

О чем эта книга?	4
------------------	---

## Раздел второй

Что такое обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)?	6
Что вызывает ОКР?	8
Как ОКР влияет на вас?	10
Понимание своих чувств	12
Постановка определенных целей	17
Ваши собственные цели	18

## Раздел третий

Как победить ОКР	20
Четыре золотых правил	23
Ваша индивидуальная программа	24

## Раздел четвертый

Часто задаваемые вопросы	28
--------------------------	----

## Раздел пятый

Как предотвратить возвращение ОКР?	30
------------------------------------	----

## Раздел шестой

Истории	
Джейн	32
Пол	34
Колин	36

## Раздел седьмой

Личный дневник	38
----------------	----



# Раздел первый: О чем эта книга?

## Введение

Эта книга была разработана для того, чтобы помочь вам справиться с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР) при поддержке специалиста по психическому здоровью. Данное руководство состоит из семи разделов, и хотя большинство людей захотят проработать его раздел за разделом, каждый раздел можно читать отдельно. В некоторых разделах есть упражнения, которые вы, возможно, захотите выполнить.

- В разделе 1 рассказывается о том, как использовать эту книгу при поддержке вашего координатора.
- В разделе 2 вы получите некоторую информацию об ОКР и о том, как ОКР влияет на вас.
- В разделе 3 описаны способы управления ОКР.
- В разделе 4 приведены некоторые ответы на часто задаваемые вопросы.
- Раздел 5 посвящен тому, как сохранить хорошее состояние, когда вы лучше справляетесь со своим ОКР.
- В разделе 6 приведены три истории людей с ОКР о том, как они преодолевали свои трудности.
- В разделе 7 приведено несколько чистых листов, если вы захотите вести свой личный дневник.

Мы постарались сделать эту книгу удобной и полезной для пользователя. Мы будем рады вашим комментариям о книге, поэтому, пожалуйста, сообщите нам свое мнение.

В эту книгу мы включили советы по применению лечения (когнитивно-поведенческой терапии или КПТ). КПТ является рекомендуемым «разговорным лечением» ОКР в государственных руководствах Великобритании ([www.nice.org.uk/CG031](http://www.nice.org.uk/CG031)). Мы также включили материалы, которые, по словам людей, страдающих ОКР, принесли им пользу. Мы надеемся, что вся информация будет вам полезна. Больше всего мы надеемся, что вы сможете применить некоторые из этих предложений на практике.

## Ваша команда

На данном этапе мы хотим заверить вас, что вы не одиноки. Мы не хотим, чтобы вы использовали книгу без поддержки других людей. Управление ОКР — это командная работа, партнерство. Итак, прежде всего, давайте познакомимся с командой. Команда состоит из вас самих, этой книги, вашего координатора, ваших друзей и семьи.

**Вы** — самый важный человек, и только вы можете предпринять шаги, необходимые для того, чтобы победить ОКР. Вы — единственный человек, который действительно знает, каково это, и именно вы знаете, что вы хотите чувствовать в будущем.

**Эта книга:** эта книга разделена на семь разделов, большинство людей захотят проработать книгу раздел за разделом, но разделы можно читать и отдельно. Книга доступна в письменной форме, в электронном виде и на аудио CD. Вы сами выбираете, какую форму использовать.



Мы использовали истории, чтобы проиллюстрировать, как вы можете использовать различные техники, описанные в книге. Эти истории рассказывают о людях с ОКР и показывают множество различных форм, которые может принимать ОКР. Прежде чем записать эти истории, мы поговорили со многими людьми, которые сталкивались с ОКР, о том, что должно войти в эту книгу. Мы также спросили совета у врачей и других работников сферы психического здоровья.

Люди, которые подготовили эту книгу, — это команда исследователей, работающих в службе NHS и университетах. В нашу группу входят медсестры, психологи, врачи и исследователи в области здравоохранения. Мы все стремимся сделать жизнь многих людей, страдающих ОКР, лучше.

Все, что мы предлагаем в этой книге, — это то, что, как мы знаем, кто-то другой нашел полезным или то, что мы сами посчитали полезным лично для себя. Все упражнения — это то, что мы с удовольствием делаем сами. Мы будем очень рады рекомендовать их своим друзьям и родственникам.

**Ваш координатор** — это работник психиатрической службы, который

знает об ОКР и о том, как оно может влиять на людей. Он или она также прошли дополнительную подготовку в качестве координатора по самопомощи. Ваш координатор поможет вам понять, как ваши мысли, чувства и поведение поддерживают ваше ОКР. Самое главное, он поможет вам преодолеть ОКР. Преодолеть ОКР может быть непросто. Поэтому, когда вы почувствуете себя обескураженным, ваш координатор даст вам совет и предложит поддержку в трудную минуту. Если вы хотите, он также может поговорить с вашим другом или родственником.

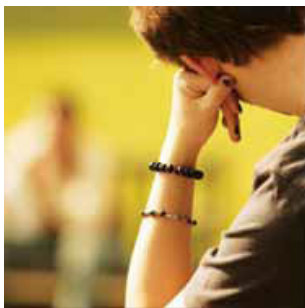
Координаторы обычно встречаются с людьми в течение трех месяцев. Они будут связываться с вами еженедельно. Они могут встретиться с вами лично или позвонить вам по телефону. Это ваш выбор, как вы хотите это организовать, хотя если вы хотите записаться на прием в вечернее время (до 20:00), то обычно это делается по телефону.

Думайте о своем координаторе как о личном тренере по фитнесу. Если вы ходите в спортзал или занимаетесь спортом, фитнес-тренеры не выполняют фактическую физическую работу по приведению вас в форму. Это зависит от вас. Однако тренер поможет разработать фитнес-план, будет следить за вашим прогрессом и подбадривать вас в трудную минуту. Ваш координатор будет действовать таким же образом. Он готов поддержать вас.

**Ваши друзья и семья:** для многих из нас друзья и семья — это самые близкие люди. Когда мы страдаем от ОКР, они часто первыми замечают это.

Они часто участвуют в наших ритуалах или дают нам уверенность. Иногда, конечно, мы пытаемся скрыть свои чувства от близких нам людей. Мы чувствуем себя неловко или хотим защитить их от своих чувств.

Мы считаем, что семья и друзья очень важны для преодоления ОКР. Каждый должен сделать свой собственный выбор, что и кому говорить. Вы можете обсудить с членами семьи или друзьями эту книгу; если они хотят получить экземпляр книги, просто попросите вашего координатора.



## Раздел второй: Что такое ОКР?

---

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) — распространенная проблема, которой страдает примерно 1 человек из каждых 100. Оно может начаться в любое время, но чаще всего начинается в позднем подростковом возрасте. Оно затрагивает мужчин и женщин, молодых и пожилых людей, а также различные социальные слои и культуры. ОКР делает людей тревожными и несчастными; оно мешает повседневной деятельности и может влиять на все сферы жизни человека. В отличие от некоторых психических расстройств, ОКР редко улучшается без лечения.

Для понимания ОКР важно знать, что такое навязчивые мысли и компульсии.

Навязчивые мысли — это мысли или образы, которые являются навязчивыми, нежелательными, повторяющимися, обычно вызывают тревогу и беспокойство. Эти мысли часто связаны с грязью и загрязнением, случайными повреждениями, болезнями, агрессией, сексом, порядком и совершенством. Возможно, вам будет интересно узнать, что исследования показали, что содержание мыслей у людей с ОКР ничем не отличается от мыслей людей без ОКР. Это означает, что все мы имеем подобные мысли, но люди с ОКР имеют их чаще и считают эти мысли более важными и значимыми, чем другие люди.

