**Определение и причины.**

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

**Обсессия** – это навязчивая, тревожащая мысль или идея, 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 ОКР?* 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 *(голоса в голове)* говорят их посланнику *(тебе)* избить демонов *(бабушек в очереди)*. Тут даже обратный случай – тебе своему мозгу очень сложно верить в принципе. И особенно своей интуиции, под которую это расстройство ловко 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 этим глупым мыслям 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 устоять реально трудно.

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

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. *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 поножовщину, а в плане, что боятся её устроить. Считают такие мысли опасными и фокусируются на их контроле. Постоянная такая фокусировка только усугубляет их «опасность», и вы попадаете в цикл. В котором рождается обсессия.

**Биологические причины** тут тоже есть, помимо вышеназванных генов. 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. Например, после посещения туалета вам поступает импульс помыть руки. Вы выполняете соответствующее поведение, и импульс блокируется. Мозгу же, страдающему ОКР, очень трудно заблокировать этот импульс. Попытка его заблокировать приводит к повторяющемуся поведению – обсессиям и компульсиям.

**К другим возможным причинам** относят сбои в серотониновой системе и подсознательный конфликт. Много информации про это я не нашёл, так что пропустим.