**ОКР. Моя история. Эффективные способы сопротивления**

**Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)** - это расстройство, которое превращает вашу жизнь в настоящий ад. Я знаю об этом не понаслышке, поскольку сам страдаю неврозом навязчивых состояний ещё с подросткового возраста. Данная статья не претендует на какое-либо лечение. Автор - студент технического вуза и не имеет никакого отношения к медицине. "Почему мне тогда вообще стоит тратить своё время на этот текст?" - спросите Вы. Потому мне не удавалось избавиться от острого приступа ОКР в течение года. Но я тот, кто всё же сделал это. Тот, кто видел проблему изнутри.

 Попытаюсь быть предельно честным с читателем. Не могу сказать, что сейчас данное заболевание полностью оставило меня. Но на данный момент я живу полноценной жизнью, как и все обычные люди и знаю, что всегда смогу дать отпор очередной порции навязчивостей. Не верьте ярким заголовкам и людям, обещающим "вылечить Вас за пару дней". ОКР - хроническое заболевание. На данный момент не придумано способа полного его излечения. Я не обещаю никаких заоблачных результатов. Но, поскольку в своё время мне пришлось перечитать массу статей, книг, учебников, прослушать множество консультаций и тренингов на эту тему, посетить ни одного врача, то, полагаю, что мои советы могут оказаться полезными для многих людей в схожей жизненной ситуации. Итак, к делу!

**Совет №0**

 Не буду копировать Википедию. Описание о том, что такое ОКР и каковы его симптомы, можно найти в свободном доступе по всей сети Интернет. Данный текст рассчитан на людей, уже посещавших врачей и знающих о том, что у них невроз навязчивых состояний. Либо по крайней мере на тех, кто прошёл по ссылочке:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Обсессивно-компульсивное\_расстройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)

**Совет №1**

**Принятие**

 Об этом было уже сказано выше, тем не менее хотелось бы особенно подчеркнуть данный факт. Людям с ОКР свойственно бороться со своим заболеванием. И эта борьба приводит к ещё большему обострению симптомов. Первое, что Вам необходимо уяснить: ОКР - хроническое заболевание. На данный момент не придумано полного способа его излечения. А потому не пытайтесь окончательно подавить расстройство. Перестаньте быть перфекционистом! **Перфекционизм - один из основных друзей ОКР**. Просто примите себя, как невротика. Таким, какой Вы есть. И попытайтесь облегчить своё состояние.

**Совет №2**

**Вы ни в чём не виноваты**

 Вам кажется, что Вы ведёте себя нелепо? Вы пытаетесь скрывать своё глупое поведение от окружающих и стыдитесь самого себя? Вы не хотите никому ничего рассказывать, боитесь, что Вас не поймут? Пытаетесь как можно быстрее самостоятельно перебороть себя и забыть обо всём, как о страшном сне? Так вот запомните: Вы ни в чём не виноваты. Вы не виноваты в том, что у Вас ОКР. Это самое обычно заболевание. Такое же, как простуда. До сих пор не установлены точные причины его возникновения. Но вероятнее всего это гены и нарушения в определённых участках головного мозга. Итак. Прежде всего, поймите, что Вы - это не Ваше ОКР. И **Вам нечего стыдиться того, что с Вами случилась беда. Куда более продуктивно искать помощи.**

**Совет №3**

**Нет. Вы не сходите с ума**

 Многие невротики начинают бояться: "А вдруг я схожу с ума?" Так вот. Ничего подобного с Вами не происходит. Это очередная обсессия. Ещё ни один человек с ОКР не сошёл с ума. Более того. Вы удивитесь. Но всем, абсолютно всем людям приходят в голову навязчивости. Но обычный человек, в отличие от невротика, способен правильно с этими навязчивостями справляться. Всё, что нам нужно, - это вернуть утраченную функцию.

**Совет №4**

**Осознайте механизм ОКР**

 Прежде чем пытаться с чем-либо справиться, всегда необходимо разобраться, а что же, собственно, происходит? Не так ли? Первое, с чем сталкивается любой невротик, - это непонимание, что с ним не так. Вы пытаетесь перебороть себя, и у Вас снова ничего не выходит. Итак, рассмотрим происходящее на конкретном примере.

