**Заключение.**

ОКР – не забавная причуда, не излишняя аккуратность и не полезное дополнение к перфекционизму. Это очень серьёзное расстройство, которое нельзя игнорировать или недооценивать, и я надеюсь, что мне уже удалось донести эту мысль.

Если вы нашли у себя признаки, или уже знали о них до этого, или уже получили диагноз, главное помнить, что вы не одиноки. В течение жизни 2.3% людей, или каждый сороковой, так или иначе проходит через ОКР. Найти понимающего человека или даже сообщество легче, чем кажется – *особенно, если вы знаете английский*. Лично мне временами очень помогало осознание, что эти проблемы есть не только у меня.

А знаете, что ещё помогает? Терапия.