Компульсии (ритуалы) — это действия, которые мы совершаем, чтобы уменьшить тревогу, вызванную этими мыслями. Компульсии принимают различные формы, но наиболее распространенными являются проверка, убирание вещей на место, повторение действий, уборка, создание определенного порядка, поиск подтверждения. Мы выполняем ритуалы по разным причинам: они не дают нам чувствовать тревогу, успокаивают нас, что ничего страшного не произойдет, или же они становятся настолько укоренившимися привычками, что мы не можем от них освободиться.

Если вы чувствуете, что это будет полезно, используйте лист на следующей странице, чтобы определить свои собственные мысли и ритуалы.



**Мои навязчивые мысли**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Мои компульсии (ритуалы)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Что вызывает ОКР?

---

Существует множество объяснений того, почему у людей развивается ОКР. Некоторые утверждают, что это наследственное заболевание, в то время как другие говорят, что его могут вызвать жизненные события (например, тяжелая утрата или другое травмирующее событие). Другие предполагают, что это вызвано дисбалансом химических веществ в мозге, а некоторые считают, что люди с педантичным и перфекционистским характером более склонны к развитию ОКР. Разные люди находят одни объяснения более полезными, чем другие.

Однако никто толком не знает, что вызывает ОКР, и для многих людей часто бывает трудно определить его единственную причину. Часто существует ряд факторов, которые приводят к его развитию. Многие люди хотят понять, почему начались их проблемы, и вы и ваш координатор, возможно, захотите обсудить это. Будет полезно, если вы напишете ваши собственные идеи в поле на следующей странице о том, почему, по вашему мнению, началось ваше ОКР и что поддерживает ваше ОКР.





**1. Как вы думаете, что стало причиной вашего ОКР?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Как вы думаете, что поддерживало ваше ОКР?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Как ОКР влияет на вас?

---

Многие люди обнаруживают, что запись влияния их проблем на их жизнь является первым шагом к управлению ОКР. Хотя перечислять все эти вещи может быть неприятно, их запись может дать нам что-то, к чему можно стремиться.

ОКР может влиять на вашу домашнюю жизнь, социальную жизнь, работу и личные отношения с партнерами, семьей и друзьями. То, что вы определили сейчас, — это то, что вы действительно хотите изменить. На следующей странице есть лист, где вы можете перечислить все способы, как ОКР влияет на вашу жизнь. Запишите их и постарайтесь как можно более подробно. Если вы затрудняетесь с ответом, вам могут помочь приведенные ниже вопросы.

- Что именно вам кажется сложным?
- Где и когда это сложно?
- Связаны ли трудности с конкретными ситуациями или людьми?

Здесь представлена копия ЛИСТА ВОЗДЕЙСТВИЯ, который поможет вам решить, что написать. Попросите своего координатора помочь вам в этом, если вы не уверены.

## ЛИСТ ВОЗДЕЙСТВИЯ

**Дом** – домашние дела, напр., работа по дому, приготовление пищи и т.д.

*Дела по дому, которые мне трудно делать из-за моего ОКР:*

.....

.....

.....

**Работа** – оплачиваемая, самозанятость, работа на дому или уход за другими людьми

*Вещи, связанные с работой, которые я считаю трудными из-за ОКР:*

.....

.....

.....

**Отношения** – семья и близкие отношения с другими людьми

*Вещи, связанные с отношениями с другими людьми, которые я нахожу трудными из-за моего ОКР:*

.....

.....

.....

**Социальная деятельность** – общение с другими людьми

*Вещи, связанные с общением с другими людьми, которые я считаю трудными из-за моего ОКР:*

.....

.....

.....

**Личные занятия** – занятия в одиночестве, которые вам нравятся, например, чтение

*К числу вещей, связанных с личной деятельностью, которые я считаю трудными из-за ОКР, относятся:*

.....

.....

.....

.....



## Понимание своих чувств

У человека, страдающего ОКР, нет определенных чувств. Это индивидуальное переживание. Тем не менее, существует множество общих симптомов, с которыми сталкиваются люди. В этом разделе описывается способ понимания ОКР. Начнем с того, что ОКР состоит из трех отдельных, но взаимосвязанных частей.

- **То, что мы ощущаем физически**
- **То, что мы делаем чрезмерно (поведение) или перестаем/избегаем делать**
- **То, что мы думаем или представляем**

**То, что мы чувствуем физически:** это телесные ощущения, которые мы испытываем во время тревоги/паники. Они могут включать сердцебиение (учащенное сердцебиение), гипервентиляцию (ощущение, что вам трудно дышать), бабочек в животе, потливость, дрожь, трепет. Некоторые ощущения могут быть психическими, например, чувство потери контроля или отрыва от реальности.

**То, что мы делаем чрезмерно:** включает такие ритуалы, как чрезмерное мытье, проверка, подсчет. К вещам, **которые мы избегаем делать**, относятся вещи или ситуации, которых мы боимся и которые вызывают у нас тревогу; поэтому мы перестаем делать эти вещи вообще или можем делать их только в том случае, если у нас есть достаточно гарантий. Мы часто ищем у других подтверждения того, что наши страхи не соответствуют действительности или что наши ритуалы были проведены правильно.

То, о чем мы думаем, включает наши навязчивые мысли и навязчивые образы, но у вас также могут быть мысли о том, как ОКР влияет на вас. Например, у некоторых людей возникают неприятные мысли, такие как «ОКР разрушает мою жизнь».

### «Порочный круг» ОКР

Мы можем считать это «порочным кругом» ОКР. Приведем пример:

У Джека часто возникали навязчивые мысли о том, что от электрического оборудования может начаться пожар. Такие мысли вызывали у него сильную тревогу, и он обнаружил, что если он проверяет электрооборудование снова и снова, то физическое чувство тревоги уменьшается. Если мы посмотрим на его тревогу с помощью показанных выше трех частей (физические ощущения, мысли и поведение), то увидим, как они связаны между собой.

**Физические ощущения** – *«Я чувствую сильную панику, у меня бурчит в животе, я чувствую, как быстро бьется сердце (сердцебиение), и иногда мне трудно перевести дух».*

**Мысли** – *«Если бы пожар начался из-за неисправности электроприбора, а я не выключил его, это была бы моя вина, и я был бы ответственен за смерть свою и других».*  
*«Я должен убедиться, что выключил все электроприборы», «Я хочу быть на 100% уверенным, что не устрою пожар».*

**Поведение** – *«Я проверяю, выключены ли все приборы, но потом сомневаюсь, что я это сделал, и приходится делать это снова и снова. Я также должен проверять в определенном порядке. Это помогает мне убедиться, что я все правильно проверил. Я стараюсь не пользоваться электроприборами, если это возможно».*



---

## **Ваши личные чувства, поведение и мысли**

Теперь давайте подумаем о вас. Каковы ваши чувства, поведение и мысли? Ниже приводится копия листа, на котором вы можете записать, как ОКР влияет на вас. Просто записывайте свои физические ощущения,

вещи, которые вы делаете чрезмерно, прекратили или избегаете, и ваши мысли.

Записывать такие вещи бывает довольно сложно. Обязательно обсудите это со своим координатором и, если хотите, с близким другом или членом семьи. Попробуйте сейчас.

### **Мои физические ощущения**

.....

.....

.....

### **То, что я делаю слишком часто или перестал/избегаю делать (поведение)**

.....

.....

.....

