

САМОПОМОЩЬ: ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РАССТРОЙСТВА ДОМА

Шаг 1: Изучение тревоги

- С каким бы типом тревоги вы не столкнулись, важно запомнить несколько **фактов о тревоге**.
- Факт 1: Тревога – это здоровая и адаптивная система организма, которая оповещает нас об опасности. Следовательно, борьба с тревогой НИКОГДА не должна включать в себя ликвидацию тревоги, а скорее - управление ею.
- Факт 2: Тревога становится проблемой, когда наш организм оповещает нас об опасности, хотя в действительности опасность отсутствует.

В качестве важного первого шага, вы можете помочь себе, осознав, что все ваши переживания, страхи и физические ощущения имеют общее название: **Тревога**.

- Как только вы определите и назовёте проблему, вы сможете начать бороться с ней.

Чтобы узнать больше о тревоге, см. [What Is Anxiety?](#)

Следующий важный шаг - осознать, что причиной вашего чувства тревоги является обсессивно-компульсивное расстройство.

Шаг 2: Изучение ОКР

Исследование показывает, что люди с ОКР склонны:

1. придавать **иррациональные значения своим обсессиям (нежелательным мыслям)**, и
2. использовать **иррациональные стратегии, с целью контролировать данные обсессии**.

Факты о нежелательных мыслях:

- У всех есть нежелательные или неприятные мысли время от времени; это нормально.
- Одни лишь мысли о чём-либо не повлекут за собой их исполнение. Например, если вы задумаетесь о выигрыше миллиона долларов в лотерее, - это не обязательно произойдёт.
- Мысли о плохом не означают, что вы плохой человек. Так же, это не означает, что вы хотите совершить что-либо плохое.

Иррациональная интерпретация obsessions

Если у всех есть нежелательные мысли время от времени, как же так вышло, что не у всех есть ОКР? Ответ прост: это из-за интерпретации или значения, которое вы придаёте мысли. Значение, придаваемое нежелательной мысли, может превратить её в obsessions, которая будет возникать намного чаще и с большей интенсивностью.

К примеру, скажем, у вас возникла неприятная мысль: "А что, если я вытолкну кого-то в поток автомобильного движения?". Затем, если вы скажете себе: "Это ужасная мысль! Но я знаю, что она ничего не значит, и знаю, что я бы этого не сделал", тогда у вас, как правило, не разовьётся ОКР.

С другой стороны, если вы скажете себе: "Почему я об этом подумал? Может, это значит, что я опасный человек!", тогда вы увеличите свои шансы на развитие ОКР, так как вы интерпретировали мысль как важную, значимую и опасную. Данная интерпретация вызовет ещё больше таких нежелательных мыслей.

См. бланк [Unhelpful Interpretations of Obsessions](#) для
подробной информации о некоторых
распространённых иррациональных значениях.

Иррациональные СТРАТЕГИИ для контроля obsessions

Так как вы расцениваете свои навязчивые нежелательные мысли как опасность и причину вашей сильной тревоги, не удивительно, что вы желаете избавиться от них! Тем не менее, большинство стратегий контроля могут невольно завести вас в ловушки, которые лишь усугубят ваше obsessions-компульсивное расстройство.



Ловушка 1: Все используемые вами стратегии (например: проверка, поиск успокоения, мытье рук, избегание) не работают, потому что тревога снижается только на короткое время, а затем возвращается с новой силой. Но, поскольку они работают в краткосрочной перспективе, вы, вероятно, используете их снова, как только возникнет obsessions. Таким образом, вы лишаете себя шанса выучить более эффективные и долгосрочные стратегии для контроля obsessions.



Ловушка 2: Использование данных стратегий так же не дает вам шанс узнать, правильно ли вы интерпретировали obsessions.