 Наиболее типичные навязчивые мысли: "А вдруг я не закрыл входную дверь?" "А вдруг я не помыл руки перед едой? А вдруг я недостаточно тщательно их вымыл?" "А вдруг я не выключила дома утюг?" Это **первая стадия**. Назовём её "**зарождение обсессии**", т.е. "**зарождение навязчивой мысли**". На данном этапе Вы начинаете ощущать специфические чувства. Это не беспокойство и не тревога. Обычно люди говорят о некоторых "тягостных чувствах".

 На **второй стадии** вы пытаетесь, во-первых, подобрать рациональный ответ на свой навязчивый вопрос. Во-вторых, Вы включаете мощное сопротивление и всеми силами стараетесь не поддаться очередной навязчивости. Так и назовём данную стадию. "**Рационализация и сопротивление".** "Я точно помню, что закрыл дверь". "Я точно помню, что помыл руки. Не может быть того, чтобы этого не было. Я точно не умру и ничем не заболею, если поем, не помыв руки".

 **Третья стадия**. "**Срыв**". В этот момент, каким бы разумным Ваш ответ ни был, ОКР скажет: "А вдруг?" "А вдруг всё-таки это не так? А вдруг дверь не закрыта и тебя ограбят? А вдруг ты заболеешь и умрёшь, если не помыл руки?" ОКР требует, чтобы Вы выполнили тот или иной ритуал (компульсию): мытьё рук, проверить ручку двери ещё раз. И, пока вы этого не сделаете, тягостные чувства лишь ещё больше усиливаются. Рано или поздно происходит срыв, и Вы сдаётесь.

 **Четвёртая стадия**. "**Облегчение".** Подчинившись ОКР, Вы выполняете ритуал. Временно Ваше напряжение спадает. Но именно здесь кроется всё коварство заболевания. В дальнейшем такие позывы будут повторяться. Навязчивые чувства станут усиливаться, а ритуалы усложняться. Цикл замыкается, и Вы становитесь рабом ОКР. Обсессии множатся, как кролики.

Итак, условно порочный круг выглядит следующим образом:

Зарождение обсессии => Рационализация и сопротивление => Срыв => Облегчение => Зарождение обсессии...

И так до бесконечности.

**Совет №5**

**Основной метод. Метод Шварца**

 Да, этот метод неоригинален. Да, вы везде способны найти его описание. Но, как Вы думаете, почему он настолько популярен? Правильно! Потому что он работает. И я не могу здесь о нём не упомянуть. Вы можете забыть абсолютно всё. Но этот способ разорвать порочный круг должен навсегда остаться в вашей памяти.

 Итак, к Вам в голову попадает некоторая навязчивая мысль. Далее обычный человек просто бы не обратил на неё внимания и благополучно бы забыл (абсолютно всем людям иногда приходят в голову навязчивости). Но не в нашем случае. Мы начинаем испытывать тягостные эмоции и пытаться найти разумный довод, чтобы опровергнуть свои "ненормальные мысли". И вот в этот момент я хочу сказать Вам: "Стоп!" Невротик понимает всю бредовость своих идей. Мы сохраняем критичность своего мышления и, тем не менее, не может остановиться. И это - отличительная черта обсессивно-компульсивного расстройства. А потому, прежде всего, осознайте, что Вы имеете нарушения в определённом участке головного мозга. А потому запомните: **рационализация бессильна!** Также не слушайте друзей, знакомых, соседку по лестничной клетке, уверяющих вас в том, что Вы - просто безвольное существо и не можете дать отпор навязчивостям. Это лишь ещё больше усилит чувство вины, что на руку, прежде всего, Вашему ОКР (см. совет №2). Ещё одно важное правило: **сила воли не поможет, какой бы сильной она у Вас не была!** В конечном счете, невроз победит. Это лишь вопрос времени.Дело в том, что ОКР - это коварный паразит, который питается Вашими отрицательными эмоциями. Прежде всего, это тревога. Второе место я бы отдал чувству вины и ощущению собственного бессилия, отчаянию. Следовательно, чем большей силой воли Вы обладаете, тем сильнее ОКР на выходе Вы имеете. Так что в чём-то можете даже гордиться собой. :)

 Но что же тогда делать? Мы не можем просто отбросить навязчивые мысли, как это делает обычный человек. Рационализация и сила воли бессмысленны. Необходимо обмануть свой мозг! Необходимо сознательно выполнить роль того участка мозга, который пострадал. Ту работу, которая обычно происходит бессознательно.