### **Мои собственные мысли**

.....

.....

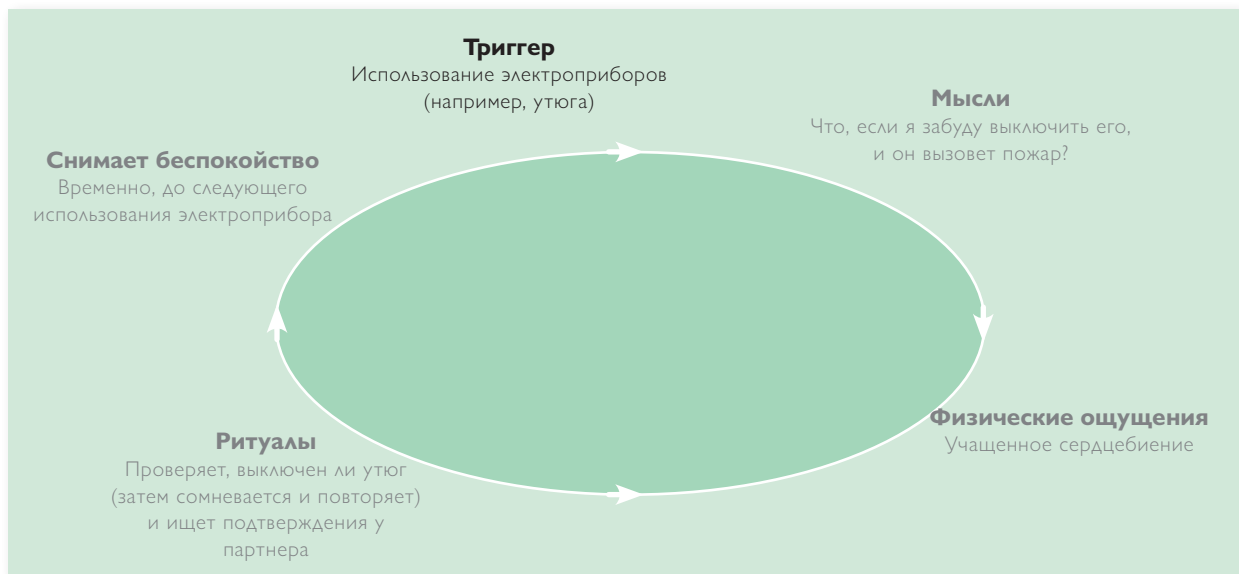
.....



## Понимание своих чувств

Хотя все эти три составляющие важны, именно то, что вы делаете (поведение), включая компульсии (ритуалы), избегание, бегство, успокоение и т.д., поддерживает ОКР. Об этом будет рассказано более подробно. Например, Джек испытывает тревогу каждый раз, когда использует электрическое оборудование (**триггеры**) и когда уходит из дома. Когда это происходит, у него возникают такие мысли: «А что, если я не выключил прибор и произойдет пожар?». Чтобы снять тревогу, он совершает множество ритуалов (множественно проверяет оборудование) или избегает использования оборудования. Ритуалы и избегание снимают тревогу, но вмешиваются в его жизнь, поскольку он тратит до трех часов в день на проверки.

Если мы нарисуем это в виде диаграммы, то увидим, как сохраняются трудности Джека, т.е. он начинает беспокоиться, когда пользуется электроприбором; затем у него появляются мысли о пожаре, который может возникнуть, если он оставит прибор включенным. Это увеличивает его беспокойство, и, чтобы уменьшить это беспокойство, он проверяет прибор, но затем сомневается, что сделал это правильно, и возвращается и проверяет его снова, снова и снова. Проверка снимает его тревогу на короткий период, пока он не воспользуется тем же или другим электроприбором. Таким образом, как видно из приведенной ниже диаграммы, образуется «порочный круг», и именно этот круг поддерживает ОКР.





В приведенном ниже месте попробуйте заполнить свой собственный порочный круг. Возможно, вы захотите сделать это в одиночку или вместе с координатором.

**Триггер**

**Физические ощущения**

**Тревожность  
уменьшается, но  
только на время**

**Мысли**

**Ритуалы**



## Понимание своих чувств

---

Порочный круг ОКР необходимо разорвать. Как вы думаете, в каком месте этот круг можно разорвать? Вы можете записать это (ниже) — это то, что вы можете сделать вместе с вашим координатором.

В следующем разделе мы расскажем, как, где и почему можно разорвать «порочный круг», но перед этим полезно посмотреть, чего вы хотите достичь в ближайшие три месяца.

A large rectangular area with a light gray background, containing 20 horizontal dotted lines for writing.





# Постановка определенных целей

---

Теперь вы понимаете, как ваши навязчивые мысли, компульсии, физические ощущения, поведение и мысли сочетаются друг с другом; вы можете использовать эти знания, чтобы помочь себе преодолеть ОКР. Вы уже знаете, как ОКР влияет на вашу жизнь. Вы записали это несколько страниц назад на листе воздействия.

Многие люди считают очень хорошей идеей поставить перед собой определенные цели, чтобы начать свое выздоровление. Вы должны строить эти цели вокруг тех областей, на которые влияет ОКР в вашей жизни. Таким образом, вы сможете сделать что-то действительно позитивное, чтобы преодолеть влияние ОКР. Помните, что ваш координатор даст вам совет, если он вам понадобится.

## Подробнее о целях

Вы сами можете решить, чего вы хотите от своего лечения. Это будут ваши цели. Цели помогут вам:

- сосредоточиться на своем выздоровлении;
- четко определить, чего вы хотите достичь;
- давать вам комментарии о ваших успехах.

Цель — это то, что вы хотите уметь делать в конце вашей программы. Вы должны быть максимально четкими и конкретными. Вы можете хотеть «почувствовать себя лучше» или «прекратить ОКР», но спросите себя, что «прекращение ОКР» означает, или что именно вы сможете делать.

## Примеры конкретных целей человека:

- раз в неделю встречаться с семьей/друзьями в течение 2 часов и наслаждаться временем с ними;
- стирать два раза в неделю за 4 часа;
- выходить из дома каждый день и оставлять лампу включенной;
- водить своих детей в парк и позволять им играть на траве в течение 2 часов в неделю.



## Ваши собственные цели

---

Каковы ваши собственные цели? Мы предоставили несколько листов, на которых вы можете их записать. Ваш координатор даст вам совет, если он вам понадобится. Работа со слишком большим количеством целей может сбить с толку. Мы бы посоветовали вам поставить от одной до трех целей. Вот несколько советов по постановке целей:

- Спросите себя, что вы хотите уметь делать
- Будьте максимально конкретны, указывая, как часто вы хотите что-то делать, или как долго, или где вы хотите это делать.
- Ставьте реалистичные цели — то, что вы хотите сделать в будущем или делали в прошлом.
- Излагайте цели позитивно, начинайте с «быть в состоянии...», а не с «прекратить...».
- Попросите вашего координатора или кого-то, кого вы хорошо знаете и кому доверяете, помочь вам

Цели — это то, к чему нужно стремиться. Выберите вещи, которым мешает ваше ОКР. Это должны быть вещи, с которыми вы боретесь в данный момент. Приемы, приведенные в этой книге, призваны помочь вам достичь своих целей. Чтобы вы знали, как у вас идут дела, под каждой целью мы написали простую шкалу. Обведите кружком одну из цифр для каждой из них. Это покажет вам, насколько сложной вы считаете каждую цель.