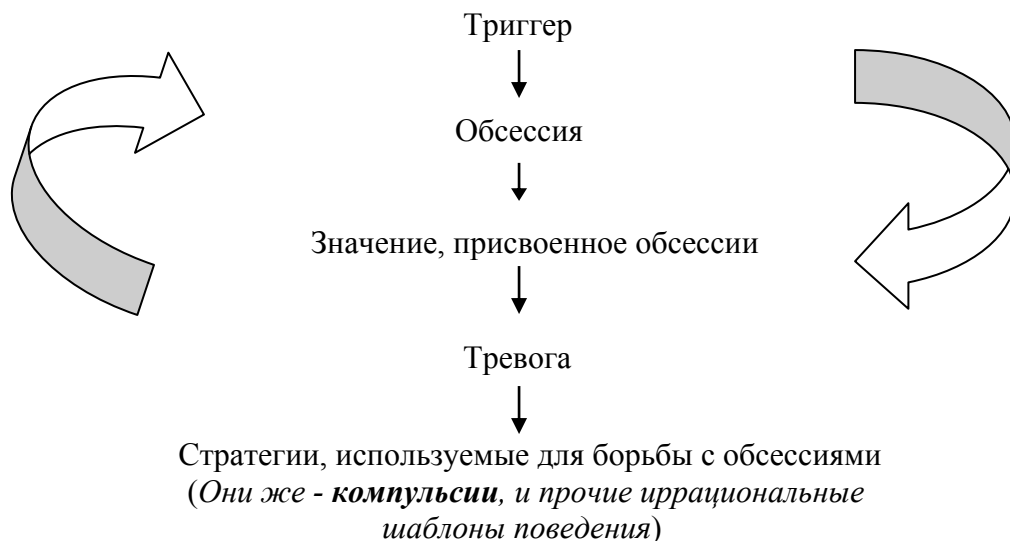
Ловушка 3: Следуя этим стратегиям вы получите результат, противоположный желаемому. То есть, хотя вы надеялись, что стратегии помогут вам взять obsessions под контроль, на самом деле, они заставляют вас испытывать навязчивые мысли ещё чаще!

Порочный круг ОКР

Скажем, вам внезапно пришла в голову нежелательная мысль (например, мысль о нанесении ножевых ранений партнёру). Если вы решите придать ей иррациональное значение ("Эта мысль означает, что я злой человек, способный убить своего близкого"), скорее всего, в результате, вы почувствуете сильную тревогу.

Теперь, так как находиться в тревожном состоянии - это дискомфортно, вы с большой вероятностью найдете любой способ уменьшить тревогу. Например, вы можете начать неоднократно проверять, закрыт ли выдвижной ящик, где вы храните острые предметы (ножницы, ножи), и проговаривать молитву, как только у вас появится "плохая" мысль.

К сожалению, вскоре вы обнаружите, что, хотя эти стратегии и помогают вам ненадолго уменьшить беспокойство, вы вынуждены использовать их всё чаще, т.к. ваша "плохая" мысль появляется с большей частотой, в то время как вы тратите все силы на борьбу с ней. Вы чувствуете себя загнанными в тупик, потому что вам нечего использовать, помимо этих стратегий. Не успеете и оглянуться, а ваша жизнь поглощена навязчивой мыслью и бескончаемыми попытками взять её под контроль. **Таким образом порочный круг ОКР развивается и замыкает свой цикл!**



Шаг 3: Создание своего набора инструментов для борьбы с ОКР

Лучший способ начать борьбу со своим ОКР - создать набор полезных стратегий, которые помогут вам справиться с Obsessions в долгосрочной перспективе.

Разрыв порочного круга включает в себя: (1) **Научиться постепенно устранять иррациональные стратегии преодоления тревоги (такие как компульсии);** (2) **Научиться обдумывать свои Obsessions более спокойным и эффективным способом.**

Вот некоторые эффективные инструменты, которые помогут вам разорвать цикл ОКР:



Инструмент # 1: Встреча со страхами лицом к лицу - Экспозиция и Предотвращение ответной реакции (ЭПР)

Научиться постепенно встречаться со своими страхами - один из наиболее эффективных способов прервать цикл ОКР. Этот метод имеет название - **Экспозиция и Предотвращение ответной реакции (ЭПР)**.