 Первое, что необходимо сделать, - это научиться отделять здоровые мысли, страхи и тревоги от навязчивых. Как уже было сказано, навязчивость обладает характерным свойством. Во время обсессии Вы испытываете не столько тревогу или беспокойство, сколько **специфическое тягостное чувство**. Это первый признак навязчивой мысли. Вторым признаком навязчивой мысли является вопрос, начинающийся с двух слов "**А вдруг**... (я умру, убью, меня ограбят, я попаду в ад, на меня упадёт метеорит, <выберите своё>)?" Как только у Вас в голове проносятся слова "**а вдруг**" - скорее всего это навязчивость. При этом важно как можно быстрее понять, что Вы имеете дело с обсессией. Дело в том, что у невротиков пониженное содержание серотонина и эндорфинов. Как только появляется навязчивость, содержание этих веществ ещё больше падает. Как следствие, Вы всё хуже можете соображать. Отрицательные эмоции растут, следовательно, крепнет ОКР. Это однозначная связь. А потому постарайтесь как можно жёстче и как можно быстрее классифицировать свою мысль как навязчивую. При этом отбросьте всякие сомнения из серии "а вдруг это здоровая мысль, здоровая тревога?" Знайте: ваше ОКР просто воспользовалось чёрным ходом. Даже, если Вы действительно проигнорируете здоровую тревогу (в чём я сильно сомневаюсь), то в этом нет ничего страшного. Лучше пару раз ошибиться, чем всю жизнь страдать. Один человек сказал: «Я пережил много страшных вещей в своей жизни, 99% этих событий произошли в моей голове». Привыкайте не доверять всему тому, о чём Вы думаете. Помним о том, что имеем дело с крайне хитрым зверем и переходим к следующему этапу.

 После того, как Вы определили, что имеете дело с навязчивостью, необходимо помочь своему мозгу переключиться. Поймите, что ничего страшного на самом деле не произошло. Ваш ум просто «заело». Переключитесь на какую-либо полезную, а в идеале приятную деятельность. Не нужно бороться. Не нужно пытаться изо всех сил «сопротивляться». Просто займитесь чем-то другим, оставив обсессию при себе. Мысль, оставленная без внимания, погаснет сама собой. А дополнительный источник гормонов счастья и удовольствия поможет закрепить новые модели поведения.

 Например, мне лучше всего помогает отвлечься музыка. И, когда возникает мысль «А вдруг я не закрыл за собой входную дверь, и меня ограбят?», то достаточно просто воткнуть наушники. Мы не сопротивляемся этой мысли. Но и не соглашаемся с ней. Пусть вопрос останется без ответа. Пусть мысль будет в Вашей голове. Позвольте ей быть. Это нормально. Просто слушайте музыку и получайте удовольствие. В конце концов, навязчивость просто уходит, «растворяется». Вы удивитесь, какими сильными, но одновременно глупыми бывают Ваши обсессии.

 Почему данный метод я считаю основным? Потому что по статистике именно такой способ оказывается наиболее эффективным (мой случай не исключение). Более того, такой метод, на мой взгляд, помогает мозгу работать наиболее естественно. Так, как это должно бы было происходить без участия нашего сознания. То есть подсознательно.

**Совет №6**

**Вспомогательный метод. Метод парадоксальной интенции**

 Данный метод был разработан австрийским психиатром Виктором Франклом. Вообще у этого человека была удивительная биография, и меня в своё время крайне впечатлила его книга «Воля к смыслу». В частности в этой книге рассматривается метод парадоксальной интенции, который также применяют в психотерапии для лечения обсессивно-компульсивного расстройства. (Да-да, меня тоже напугало это сложное сочетание слов, но на самом деле всё просто).

 Суть такова, что Вы просто парадоксальным образом начинаете желать того, чего так боитесь. Например, Вы боитесь внезапно умереть («А вдруг я сейчас умру?»). Так, давайте же! Вперёд! Дерзайте! Умрите прямо здесь и сейчас. Старайтесь умереть изо всех сил! :) Боитесь попасть в тюрьму? («А вдруг я попаду в тюрьму?»). Мысленно представьте себе во всех подробностях, как Вы попадаете в тюрьму. Представьте, как Вас там избивают, и всё идёт самым худшим образом. А потом скажите себе: «Ну и пусть. Да. Пусть так и будет». Когда Вы увидите, что ничего страшного на самом деле не происходит, страх пройдёт сам собой.