Переоценка их время от времени по одной и той же шкале — отличный способ отслеживать свой личный прогресс. Старайтесь делать это не реже одного раза в месяц во время программы восстановления. Ваш координатор сохранит копию и может дать вам несколько запасных листов, если они вам понадобятся.



## МОИ ЦЕЛИ

### Цель № 1

Сегодняшняя дата:

.....

.....

.....

Насколько трудно выполнить эту цель сейчас? (обведите цифру):

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Совсем не могу		Слегка		Умеренно		Очень		Чрезвычайно

### Цель № 2

.....

.....

.....

Насколько трудно выполнить эту цель сейчас? (обведите цифру):

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Совсем не могу		Слегка		Умеренно		Очень		Чрезвычайно

### Цель № 3

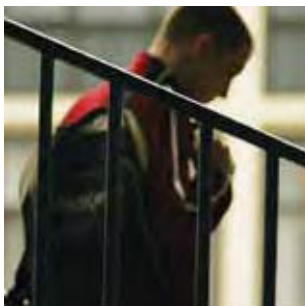
.....

.....

.....

Насколько трудно выполнить эту цель сейчас? (обведите цифру):

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Совсем не могу		Слегка		Умеренно		Очень		Чрезвычайно



## Раздел третий: Как победить ОКР

---

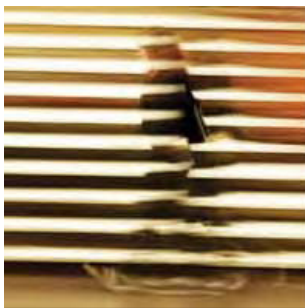
Преодолеть ОКР трудно, но возможно.

### **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)** — это «психологическая терапия»,

основанная на том, что наши действия (поведение), мысли (когниции) и физические ощущения (чувства) взаимосвязаны и меняют то, что мы делаем. КПТ помогает выявить нежелательные и полезные чувства, поведение и мышление, которые у вас есть.

Она может помочь вам изменить образ мыслей и действий и тем самым уменьшить влияние проблемы на вашу жизнь. КПТ — это работа в партнерстве с вами и совместный поиск и опробование лучших решений. КПТ — это широкий термин для обозначения ряда вмешательств. Одним из методов КПТ, особенно часто используемых при ОКР, является **воздействие и предотвращение реакции**. Техника воздействия и предотвращения реакции рекомендована Министерством здравоохранения как лучшая психологическая терапия для лечения ОКР. Воздействие означает постепенное столкновение со своим страхом до тех пор, пока тревога не снизится. Предотвращение реакции означает прекращение ритуалов. Можно думать об этом так: вы будете постепенно рисковать, но эти риски ничем не отличаются от рисков, которые принимают люди без ОКР. Более подробно об этом расскажет ваш координатор. Запишите на следующей странице, что, по вашему мнению, произойдет, если вы не будете выполнять свои ритуалы или искать заверения.



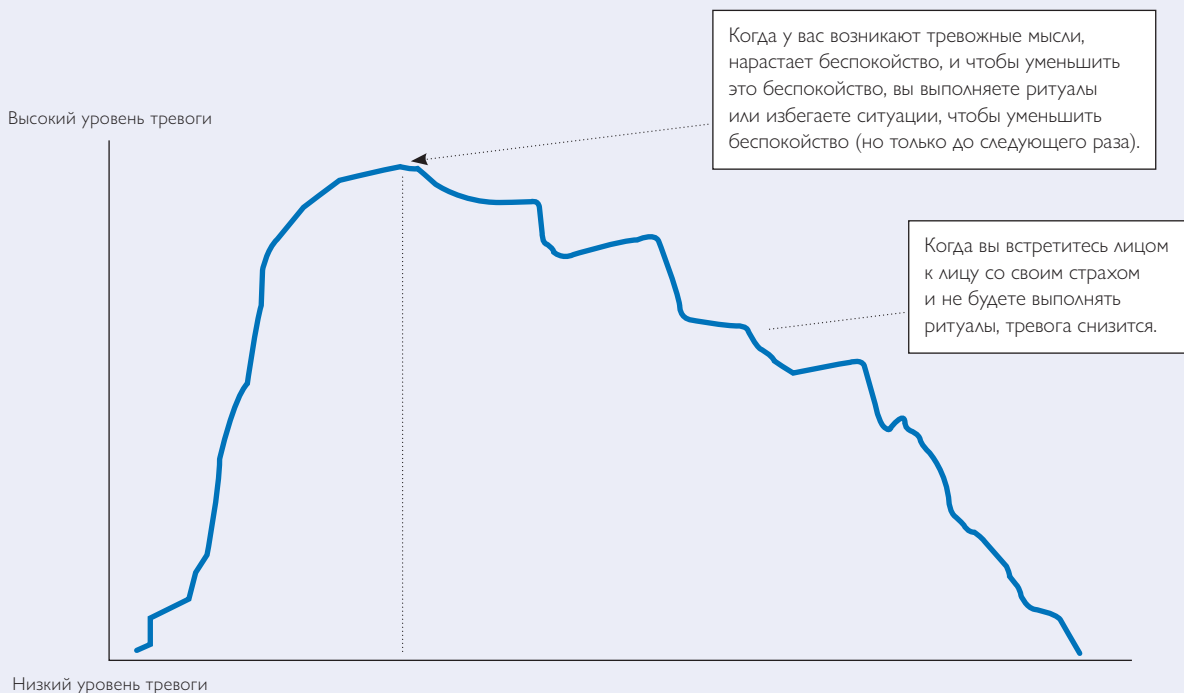


## Как победить ОКР

Если вы встретитесь со своими страхами и не будете выполнять свои ритуалы, ваша тревога снизится. Приведенная ниже диаграмма может помочь вам понять, как это работает. Мы выполняем ритуалы и избегаем ситуаций, когда наша тревога высокая, и

узнаем, что это принесет облегчение (но только до следующей попытки). Ваш координатор подробно объяснит вам это.

### Как работает воздействие и предотвращение реакции





## Четыре золотых правила

Существует четыре золотых правила воздействия и предотвращения реакции. Во-первых, эта терапия **градуирована**; что означает, что вы постепенно сталкиваетесь со своими страхами, начиная с чего-то посильного и постепенно переходя ко все более сложным ситуациям. Второе правило заключается в том, что вам нужно **многократно** отрабатывать одну и ту же ситуацию снова и снова, пока вы не почувствуете себя комфортно. Третье правило заключается в том, что во время практики вы должны оставаться в ситуации (**длительное время**), пока ваше беспокойство не уменьшится. Правило **предотвращения** реакции — прекратить ритуалы.

### Четыре золотых правила терапии воздействия и предотвращения реакции:

- **Постепенность** – постепенное преодоление своих страхов, начиная с чего-то более легкого и постепенно переходя к более сложным ситуациям.
- **Повторение** – воздействие должно быть повторено; важно, чтобы вы практиковались в противостоянии своим страхам много раз, пока не почувствуете себя комфортно в этой ситуации.
- **Длительность** – оставайтесь со своим страхом достаточно долго, чтобы ваша тревога снизилась по крайней мере на 50%, что обычно занимает от 45 до 90 минут.
- **Предотвращение** – прекратите проведение ритуала.

