**Причины.**

Для начала, люди с этим не рождаются. Есть некоторые наследуемые гены, которые могут сделать вас более уязвимым, однако само расстройство появляется по ходу жизни.

Как же? Возможных путей много, и бесконечность тут – не предел. *Например, травматический опыт.* Если к вам ночью ворвался странный дядя, который на вас кричит и отбирает у вас вещи, ваш мозг свяжет это с тем, что входная дверь не была закрыта. Результат – теперь вы (вполне логично) постоянно проверяете, заперта она или нет. Вот вам и компульсия. *Можно подхватить ОКР в детстве от окружения.* Если в детстве ваши родители или друзья совершали компульсии у вас на виду, вы можете начать повторять за ними. Да и не только компульсии – приметы или излишняя религиозность прекрасно перерастают в подобные беды с башкой. *Тьфу-тьфу-тьфу, мать его.*

**Есть когнитивно-поведенческие теории.** Почти всем в течение дня приходят странные и настораживающие мысли. Например, *что будет, если вы прямо сейчас кого-нибудь ударите ножом. Просто так.* Эти мысли абсолютно нормальны *(пока это просто мысли)*, но люди с ОКР не умеют их игнорировать. Не в плане, что устраивают резню, а в плане, что боятся её устроить. Считают такие мысли слишком опасными и фокусируются на их контроле. Накручивают себя, мол, *«если у меня подобные мысли, то я подсознательно хочу убивать людей и просто отрицаю это»*. Постоянная такая фокусировка только усугубляет надуманную «опасность», и вы попадаете в цикл. В котором рождается обсессия.

**Биологические причины** тут тоже есть, помимо вышеназванных генов. Хотя точная причина до сих пор не установлена, есть довольно правдоподобная теория. Если совсем упрощённо, у вас в мозге есть орбифронтальная кора, которая отвечает за сложное поведение – регуляция эмоций, оценка, произвольные движения и другое. Так вот, эта кора время от времени посылает импульсы, которые заставляют вас что-то делать. *Нормальные* импульсы. Например, после посещения туалета вам поступает импульс помыть руки. Вы выполняете соответствующее поведение, и он блокируется. Мозгу же, страдающему ОКР, очень трудно подавить этот импульс даже после выполнения нужных действий. Попытка его заблокировать приводит к повторяющемуся поведению – нашим любимым обсессиям и компульсиям.

**Ещё одна из причин – сбой в серотониновой системе.** Низкий уровень серотонина (одного из гормонов счастья) вредит работе сразу нескольких систем мозга. Снижается активность *префронтальной коры,* отвечающей за планирование, аргументацию и подавление мыслей. Увеличивается активность *базальных ганглий* – это про формирование привычек, регуляцию моторики и обработку вознаграждений, что может приводить к повторяющемуся поведению. И, конечно же, пониженный уровень серотонина делает вас более чувствительными к негативным эмоциям и стрессу. В общем, на серотонин тут всё довольно плотненько завязано.

Ещё я находил информацию про какой-то подсознательный конфликт, попытка подавить который может стать причиной ОКР, но её было мало и звучала она странно, так что пропустим.