**Что такое ОКР?**

Кто ж такой этот «ОКР»? В основе лежат 2 понятия – обсессия и компульсия.

**Обсессия** – это навязчивая, тревожащая мысль, которая просто так не уходит. Пытаться её прогнать – это примерно как пытаться не думать о розовом слоне. Если не понимаете, о чём я, то прямо сейчас попробуйте. Просто не думайте о розовом слоне. О чём угодно, но не о нём. Ярко-розовом. Толстом и с розовой кожей. *Надеюсь, вы поняли, о чём я*. Обсессия может приходить в разных видах – это и стереотипная нужда в строгом порядке, и боязнь микробов, и жестокие мысленные изображения, и далее. О видах мы поговорим чуть попозже.

**Компульсия** же –это действие, которое нужно совершить (часто по многу раз), чтобы облегчить обсессию. Поведение, убирающее навязчивую мысль. Например, мытьё рук, мысленный счёт, религиозные ритуалы… Компульсией реально может стать что угодно, и у каждого они разные. При этом стоит понимать, что сами по себе эти действия вполне логичны. *Как же отличить логику от обсессии?* Ответ я нашёл у одного мудрого человека на Реддите – к сожалению, уже не помню даже, где именно. Насколько бы ни был ваш случай запущенным, глубоко внутри вы всегда понимаете, что делаете глупость. Что идёте на поводу у вашего скучающего мозга.

И в этом и заключается основная фишка ОКР. Ваши мысли могут буквально разрывать вас на части. При шизофрении, например **(говорю это не из личного опыта),** люди своему воспалённому мозгу верят на все сто. ОКР – это не когда боги *(то есть голоса в голове)* говорят их посланнику *(то есть тебе)* избить демонов *(то есть бабушек на улице)*. Тут даже обратный случай – когда своему мозгу очень сложно верить в принципе. Как и своей интуиции, под которую это расстройство мастерски маскируется. У меня такого не было, но я слышал истории людей, что иногда могут десятками минут сидеть в ступоре и не знать, какой стороне сознания подчиниться.

Тут здоровые люди могут возразить, мол, как этой глупости можно поддаваться? На одной чаше весов логика, на другой – суеверное и извращённое её подобие. Дело тут, в общем-то, не в вере. Если бы вас с такой же интенсивностью преследовали умные мысли, вы бы сделали многое, чтобы быть быстрее их, поверьте. И иногда лишний раз помыть руки кажется адекватной ценой, чтобы заткнуть свой мозг.

К тому же, ОКР никогда не делает ставку на очевидные вещи. Ключевой элемент обсессий – неизвестность. Вы не можете точно знать, есть ли у вас на руках смертельно опасные микробы. Или доехала ли ваша любимая бабушка до дома в целости и сохранности. А мозг тебе и говорит – помой руки, и микробов смоет. Помолись за бабушку, и она доедет до дома. Говорит столько раз, что волей-неволей подчиняешься.

**Думаю, основы вы поняли. Поговорим, откуда ОКР берётся и как оно работает.**