Полезно думать о терапии следующим образом: *в настоящее время вы получаете краткосрочное облегчение, убегая и избегая своих страхов, но это не долгосрочное решение. Терапия вызовет кратковременную тревогу, но принесет длительное облегчение.*

Возможно, вам будет полезно подумать о воздействии и предотвращении реакции как о риске. Например, если бы у вас был друг, который вообще не переходит дорогу из-за страха быть сбитым, вы бы посоветовали ему никогда больше не переходить дорогу? Или вы предложите ему/ей рискнуть? Если бы другой друг боялся заразиться грязью, вы бы посоветовали ему/ей никогда не контактировать с ней? Или вы предложите ему/ей вести обычный образ жизни и рискнуть? Вы будете принимать ряд рисков, начиная с тех, с которыми, по вашему мнению, вы можете справиться, и переходя к более сложным. Важно помнить, что риски, на которые вы идете, мы принимаем каждый день. Люди с ОКР часто пытаются найти 100% уверенность или гарантию того, что их страх не станет реальностью. Но проблема в том, что мы никогда не можем быть уверены в этом на 100%. Мы не можем быть на 100% уверены, что нас не сойдут, когда мы переходим дорогу. Мы должны либо пойти на риск, либо никогда больше не переходить дорогу, что сделает повседневную жизнь невозможной. Далее мы подробно опишем, как постепенно противостоять собственным страхам, принимая небольшие и постепенные риски.



## Ваша индивидуальная программа

### **Создание собственной индивидуальной программы воздействия и предотвращения реакции.**

Вы уже определились с целями, которых хотите достичь в долгосрочной перспективе. С помощью своего координатора вы разобьете эти цели на более мелкие шаги и установите **еженедельные цели.**

Каждую неделю вместе с координатором вы будете согласовывать ежедневные цели. Эти цели должны быть достижимыми, и обычно лучше начинать постепенно. Полезно составить список своих страхов, начиная с самого легкого и заканчивая самым сложным. Список справа принадлежит человеку с ОКР, который боялся попасть в аварию за рулем и постоянно возвращался в определенное место, чтобы убедиться, что там нет следов аварии (например, крови, разбитого стекла или тела). Он также позвонил в дорожную полицию, чтобы проверить, не произошло ли ДТП в тех местах, где он ехал. Как видно из списка справа, быть с кем-то гораздо легче, чем одному, и чем оживленнее дорога, тем больше риск, что произойдет несчастный случай.

Самый тяжелый –

- ↑ Езда по автостраде в одиночку
- ↑ Езда по городским дорогам в одиночку
- ↑ Езда по проселочным дорогам в одиночку
- ↑ Езда по автостраде с кем-то
- ↑ Езда по городским дорогам с кем-то
- ↑ Езда по городским дорогам с кем-то

Самый легкий –

В следующем месте (справа) постарайтесь заполнить свой список страхов от самого легкого до самого сложного, если вам сложно, обратитесь за помощью к координатору.





Самый тяжелый -

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Самый легкий –

Вы можете использовать этот список для определения целей на неделю. Исходя из примера, который мы использовали ранее, недельные цели Джека на первые две недели могут быть следующими:

**Неделя 1:** ежедневно в течение часа ездить по проселочным дорогам с партнером, не прося его успокоить меня, не возвращаясь назад, чтобы проверить, не спровоцировал ли я аварию, и не звоня в дорожную полицию, чтобы узнать, произошла ли авария на маршруте, по которому я ехал.

**Неделя 2:** ежедневно в течение часа ездить по городским дорогам с партнером, не возвращаясь назад, чтобы проверить, не спровоцировал ли я аварию, и не звоня в дорожную полицию, чтобы проверить, произошла ли авария на маршруте, по которому я ехал.



## Ваша индивидуальная программа

---

Цели должны быть тщательно продуманы, например, если кто-то моет руки каждый раз, когда прикасается к чему-то (из-за страха заразиться), то цель должна заключаться в том, чтобы постепенно столкнуться с загрязнителем, которого он боится. Большинство людей смогут определить различные уровни загрязнения, например, прикоснуться к «чистому» мусорному пакету будет легче, чем к пакету с мусором. Так, в данном примере целью может быть прикосновение к «чистым» мусорным пакетам без мытья рук. Но чтобы предотвратить ритуализацию, мы предлагаем, чтобы каждый раз, когда они моют руки (например, после посещения туалета, приготовления пищи и т.д.), они повторно загрязняли свои руки, прикасаясь к «чистому» мусорному пакету.

Вы можете записывать свои еженедельные цели в ежедневник, как показано на рисунке справа. Копии дневника вы найдете в своем пакете. Оцените свою тревогу до начала воздействия и после него. Многие люди находят эти дневники полезными для наблюдения за собственным прогрессом.

### **Роль семьи и друзей**

Многим людям помогает поддержка родственников или друзей. Чтобы помочь вам, они должны понять, что такое ОКР и как может помочь воздействие и предотвращение реакции. Если вы хотите, ваш координатор может предоставить копию этой книги для вашего друга/родственника. Ваш координатор также будет рад побеседовать с ним и ответить на любые вопросы. Мы можем поговорить с другом или родственником, только если у нас есть ваше разрешение и ваши родные и близкие хотят поговорить с нами.







**Мой партнер/друзья/семья не знают, что сказать, когда я прошу их успокоить меня**

Зачастую партнеры и друзья привыкают предлагать заверения или выполнять наши ритуалы. Ваш координатор будет рад поговорить с вашей семьей или друзьями (с вашего разрешения) и помочь им в этом.

**Мне удалось так далеко продвинуться, но у меня нет сил выполнить следующий шаг в моем списке, как мне двигаться дальше?**

Обычно в какой-то момент терапии можно «застрять», но ваш координатор поможет вам, когда это произойдет. Одна из наиболее распространенных причин заключается в том, что следующий шаг в списке слишком велик.

В таких случаях полезно разбить шаг на более мелкие этапы. Ваш координатор может помочь вам в этом.

**Сейчас мне намного лучше, и я хочу прекратить прием антидепрессантов — стоит ли?**

Это во многом зависит от того, каким было ваше настроение; рекомендуется, чтобы люди, принимающие антидепрессанты, оставались на них не менее шести месяцев после того, как депрессия пройдет. Если вы хотите прекратить прием антидепрессантов, важно обсудить это с медицинским работником, который их назначил. Он поможет вам спланировать постепенную отмену препарата и будет следить за вашим настроением во время отмены.

**Я снова и снова практикуюсь в выполнении одной конкретной задачи, а тревога, похоже, не проходит.**

Чаше всего это связано с тем, что человек продолжает выполнять другой ритуал в рамках основного. Такие ритуалы часто незаметны (возможно, вы настолько привыкли к ним, что не осознаете их). Например, человек, который многократно моет руки, но при этом

мысленно повторяет «чисто», может прекратить мыть руки, но при этом продолжать «мысленный ритуал». Поэтому важно следить за собой или записывать, что именно вы делаете, чтобы понять, есть ли какие-то «скрытые» ритуалы. Попросите своего координатора помочь вам.

**Мне удалось прекратить ритуал, но мысли все еще посещают меня.**

Это обычное явление, и вначале у вас будут появляться мысли, даже если вы не выполняете ритуалы. Со временем частота и интенсивность навязчивых мыслей уменьшается. Ваш координатор может обсудить это с вами более подробно, если вы пожелаете.

**Я беспокоюсь, что из-за этого лечения я потеряю слишком много стандартов (т.е. я никогда не буду убираться дома или вообще не буду проверять).**

Это распространенное опасение по поводу лечения — что оно сделает нас слишком «неаккуратными». Это не так, и большинство людей остаются немного более осторожными, чем люди без ОКР (но не до такой степени, чтобы это мешало им жить). Подумайте, что если у вас не будет ОКР, то вы сможете убирать дом или мыть руки, потому что вы этого хотите (выбор), а не потому что вы должны (принуждение)!