Если это возможно, попытайтесь реально осуществить то, чего боитесь. Нет, нет, убивать на самом деле себя не надо. Но если, например, Вам постоянно нужно мыть руки по 20 раз, да ещё и считать при этом, сколько раз Вы это делаете, то просто возьмите и однажды НЕ помойте руки перед едой вовсе. После делайте это строго один раз. Боитесь, что Вы не закрыли дверь и Вас ограбят? Дёргаете ручку двери по 47 раз? Нет, оставлять дверь открытой, конечно, не нужно. Вы можете закрывать дверь на ключ, но при этом, ни разу не проверять дверную ручку. Наводите идеальный порядок у себя на столе? Разбросайте все вещи ко всем чертям! Натираете свой стол до блеска? Перестаньте вообще вытирать пыль на какое-то время. Вы скажете, что это тоже ненормально: совсем не мыть руки и ничего не проверять. Безусловно, это правда. Но это всё равно, что сильно сжимать пружину. Чтобы теперь вернуть её в нормальное состояние, целесообразно растянуть эту самую пружину. А затем просто оставить в покое.

 Этот способ был изобретён для лечения различных фобий (боязнь внезапной остановки сердца, боязнь резко вспотеть перед другим человеком и т.д.). Как отмечал сам Франкл, метод может быть вспомогательным в процессе сопротивления ОКР, но не основным. Полностью соглашусь с ним. Тем не менее, именно благодаря этому замечательному человеку мне удалось справиться с наиболее сильными навязчивыми образами.

**Совет №7**

**Разоблачение стандартных навязчивостей**

**1) Вы действительно не умрёте, если забудете помыть руки.**

**2) Вы всегда запираете входную дверь на замок. Вас не ограбят.**

**3) Мысли не материализуются. Это бред.**

Все читали книжки о том, что, если желать много денег, то они сами к Вам придут? Такие книжки хороши только для их авторов. Им они действительно приносят доход. И немалый. Во всём этом болоте слов люди забывают об одном: сначала приходит идея, затем человек долго и упорно работает, а уже затем появляются деньги. Хорошая идея живёт лишь благодаря действию. Иначе мысль просто остаётся мыслью. То же самое и с идеями "А вдруг, если я желаю человеку зла, то он умрёт?" Мысль всегда так и останется мыслью. **Мысль не имеет свойства материализации.** Запомните это раз и навсегда. Если хотите, можете желать зла мне. Потому что я знаю, что со мной ничего не случится. **Вы можете думать, о чём угодно. Абсолютно обо всём.** Для мысли нет никаких пределов. Её бесполезно ограничивать. Она всё равно прорвётся. Просто не обращайте внимания на эти случайные «электротоки» мозга. Важны действия, а не мысли. **Мысль сама по себе не имеет значения и не способна чего-либо изменить.**

**4) Ни один невротик ещё никого не убил, в том числе себя.**

И тем более не стоит думать о том, что Вы уже, возможно, кого-то убили, а затем вдруг забыли об этом. Да, об этом можно снимать целый триллер. Но все эти идеи хороши только в кино. Боитесь ножей? Острых предметов? Не смейте прятать их от себя! Не потакайте своему ОКР. С Вами ничего не случится. Когда Вы сами это увидите, то страх исчезнет автоматически.

**5) Религия.**

Отдельную ступень занимает тема религии. В религии вообще очень много навязчивостей. В особенности в христианской. "А вдруг, если я плохо подумаю о святом духе, то потом попаду в ад?" "Не думай! Не думай! Не думай!" Как вы думаете, какой будет следующая мысль? Ни в коем случае не ходите с этими вопросами к разного рода священникам! К сожалению, как правило, большинство служителей церкви плохо себе представляют, с чем имеют дело. Они настаивают на том, что всё это происки дьявола, и Вам следует усерднее молиться. Чем ещё сильнее повергают Вас в хаос ОКР и ощущение собственной вины (см. совет №2). **Вы не виноваты в том, что у Вас ОКР, и все Ваши богохульные мысли есть лишь плод Вашего расстройства. А Вы - это не Ваше ОКР.**

Пожалуй, самое действенное, что я могу здесь посоветовать: богохульствуйте! Богохульствуйте всласть. Делайте всё то, чего так боитесь. Да, это тяжело. Да, это страшно. Но, если Вы действительно верите в Бога, то осознайте, что Бог уж точно должен понимать, что Вы не виноваты. Вы лишь пытаетесь справиться со своим расстройством. И в душе вы совсем не разделяете тех кощунств, которых произносите. И вовсе не собирались "продавать душу дьяволу".