Как можно осуществить ЭПР:

- Подвергать себя воздействию ситуаций-триггеров, которые вызывают obsessions
- Не предпринимать никаких иррациональных стратегий преодоления тревоги (компульсии или избегание)

Как это сделать

1. Познакомьтесь со своим ОКР поближе

- Чтобы встретиться со своими страхами, полезно узнать о чём вы думаете (ваши obsessions) и определить *триггеры*, вызывающие ваши obsessions и компульсии.
- Вы можете сделать это, отслеживая триггеры с помощью [Obsessive Fear Monitoring Form](#) на протяжении одной недели.
- Так как obsessions возникают часто, будет достаточно записывать по 3 триггера в день (то есть, - утром, днём и вечером), и это предоставит вам хороший обзор ваших obsessions и компульсий.
- В колонке с под названием "Страх", оцените насколько страх был интенсивен в конкретной ситуации. Используйте шкалу от 0 до 10, где 0 = никакого страха, а 10 = чрезвычайный страх.
- Наконец, зафиксируйте все компульсии/стратегии, которые вы использовали в ответ на obsessions. Обязательно включите поведенческие и/или психические стратегии, использованные для борьбы со страхом.

Данный пример поможет вам

Дата	Триггеры для obsessions (конкретные ситуации, предметы, люди или мысли, провоцирующие навязчивые страхи)	Obsession	Страх (0 -10)	Компульсии/ Стратегии преодоления тревоги
30 ноя.	Использовал ручку в магазине, чтобы поставить подпись	Эта ручка покрыта микробами незнакомцев. Я мог заразиться какой-то ужасной болезнью и передать её своим детям, вынуждая их болеть.	8	Тщательно очищал каждый палец, мыл руки на протяжении трех минут.



Постарайтесь сделать запись как можно скорее после происшествия, так как это поможет вам быть более точными в формулировке. Возможно, будет полезно носить с собой небольшой блокнот.

2. Постройте лестницу страха

- Примерно через неделю отслеживания ваших obsessions и compulsions, вы будете готовы создать список всех ситуаций, которые вас пугают.
- Постройте лестницу страха, упорядочив свои триггеры от наименее до наиболее пугающих. Например, если у вас страх заражения, нахождение в гостях у друга может быть обозначено в самом низу лестницы страха, потому что вызывает 1/10 баллов страха. См. [Examples of Fear Ladders](#) для некоторых идей.

СОВЕТ: Постройте отдельную лестницу для каждого из видов ваших навязчивых страхов. Например, вам может понадобиться отдельная иерархия для всех ситуаций, связанных со страхом заражения. Так же, вам может понадобиться отдельная лестница для всех ситуаций, связанных со страхом совершения чего-то ужасного.

3. Взобраться по лестнице страха – Экспозиция и Предотвращение ответной реакции

- Как только вы построили лестницу страха, вы готовы столкнуться со своими страхами, помещая себя в ситуации, которые вызывают obsessions (назовём это *экспозиция*), и, в то же время, воздерживаясь от борьбы с obsessions и тревогой (*предотвращение ответной реакции*)

Подсказка: Чувство тревоги во время этого упражнения - знак, что вы на правильном пути.

Как добиться Экспозиции (см. [Facing your Fears: Exposure](#) для др. советов)

- Снизу-вверх.** Начните с самой лёгкой ступени на лестнице страха (страх = 2/10) и продвигайтесь вверх.
- Отслеживайте прогресс.** Следите за уровнем тревоги на протяжении всего упражнения, чтобы заметить постепенный спад страха определённой ситуации. Используйте [Facing Fears Form](#), чтобы облегчить эту задачу.

iii. **Не избегайте.** Во время экспозиции, попытайтесь не отвлекаться от тревоги (например, думать о других вещах, разговаривать с кем-то, прикасаться к дверной ручке только одним пальцем, вместо всей руки и т.д.)

Избегание действительно затрудняет преодоление ваших страхов в долгосрочной перспективе.

iv. **Не спешите.** Важно оставаться в ситуации, пока ваш страх не снизится хотя бы наполовину (например, с 6/10 до 3/10). Кроме того, сосредоточьтесь на преодолении одного страха за раз. Рекомендуется повторять экспозицию до тех пор пока первый элемент иерархии не перестанет доставлять вам особых проблем.

Подсказка: Независимо от своей интенсивности, страх достигнет пика, а затем выйдет на плато. Если вы не предпримете никаких действий, страх со временем исчезнет сам по себе.