## Раздел пятый: Как предотвратить возвращение ОКР?

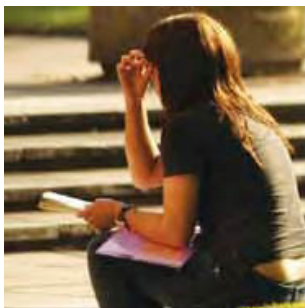
Важно, чтобы вы прочитали этот раздел. Существует множество доказательств того, что достигнутые вами улучшения сохранятся. Однако вам необходимо регулярно практиковать свои еженедельные цели, пока они не войдут в вашу повседневную жизнь.

Если вы впадаете в депрессию, переживаете серьезное жизненное событие (например, тяжелую утрату, потерю работы и т.д.) или переживаете период стресса, то ОКР может вернуться. Если вы склонны к депрессии, вам следует ежемесячно контролировать свое настроение с помощью опросника PHQ9. Ваш координатор будет использовать с вами эту форму, чтобы следить за вашим настроением. Важно, чтобы вы подготовились к такой возможности и знали, что делать в этом случае. Важно помнить, что ОКР возвращается не сразу, обычно рецидив происходит постепенно. Если вы впадаете в депрессию, вам нужно быть особенно бдительным и следить за ранними признаками ОКР, то есть за мыслями и небольшими ритуалами, которые начинают возвращаться. Их обычно можно пресечь в корне и избежать рецидива.

Полезно (особенно в течение первого года) наблюдать за собой, чтобы убедиться, что никакие мысли или ритуалы не начинаются. Некоторым людям помогает ведение еженедельного дневника своих достижений. Если у вас есть друг или партнер, который помогал/поддерживал вас во время лечения, важно, чтобы он знал о факторах, связанных с рецидивом, и следует попросить его сообщить вам, если он заметит, что у вас начались какие-либо ритуалы (пусть даже небольшие).

Ваш координатор обсудит с вами вопросы поддержания благополучия и поможет вам разработать индивидуальный план «поддержания благополучия».





## Раздел шестой: Истории Джейн

### Джейн: мытье и проверка

Джейн — 35-летняя женщина, которая замужем и имеет двух детей в возрасте 12 и 14 лет. Она боялась, что заразится неустановленной болезнью от других людей и передаст ее мужу и детям, которые могут заболеть и умереть. Она чувствовала, что если это случится, то виновата будет только она. Ритуалы Джейны были весьма обширны, например, если она выходила на улицу, то по возможности избегала прикосновений к людям и надевала длинное пальто, чтобы как можно больше ее тело было прикрыто. Когда она приходила домой, то клала пальто в черный мусорный контейнер и хранила его на крыльце. Она клала свою обувь в пластиковый пакет, а затем, не прикасаясь ни к чему, мыла руки и лицо. Она мыла волосы, если коснулась ими о что-либо. Каждый раз, когда она использовала деньги, она мыла руки (так как другие люди могли бы прикоснуться к ним).

Еженедельный поход в продуктовый магазин был сложной задачей. Когда Джейн приносила продукты домой, она раскладывала газеты на кухонном столе, и перед тем, как убрать продукты на место, она все обрабатывала дезинфицирующим средством (так как работники магазина прикасались к ним, когда расставляли их на полках). В дом нельзя было приносить ничего, не протертого дезинфицирующим средством, это касалось бутылок с молоком, почты, газет и т.д.

По мере возможности Джейн старалась, чтобы в дом не входил никто, кроме ее детей и мужа. Если это было невозможно, каждое помещение, в котором находился посетитель, должно было быть протерто дезинфицирующим средством.

Ее детям не разрешалось приводить домой друзей. Ее семья была вовлечена в ритуалы Джейн. Ее дети и муж должны были переодеваться и мыться после возвращения домой. Если ее дети шли в гости к друзьям, им давали строгие указания не трогать ничего «грязного» (например, ручки на дверях туалетов, мусорные баки, полы и т.д.), а по возвращении домой они должны были принять ванну или душ.

Эта проблема сильно мешала жизни Джейн и ее семьи. Каждая часть ее жизни была затруднена этими проблемами, и, по ее оценкам, ритуалы уборки занимали не менее 8-10 часов в день.

Лечение было объяснено Джейн, и вместе с координатором были определены следующие проблемы и цели:

**Проблема** – «Страх причинить вред моей семье через заражение от других людей, в результате чего я стараюсь не прикасаться к людям и не обращаться с тем, к чему прикасались другие, что приводит к обширным ритуалам мытья и чистки до 10 часов ежедневно. Эта проблема серьезно нарушает мою социальную, семейную жизнь и досуг».

**Джейн поставила перед собой следующие цели:**

**Цель 1:** каждый день ходить в местный супермаркет/магазин, брать деньги и приносить товары домой, не моя их и себя.

**Цель 2:** принимать в гостях друзей/семью, по крайней мере, один раз в неделю.





**Цель 3:** быть способной (и «позволить» моей семье) выходить и заходить в дом без ежедневной стирки и уборки.

**Цель 4:** ежедневно приносить молоко и ставить его в холодильник

Была составлена иерархия источников загрязнения, вызывающих опасения.

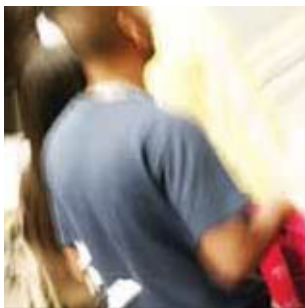
- Прикосновение к рукам людей
- Прикосновение к коже людей
- Прикосновение к волосам людей
- Прикосновение к одежде людей
- Прикосновение к чужим предметам с высоким уровнем загрязнения, таким как мусор, пользование туалетами вне дома, домашние животные и т.д.
- Прикосновение к чужим предметам с низким уровнем загрязнения, таким как украшения, столовые приборы, сидение на чужой мебели и т.д.
- Прикосновение к собственному мусору
- Прикосновение к вещам, с которыми работали многие люди (например, деньги, товары на полках, одежда)
- Обращение с предметами, к которым прикасался один или несколько человек (например, бутылки с молоком, газеты, почта)

*После составления списка были установлены еженедельные цели. Какие еженедельные цели, по вашему мнению, должна ставить перед собой Джейн?*

Важно отметить, что еженедельные цели Джейн оцениваются по «загрязнению», а не по конкретному заданию. Первой еженедельной целью было «загрязнить» ее и дом незначительным «загрязнителем». По мнению Джейн, самой низкой в иерархии была бутылка из-под молока (так как она считала, что бутылки из-под молока трогают наименьшее количество людей). Джейн согласилась принести бутылку молока на кухню

(не продезинфицировав ее и не помыв руки), а затем пройти из комнаты в комнату, касаясь всего: ковров, штор, столовых приборов, больших и маленьких предметов мебели, всех полотенец, одежды, стен и т.д. Проще говоря, Джейн попросили рискнуть (точно так же, как мы все рискуем). Для того чтобы «заражение» продолжалось, Джейн согласилась прикоснуться к бутылке с молоком каждый раз, когда она моет руки или принимает душ; она должна была «повторно заразить» также все, что обычно моется в доме, таким образом, вся выстиранная одежда, столовые приборы, посуда должны были быть тронуты ее «зараженными» руками.