**6) Обсессии могут быть вредны для здоровья.**

Почему-то нигде не смог найти информации о вреде обсессий для здоровья. Тем не менее, подобная навязчивость меня мучила. Врач успокоил: обсессии безвредны. Не бойтесь своих нервов! Не бойтесь отказаться идти на поводу у ОКР! С Вами ничего не случится! Как бы Вам ни было страшно, это обычный человеческий страх, но по иррациональному поводу. Вы не умрёте, сердце не остановится, никаких последствий от обсессий нет. Страх от возникновения обсессий – ещё одно оружие ОКР против Вас.

**7) Вы всегда всё слышите с первого раза.**

Когда я учился ещё в школе, то постоянно переспрашивал своего соседа по парте, какую оценку мне поставили. Навязчивые переспрашивания – это также ритуал. Вы всегда всё слышите с первого раза. Не нужно никого ни о чём переспрашивать.

**8) Вы всегда воспринимаете и запоминаете текст с первого раза.**

Эта навязчивость аналогична предыдущей. Не нужно перечитывать одно предложение несколько раз. Также, готовясь, например, к экзамену, не стоит думать, что Вы выучили и вот уже прямо тут же, вдруг, забыли.

**Совет №8**

**Мысль или эмоция не имеют большого значения. Самое главное – это фактические действия.**

Не стоит ругать себя по поводу того, что Вы имеете какую-либо навязчивую мысль. Это не страшно. Самая главная ошибка – это действие, собственно компульсия. Суть в том, что со временем нейроны нашего головного мозга запоминают любые модели поведения. Далее взаимодействие нейронов становится автоматическим. То есть чем чаще Вы выполняете тот или иной ритуал, тем сложнее от него избавиться. Тем «важнее» эти действия кажутся для Вашего мозга. И, наоборот, как только Вы оказываетесь способны перестать совершать действия, так сразу же Вас начинают покидать навязчивые мысли и эмоции, связанные с ними. Это называется нейропластичностью: свойство человеческого мозга изменяться под воздействием опыта, либо восстанавливать утраченные связи после повреждения. Не отчаиваетесь, если не удаётся прекратить действие сразу. Процесс освобождения из цепей ОКР длительный и непростой. Наоборот, хвалите себя за каждый малейший успех. Возможно, это одна из самых сложных войн в Вашей жизни. Но её нельзя проиграть. Даже, если Вы способны отсрочить выполнение того или иного ритуала хотя бы на несколько минут, то Вы уже делаете успехи, и в следующий раз Вам будет легче! **Не можете не делать – отсрочьте ритуал.** Совершите ритуал сначала через полминуты, затем через 2, потом через 5. А затем Вы можете поймать себя на том, что и вовсе забыли про навязчивость.

**Итак, не столь важно, что Вы думаете и чувствуете. Важнее, что Вы делаете.** Это не касается чистых обсессий (мыслей без совершения навязчивых действий).

**Совет №9**

**Скрытые ритуалы**

В тот момент, когда Вы пытаетесь перестать совершать ритуал, могут появиться скрытые компульсии. И мне самому не раз приходилось с этим сталкиваться. Например, Вы перестали дёргать ту же самую ручку двери. Но теперь сильно и дольше давите на неё. Перестали мыть руки, но теперь вытираете их салфеткой за столом. Перестали следить за тем, чтобы одежда сидела идеально ровно, но всё время поправляете её «как бы автоматически». Как правило, Вы не замечаете этих действий, но они есть. ОКР «прячется» от Вашего взора. Не позволяйте ему этого делать.