Как предотвратить ответную реакцию

- i. **Не поддавайтесь искушению.** Для того, чтобы экспозиция сработала, важно изо всех сил сопротивляться выполнению компульсий во время или после экспозиции. Вся суть ЭПР - научиться сталкиваться со страхами без выполнения компульсий.
- ii. **Копирование.** Если вы уже продолжительное время выполняете свои компульсии, столкнуться со страхами без их выполнения может быть сложной задачей. В таком случае может быть полезно попросить члена семьи или близкого друга, у которого нет ОКР, показать, как, к примеру, мыть руки быстро или покидать дом не перепроверя замки, а затем скопировать их поведение.
- iii. **Отсрочка и сокращение ритуалов, как альтернатива.** Возможно, вам покажется сложным полностью сопротивляться компульсии, особенно впервые столкнувшись со страхами. В таком случае, можно постараться отсрочить **выполнение** компульсии. Например, после прикосновения к полу (упражнение-экспозиция), выждите 5 минут до мытья рук и мойте руки на протяжении 1 минуты, вместо 3-ех. Постарайтесь постепенно увеличивать время ожидания, чтобы в конечном итоге добиться полного сопротивления компульсии.
- iv. **Повторная экспозиция.** Если вы всё же выполните компульсию, попробуйте снова поместить себя в пугающую ситуацию, и повторяйте, пока страх не снизится наполовину.
Например, Упражнение 1: прикоснитесь к полу и 5 минут не позволяйте себе мыть руки. По истечению срока мойте руки всего 1 минуту. Упражнение 2: прикоснитесь к полу сразу же после мытья рук и повторите вышеуказанные шаги. Повторяйте весь процесс пока тревога не спадёт.
- v. **Как двигаться дальше?** При завершении упражнения, как только уровень вашей тревоги снизится до незначительного, можно переходить к следующему. Спустя некоторое время, вы уже будете чувствовать лишь незначительную тревогу при 5-минутном ожидании. Затем вы можете поставить задачу продержаться 8 минут.

**Ключ к успеху в ЭПР-
постоянство и
последовательность**

ПОМНИТЕ: Обращаться за помощью – это нормально!

Поговорите с человеком, который будет способен поддержать вас в момент, когда вы почувствуете непреодолимое желание выполнить компульсию. Попросите этого человека побыть с вами или прогуляться вместе, пока желание не уменьшится до контролируемого уровня.



Инструмент #2: Бросьте вызов иррациональным интерпретациям obsessions

Это отличный метод, который можно использовать в комбинации с Экспозицией и Предотвращением ответной реакции, чтобы разобраться с неприятными мыслями, которые являются частью ОКР. См. [How to Effectively Manage Obsessions](#) для более подробной информации.



Инструмент #3 Преодоление Стресса

Так как борьба с ОКР – достаточно сложный труд, прогресс не всегда будет безупречным. В добавок, ваше ОКР может усиливаться, когда вы испытываете стресс. Таким образом, очень полезно составить список ситуаций, потенциально вызывающих стресс (например, ссора с любимым человеком, дополнительные обязанности на работе). Предугадайте все возможные стрессовые ситуации, чтобы чувствовать себя подготовленными, когда они случатся. Предотвращать стресс и вести здоровый образ жизни - тоже хорошая идея. См. [Healthy Living](#) и [Problem Solving](#) для полезных советов.

Шаг 4: Обретение Храбрости

Умение справляться с тревогой требует много усилий. Если вы замечаете улучшения, потратьте некоторое время, чтобы отдать себе должное – вознаградите себя!

Но как же поддерживать весь достигнутый прогресс? Практика, практика и ещё раз практика! Представленные здесь навыки преодоления ОКР призваны обучить вас современным и наиболее эффективным способам борьбы с obsessions и компульсиями. Если часто их практиковать, вы обнаружите, что власть навязчивых страхов над вами слабеет. Обучение этому имеет общие черты с физическими тренировками - вам надо держать себя в форме и практиковать навыки регулярно. Превратите их в привычку, даже после того как вы почувствовали себя лучше и достигли своих целей.

Для получения дополнительной информации о том, как поддерживать свой прогресс и справляться с рецидивами симптомов, см. [How to Prevent a Relapse](#).