Каждую неделю Джейн поднималась на одну ступеньку в списке. Это было нелегко, и много раз Джейн хотелось сдаться. Именно решимость и упорный труд Джейн привели к улучшению состояния ее ОКР. Ей было трудно справиться с тревогой, и она написала на карточке утверждения о преодолении тревоги. Она также вела дневник своих успехов, чтобы, когда ей хотелось сдаться, она вспоминала о достигнутом прогрессе. К концу лечения состояние Джейн значительно улучшилось. Она достигла всех своих целей и смогла выходить на улицу и принимать гостей, не стирая и не протирая вещи дезинфицирующим средством. Ее дети ходили на обед к своим друзьям и наоборот. Хотя Джейн добилась значительного прогресса и больше не проводила ритуалы, ее продолжали посещать мысли о заражении. Координатор объяснил ей, что в течение следующих нескольких месяцев их частота и интенсивность уменьшатся. За год наблюдения у Джейн не было никаких ритуалов и почти не было мыслей о заражении от других.



## Пол

### Пол: совершенство

Пол — 24-летний студент, который живет дома с родителями. В основе его ОКР лежит страх перед несовершенством. Это означает, что Пол хочет, чтобы все было упорядочено. Например, при использовании туалетных принадлежностей их нужно класть на место в определенном порядке, одежда должна висеть на вешалке точно симметрично. При приготовлении пищи все бутылки, столовые приборы, кастрюли и т.д. должны быть приведены в порядок. Когда Пол пишет, он боится, что сделает орфографическую ошибку, и проверяет все снова и снова. Когда Пол пишет эссе, он следит за тем, чтобы все абзацы содержали одинаковые слова и количество строк.

Эта проблема сильно мешает ему жить. Пол получает высшее образование в университете, но провалил экзамены, так как из-за проверки и трудностей с письмом он не смог сдать экзамен в отведенное время. Университет согласился, что он может сдать экзамен еще раз, но Пол чувствует, что если он не решит свою проблему, то снова провалит его. Его родители устали от поведения Пола и не могут понять, почему он не может прекратить это поведение.

**Проблема** – Пол и его координатор определили его трудности как «Страх перед несовершенством, который заставляет меня наводить порядок и проверять любую работу, которую я делаю. Эта проблема остановила мою учебу и мешает моей социальной жизни и досугу».

Пол поставил перед собой следующие цели:

**Цель 1:** написать эссе несимметричным способом менее чем за 2 часа, 3 раза в неделю.

**Цель 2:** принимать душ за 20 минут каждый день.

**Цель 3:** готовить еду для моих родителей за 45 минут 2 раза в неделю.

Составить список Пола было сложно, поскольку он не мог определить разницу между наиболее и наименее трудными вещами, то есть ни одна из них не была менее или более трудной, чем другие, поэтому он составил список всех вещей, которые он не мог делать или считал трудными. Список был следующим:

- Написание писем
- Написание эссе
- Ведение записей
- Отправка писем
- Чтение
- Принимать душ (из-за бутылок, которые он использует)
- Одевание и раздевание (из-за симметричного способа развешивания одежды)
- Приготовление пищи
- Глажка



---

Хотя Пол понимал смысл лечения, он испытывал беспокойство по поводу начала терапии воздействия и предотвращения реакции.

Прежде чем двигаться дальше, попробуйте придумать некоторые еженедельные цели, которые, по вашему мнению, Пол должен поставить перед собой, постарайтесь быть как можно более конкретными в плане того, какими именно должны быть его еженедельные задачи.

Пол решил, что должен сделать что-то, что действительно важно для него. Это было написание эссе, так как он чувствовал, что если он сможет это сделать, то сможет вернуться в университет и пересдать экзамены. Он поставил перед собой задачу писать по 2 часа в день (1 час утром и 1 час днем), не считая слов и строк в абзацах.

В конце первой недели Пол успешно выполнил задание. Ему было трудно.

В первый же день попыток он порвал сочинение и выбросил его в мусорную корзину. Его родители убеждали его попробовать еще раз. Это по-прежнему было трудно, но к концу недели его беспокойство уменьшилось. Хотя он был доволен своими успехами, его беспокоило, что, хотя он и достиг этого, когда дело дойдет до написания эссе для университета, это не будет работать так же хорошо.

На второй неделе Пол должен был сдать эссе своему координатору; была выбрана тема, и Пол должен был написать эссе объемом 750-1000 слов не более чем за 2 часа каждый день. Еще одним заданием, над которым Пол хотел поработать, было принятие душа и одевание. Таким образом, цель была принять душ и намеренно положить вещи обратно в «беспорядке», а при одевании и раздевании намеренно положить свою одежду «неупорядоченно».

В последующие недели были поставлены различные задачи, и Пол продолжал заниматься. На шестой неделе Пол готовил еду для своих родителей дважды в неделю, при этом все не было симметрично. Результат: в конце 10 сеансов Пол добился значительного улучшения. Через несколько месяцев Пол вернулся в университет и успешно сдал экзамены. Он по-прежнему любил порядок и аккуратность и по-прежнему тратил на письма больше времени, чем обычно, однако проблема не мешала ему в повседневной жизни.



## Коллин

### Коллин: ментальные ритуалы

Коллин — 27-летний администратор, холост и живет один. У него периодически возникают постоянные навязчивые мысли и образы, что с его семьей случится что-то плохое. У него возникает мысль, что с его семьей может случиться что-то плохое, например, автомобильная авария, он беспокоится, что эта мысль может сбыться, и пытается ее отменить. Чтобы отменить эту мысль, Коллин должен иметь противоположную мысль, например, «Семья в безопасности – аварии не было». Коллин повторяет эту противоположную мысль до тех пор, пока не убедится, что отменил плохую мысль. На одну мысль может уходить до 5-10 минут, а в день у него бывает до 30-40 плохих мыслей.

Ему также очень трудно принимать даже незначительные решения (например, подписывать ли свои электронные письма разным людям словами «с наилучшими пожеланиями» или «с добрыми пожеланиями» или «большое спасибо» и т.д.), потому что он будет снова и снова перебирать в уме это решение, чтобы убедиться в правильности того, что он собирается сделать, а затем беспокоиться о том, правильно ли он сказал или сделал.

Коллин сказал, что эти мысли означают для него либо то, что он ненормальный, либо то, что он плохой человек. Самое худшее, что может случиться, — это то, что у него возникла плохая мысль, и она может сбыться; он также думает, что его могут высмеять и исключить из общества, он может потерять работу или попасть в больницу. Он чувствует себя подавленным, но не может определить, является ли его депрессия результатом или причиной его постоянных мысленных ритуалов.

Коллин чувствует, что его ОКР сильно мешает ему в повседневной жизни. Он хотел бы сменить работу (у него слишком высокая квалификация для той работы, которую он имеет), но считает, что работа более высокого класса будет означать, что ему придется принимать больше решений, а он не чувствует, что сможет с этим справиться. ОКР также мешает ему завести близких друзей и отношения, так как чем больше у него близких людей, тем больше у него «плохих» мыслей о них. Он старается избегать встреч с друзьями, которые у него есть, так как при виде их у него появляются «плохие» мысли.

Коллин и его координатор обобщили его проблемы следующим образом:

**Проблемное утверждение 1:** «У меня возникают «плохие» мысли о людях, которых я люблю, и мне приходится отменять эти мысли. Мне также очень трудно принимать незначительные решения. Я стараюсь не допускать таких мыслей, избегая нахождения в местах, где я могу встретить людей, которые могут вызвать эти мысли. Я также стараюсь не принимать решения, когда это возможно. Эта проблема серьезно нарушает мою способность строить отношения и мешает моей социальной жизни, работе и досугу.»