**Совет №10**

**Грань между полным избавлением от ОКР и невротическим перфекционизмом**

 С одной стороны, необходимо максимально полное избавление от ОКР. Вы можете и должны выявлять все свои ритуалы, обсессии и останавливать их. Нельзя, например, сказать себе: «Вот я ненавижу мыть руки. В этом я поборю ОКР. А вот перестать проверять ручку двери я не могу. Ну, пусть так и будет. Фиг с ним». Хочу предупредить сразу, что такое подход ошибочен. Как мы помним, ОКР – это неправильная работа определённой части мозга (скорее всего хвостатого ядра, но не суть). То есть мы имеем патологические изменение биологической структуры. Следовательно, характер Ваших действий не так уж важен. Факт в том, что они есть. Если Вы оказались не способны победить определённого рода обсесси или компульсии, то биология продолжит изменяться в патологическую сторону. Рано или поздно Ваше ОКР вернёт свои первоначальные позиции. Либо распространится на новые, ещё неизведанные области. Когда мы оказываемся способными выйти в ремиссию, биология мозга восстанавливается, и мы вновь обретаем психическое здоровье. Таким образом, ОКР должно быть полностью повержено. Не оставляйте ему шансов и не позволяйте ему поднимать свою рогатую голову.

 С другой стороны мы можем встретиться с обратной стороной медали. Как уже было сказано, перфекционизм – лучший друг ОКР. Избавляйтесь от перфекционизма во всём. Как только Вы начинаете судорожно в себе копаться и пытаетесь преодолеть самые даже незначительные навязчивости, и у Вас это не выходит, то Вы испытываете большую дозу тревоги, беспокойства и страха рецидива. Возвращения ОКР. Поскольку все такие эмоции – наиболее плодотворная почва для невроза, то рецидив не заставит себя долго ждать.

 Что же тогда делать? Необходимо найти свой срединный путь. Освободившись от ОКР и почувствовав себя благополучно, постарайтесь не попадать в ловушку перфекционизма. Знайте: Вы на верном пути, и перфекционизм, стремление к полному и абсолютному выздоровлению – последнее оружие ОКР против Вас. Например, мне удалось перестать каждый раз по 10 раз проверять, занёс ли я то или иное дело в свой календарь. Но иногда все же возникает желание проверить. Время от времени я могу позволить себе сделать это один раз. Но только один раз. Больше я не обращаю на это внимания.

 Когда-то мне довелось слышать забавную аналогию. ОКР – это пьяный сосед, который всякий раз ломится к Вам в дверь, как только напьётся. Вы открываете дверь, и он начинает мочиться по углам. Так вот. Не открывайте своему ОКР дверь. Оно всегда будет время от времени стучаться. Или даже ломиться. Но пусть пьянь гадит у себя в квартире.

**Совет №11**

**Выключите ОКР из розетки!**

 Тревога – основе топливо ОКР. Как любой электрическим прибор не способен работать без питания, также и Ваше ОКР не способно оказывать на Вас какое-либо действие без Вашей тревоги. Именно поэтому ОКР провоцирует Вас на сопротивление и непосредственную борьбу с ним.

- А вдруг ты умрёшь, если не помоешь руки?

- Нет! И не буду этого делать! (Возрастание тревоги).

- А всё же вдруг?

- Нет. Это бред! (Ещё больше тревоги).

- А вдруг?

- Не может этого быть. Это просто неразумно, это невозможно. Я ничем не заражусь. Нормальные люди не моют руки по 10 раз.

- Но всё же вдруг? А вдруг?

Тревога, тревога и ещё раз тревога. И чем больше тревоги, тем крепче и больше ОКР. И так до тех пор, пока обсессия не сломит Вас своим вопросом попугая.

Как потушить раскалённую настольную лампу? Правильно! Выдернуть её из розетки.

Как правило, ОКР нападает на тревожных, нервозных и истощённых людей. Я сам замечаю, как моё ОКР может вновь пытаться проявить себя в стрессовых ситуациях, особенно в условиях крайней спешки, либо под конец рабочего дня. ОКР, как огня, боится, прежде всего, спокойных, не переоценивающих значимость событий и всегда умеющих вовремя расслабиться. Постарайтесь меньше спешить и гнаться за временем. Вообще замедлите все свои движения. Почаще задавайтесь вопросом: «Имеет ли это такое уж большое значение? Какое значение будет иметь это событие через неделю? Через месяц? Через год? Через 10 лет?» Избавьтесь наконец от этого вечного фонового чувства тревоги, возникающего обычно чуть ниже пупка. Беспокойства и тревоги – бич нашего времени. Но это не значит, что это нормально. Каждый раз, когда на Вас нападает обсессия, старайтесь не выйти из себя. Оставаясь полностью спокойным и расслабленным, Вы не оставляете навязчивостям вообще какого-либо шанса. Им просто нечем питаться.

