



# Обсессивно- компульсивное расстройство

*«Если я буду наступать только  
на белую плитку, с моими  
близкими ничего не случится»*



Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) — заболевание, при котором у человека бывают неконтролируемые навязчивые мысли (**обсессии**) и повторяющиеся действия (**компульсии**).

# КАКОВЫ СИМПТОМЫ ОКР

ОКР - ЭТО СОЧЕТАНИЕ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ И НАВЯЗЧИВЫХ ДЕЙСТВИЙ



Занимают значительную часть времени (часы и даже дни)



приводят к выраженному стрессу



мешают в повседневной жизни на работе, дома, социальной активности, семейных отношениях

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ НАВЯЗЧИВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ВОПЛОЩЕНИЕМ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ В ДРУГИХ СЛУЧАЯХ КОМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕ СВЯЗАНО С НАВЯЗЧИВЫМИ МЫСЛЯМИ

ОБСЕССИИ	КОМПУЛЬСИИ
Постоянные	Повторяющиеся действия и ритуалы
Вызывающие побуждения к действию	Развиваются как способ облгечить стресс из-за навязчивых мыслей
Не поддающиеся контролю мысли	Проявляются во вне, мы можем их наблюдать
Вторгающиеся против желания и воли человека неприятные образы	Могут осуществляться мысленно. Например, навязчивый счет

**ОБСЕССИИ И КОМПУЛЬСИИ ВЫЗЫВАЮТ СИЛЬНУЮ ТРЕВОГУ, КОТОРАЯ МЕШАЕТ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

# Типичные виды ОКР

ОКР бывает разных форм, но большинство случаев попадает как минимум в одну из четырех общих категорий:

**Проверки:** например, закрыт ли замок, включена ли система сигнализации, выключена ли духовка или выключатели; подозревать наличие у себя какого-либо расстройства, заболевания и сверяться с его диагностическими критериями.

**Загрязнение:** боязнь вещей, которые могут быть источниками бактерий/инфекций или принуждение к чистке. Может включать ощущение, что с вами обращаются как с грязью.

**Симметрия и порядок:** потребность в том, чтобы все было расположено, выстроено определенным образом.

**«Мыленная жвачка»** и навязчивое мышление: навязчивые идеи и мысли. Некоторые из них могут носить агрессивный, насильственный, религиозный или тревожный характер.



# ПРИЧИНЫ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РАССТРОЙСТВА И ФАКТОРЫ РИСКА

Семейная история: родственники первой степени (отец, мать, брат, сестра, ребенок) с ОКР

Депрессия, беспокойство, тревога, нервные тики

Опыт психологической травмы

Наличие психологического, физического или сексуального насилия  
Неврологические инфекции, травмы мозга.

Обычно сильный или хронический стресс усугубляет симптомы.

У женщин ОКР встречается чаще, чем у мужчин.

Симптомы чаще появляются у подростков или молодых людей.

Однако ОКР может появиться и у взрослых, а также детей, особенно при сильном или хроническом стрессе.

# компульсивного расстройства (Джудит Бек)

**1 этап. Оценка и диагностика.** Нужно отличать ОКР от других расстройств, например, от генерализованного тревожного расстройства. ОКР бывает в сопровождении других психологических проблем, например, может сопровождаться депрессией.

**2 этап. Психообразование.** На этом этапе клиенту нужно рассказать, как возникает и как поддерживается ОКР (почему оно не проходит само). Нужно использовать примеры из жизни клиента, для того, чтобы объяснить ему схему функционирования расстройства.

**3 этап. Когнитивная реструктуризация оценок obsessions.** Проще: обсуждается значимость для клиента навязчивых мыслей. Предлагается переосмыслить их значимость.

**4 этап. Поведенческие эксперименты.** Проверка предположений клиента касательно риска заразиться или риска нанесения вреда на практике.

**5 этап. Эксперименты вживую (экспозиция).** Задача: предотвращение реакции клиента на провокационные стимулы (response prevention). То есть, если страшно хочется вымыть руки, нужно вместе перетерпеть это желание.

**6 этап. Экспозиция в воображении.** Задача та же: предотвращение реакции.

**7 этап. Майндфулнес (опционально).** Развитие иного взгляда на появляющиеся навязчивые мысли-obsessions. Навык принимать их как есть, созерцательно-философски.

**8 этап. Предотвращение рецидивов.** Это между прочим, очень важный этап, потому что непроработанные ожидания клиента относительно своего самочувствия в будущем вполне способны превратить временный сбой в полноценно разыгравшийся рецидив.