Коллин поставил перед собой следующие цели:

**Цель 1:** гулять с друзьями не реже двух раз в неделю

**Цель 2:** подписывать не менее 10 электронных писем в день в течение 2 минут. ь

**Цель 3:** спонтанно звонить друзьям два раза в неделю



Колин считал невозможным составить иерархию своих «плохих» мыслей, поскольку считал, что все они одинаково плохие. Координатор попросил его записать свои мысли.

Колин смог составить иерархию и ранжировал свои решения по степени их важности с точки зрения «их правильного выполнения» (он с большей вероятностью будет размышлять над ними дольше).

- Пишу письмо начальнице с вопросами или уточнениями — думаю о том, что был неясен и раздражал ее.
- Пишу письмо коллеге с вопросом о работе — думаю о том, что выгляжу некомпетентным и невежественным.
- Пишу электронное письмо коллеге с информацией или ответом на ее вопрос — думаю о том, что не помог или неясно выразился.
- Звонки друзьям (например, в какой день, в какое время суток, что сказать) — думаю о том, что побеспокою их.
- Решаю, что надеть утром (цвет каждого предмета одежды, тип одежды в зависимости от того, какие встречи планирую провести и т.д.) — думаю о том, что выгляжу странно.

Колин использовал воздействие и предотвращение реакции, чтобы победить свое ОКР. Его попросили вызывать «плохие» мысли и не отменять их. Чтобы помочь ему в этом, его координатор также согласился вызвать некоторые плохие мысли. Самым сложным для Колина было понять причину, по которой он намеренно вызывал у себя тревожные мысли и образы. Чтобы продемонстрировать Колину, как отталкивание этих мыслей не приводит к их исчезновению, а наоборот, делает их еще более сильными, координатор попросил Колина НЕ думать о «большом синем слоне»; конечно, первое, что пришло Колину в голову, был образ большого синего слона. Затем Колин попытался удержать этот образ как можно дольше и обнаружил, что через 10 минут его мысли улетучились и образ исчез. Колина

попросили применить те же принципы к своим «плохим» мыслям.

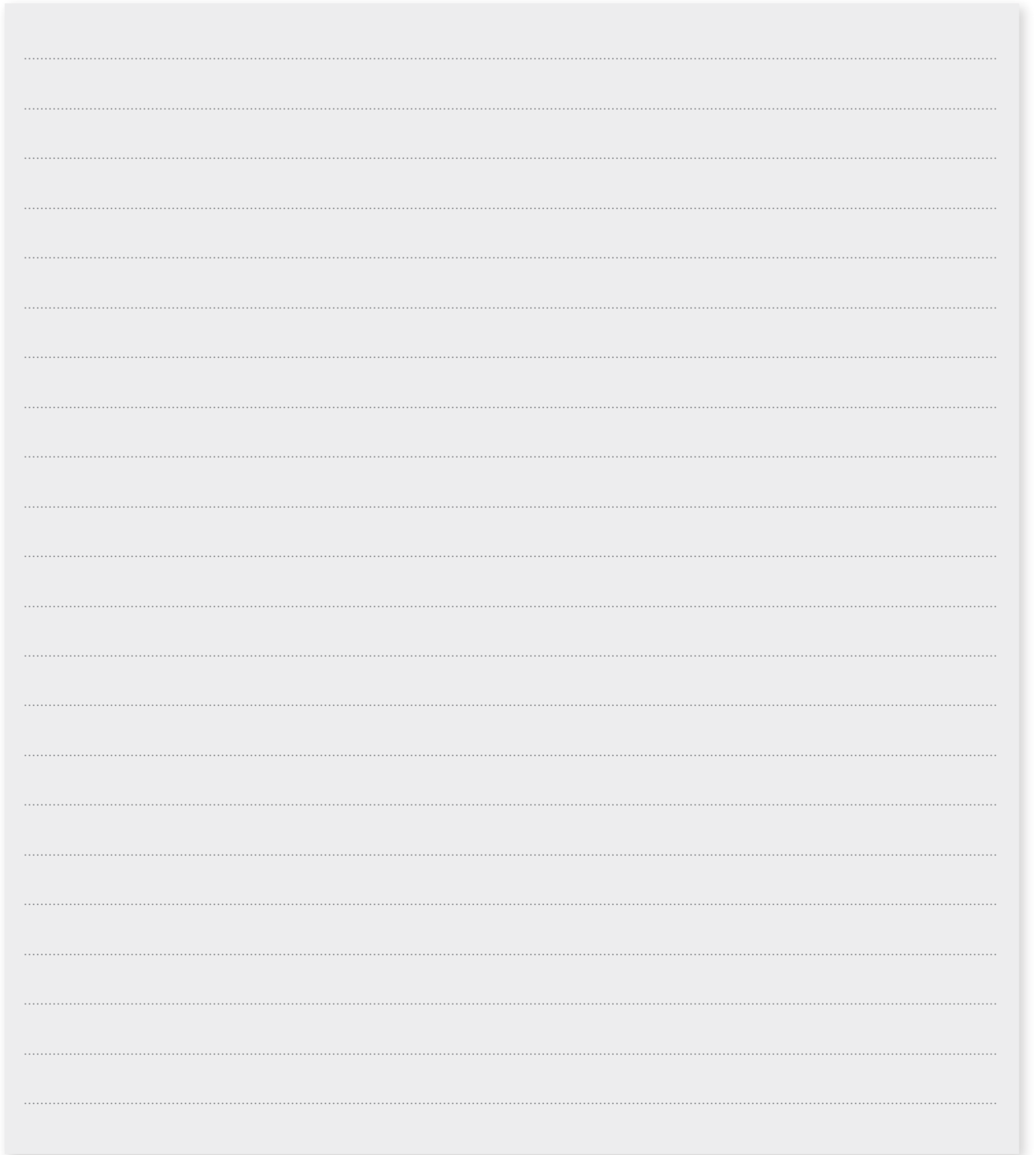
Он также использовал воздействие для принятия решений — например, подписывал электронные письма, не задумываясь над формулировками.

Еще одним важным моментом в случае Колина является его депрессия, которая часто присутствует наряду с ОКР и которую, возможно, нужно лечить отдельно. С одной стороны, при лечении ОКР люди становятся более активными и делают то, что раньше не могли делать из-за ОКР, и это положительно влияет на их депрессию. С другой стороны, когда депрессия проходит, люди обнаруживают, что размышления также становятся менее серьезными.

После 6 недель ежедневной практики воздействия на навязчивые мысли Колин обнаружил, что они ему буквально «надоели». Он проверял это, намеренно принимая «неправильное» решение и пытаясь вызвать у себя навязчивые мысли, которые, на удивление, не мог долго удерживать в голове, даже если пытался.

За 6-месячный период наблюдения Колин сказал, что навязчивые мысли стали реже и реже, но он понял, что всегда будет склонен к навязчивым размышлениям, особенно когда испытывает стресс. Хотя содержание его навязчивых размышлений могло меняться, они всегда были одного и того же рода: навязчивые, настойчивые и тревожные. Колин понял, что какими бы ни были его навязчивые мысли, они со временем исчезнут, если он будет использовать преднамеренное, повторяющееся, длительное и целенаправленное воздействие на них, а не пытаться отогнать их.





**OCTET**

c/o The School of Nursing Midwifery and Social Work  
Jean McFarlane Building  
The University of Manchester  
Oxford Road  
Manchester  
M9 13PL

Королевский устав номер RC000797  
DW815 10.11