Пожалуй, самое важное, что я ещё могу порекомендовать в этом разделе – это **медитация**. Поначалу, как и большинство людей, я отнёсся ко всему этому скептически. Но что мешает Вам попробовать, правда? Сейчас имеется множество самой разнообразной информации по этому поводу в Интернете. Вы можете попробовать медитировать, не выходя из дома. Вы удивитесь, насколько можно быть спокойным и расслабленным. Именно после того, как мне удалось освоить эту технику, моё ОКР практически полностью покинуло меня. Поэтому не умаляйте значимость такого способа сопротивления. Сразу по поводу всех обсессий на тему «а вдруг это опасно, вредно для здоровья и т.д.»: искал. Упорно искал что-нибудь на эту тему. Везде. Сами знаете, как долго обсессия может не покидать человека. Не нашёл. Везде лишь сплошная польза. Более того, медитация официально применяется современными психологами. И даже рекомендуется, в том числе и здоровым людям. (Не верите мне – Яндекс в помощь).

**Совет №12**

**Медикаментозное лечение**

Не советую пить вообще какие-либо таблетки. Как правило, все медикаменты нацелены на то, чтобы снизить тревогу – основное топливо ОКР. И таким образом предполагается, что Вам будет легче справиться со своими же навязчивостями. Эффективным также в таком случае может быть совмещение таблеток с психотерапией. Либо это антидепрессанты, повышающие уровень недостающего серотонина и помогающие мозгу работать правильнее. Минус такого подхода: очень сложно подобрать конкретный нужный вид таблеток для данного человека. Нет универсальных медикаментов, помогающим всем без исключения. Узнать результат возможно лишь после того, как пациент пропьёт весь курс. Единственный возможный метод – тыкать пальцем в небо. Уже не говоря о том, что стоит всё это немало и есть далеко не в каждой аптеке. Даже если таблетки, в конечном счете, и помогают, то лишь на определённое время. Не научившись справляться с обсессиями, Вы обречены на рецидив. К сожалению ОКР – плохо изученное расстройство. Если до сих пор даже неизвестные точные причины его возникновения, то о чём может быть речь? Хороших специалистов в этой области также немного. Поэтому, по крайней мере, в России предпочитают не заморачиваться и пичкать всех таблетками. Тем более что представьте, каков может быть доход от такой «программы». Говорят, что на западе дело обстоит иначе и упор делается, прежде всего, на психотерапию, но я там не был. Так или иначе, в моём случае таблетки вызывали лишь резкое желание спать, общее же состояние не изменилось.

Я не призываю Вас срочно бросать медикаменты. Ни в коем случае не прерывайте лечения, если оно уже начато. Помним: врачу виднее; я такой же пациент, как и Вы, только выздоровевший. Так или иначе, мой последний опыт общения с психиатром был таков, что тот попросту перестал отвечать на мои звонки. С тех пор я окончательно утратил веру в такого рода лечении. Чего не скажешь о психотерапии.

**Совет №13**

**«Чугунная» голова – это нормально**

 Ощущение «тяжести» в голове, какой-то «каши», ощущение «чугунной» головы, особенно к концу дня, - это нормально. Такие неприятные вещи возникают вследствие длительных обсессий. Не стоит обращать на это внимания. Не будет обсессий – не будет «чугунной» головы.

**Совет №14**

**Непроизвольное подёргивание мышц – это нормально**

 Если Вы замечаете, что у Вас по всему телу периодически дёргаются мышцы сами по себе, то это нормально. Мышцы на ногах, руках, животе, лице. Вообще, где угодно. Подёргивания мышц – ещё один симптом ОКР, о котором почему-то мало, где пишут. Не обращайте внимания. Устраните причину, а не симптом. Выйдите в ремиссию – мышцы станут дёргаться меньше.

**Совет №15**

**Глазные тики**

Глазной тик также может быть симптомом ОКР. Рекомендация аналогичная: не обращать внимания. Чем больше Вы концентрируетесь на этих тиках и пытаетесь их остановить, тем сильнее они станут.

**Совет №16**

**Режим дня, труда и отдыха**

«Думай утром, действуй днём, читай вечером и спи ночью».

Уильям Блейк.

Это так банально. Но, возможно, именно поэтому мы и пренебрегаем режимом дня, труда и отдыха. Моей самой большой ошибкой было сильное желание поступить в престижный вуз, вопреки своим реальным способностям. В итоге я занимался в очной школе и заочной одновременно (углублённое изучение нужных мне предметов). В итоге, не рассчитав время и свои возможности, пришлось спать по 4-5 часов в течение двух лет и фактически не иметь отдыха. В дальнейшем всё пришлось бросить: я познакомился с ОКР.

Уважаемые ботаники / трудоголики, спать необходимо ложиться до полуночи. Идеально: 9-10 часов вечера. На чистый сон (когда вы уже расслабились и заснули, а не только легли) необходимо тратить 7-8 часов. Этот показатель индивидуален, но большинству людей необходимо именно столько. Также нужно всегда ежедневно найти время расслабиться и заняться любимыми делами! Возьмите это себе за правило. И обязательно полностью отдыхайте хотя бы один день в неделю. Конечно, нет ничего страшного в том, когда приходится иногда не спать. Авралы случаются. Но они не должны становиться нормой.

Людям с ОКР важно соблюдать правильный режим дня, в особенности режим сна.

**Совет №17**

**Больше положительных эмоций!**

ОКР истощает душевные силы, и это нормально. Больше смейтесь, ходите в кино, театр. Не забывайте обо всём том, что приносит Вам радость.

**Совет №18**

**Меньше рассуждений. Действуйте!**

 Людям с ОКР свойственно очень много думать с очень серьёзным видом. Притом, что мысли эти далеко не всегда полезны. Не увязайте во всех этих рассуждениях! Появились какие-то первые успехи? Замечательно! Продолжайте в том же духе! Меньше слов, больше дела! Не стоит лишний раз рассуждать на тему «как бы мне лучше справиться с той или иной обсессией». Лучше просто жить и делать то, что Вы должны делать. Хватит тонуть в собственных же мыслях!

**Совет №19**

**Меньше думать**

Да, да, Вы не ослышались: меньше думать! Этот совет в каком-то смысле продолжает предыдущий.

- Почему у собаки четыре ноги?

- Чтобы быстрее бегать.

- А почему не пять?

- Потому что природа дала ей четыре ноги.

- А почему природа дала ей четыре ноги?

Это бесконечный цикл, не правда ли? Рано или поздно придётся остановиться. ОКР-щикам вообще свойственно увязать в собственных мыслях. Окружающий мир как бы перестаёт существовать. Это касается не только мыслей об ОКР, но и вообще в целом. Эта наша проблема также парадоксальна, как и само расстройство: порой мы слишком много думаем! Меньше думайте, и больше живите той реальной жизнью, которая есть вокруг Вас.

**Совет №20**

**Внешняя деятельность**

Хуже всего переносят ОКР те люди, кто наиболее зациклены на своём расстройстве. Не отдавайте ОКР всё своё время! Не валяйтесь на кровати целыми днями, копаясь в своих обсессиях. Переключитесь на внешние задачи! На то, что по-настоящему важно: учёба, работа, семья, друзья. Старайтесь находить больше тех дел, которые вносят какой-то смысл в Вашу жизнь. Ведь Вы живёте не для того, чтобы бороться с ОКР, а наоборот: боретесь с ОКР, чтобы жить. Помните об этом!

P.S. Да, я нарочно нумеровал советы. :)

 **P.P.S. Мне важно Ваше мнение о данной статье. Была ли она Вам полезна? Или Вы и так уже обо всем этом знали? Также можете присылать все свои личные вопросы по поводу своего ОКР. Постараюсь ответить всем. Надеюсь, мои советы помогут Вам или хотя бы поддержат.**
**Моя почта:**[**korepanov.viacheslav@gmail.com**](https://vk.com/write?email=korepanov.viacheslav@gmail.com)
**Вячеслав**