**ЧТО?**

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. Об этом мы поговорим чуть попозже.

**Компульсия** же –это действие, которое нужно совершить (часто по многу раз), чтобы облегчить обсессию. Например, помыть руки, мысленно посчитать, проверить, закрыл ли ты дверь перед уходом… 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. 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. Здесь же наоборот – своему мозгу очень сложно верить в принципе. 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 могут возразить, мол, как этому можно верить в принципе? На одной чаше весов логика, на другой – суеверное и извращённое её подобие. Однако эта штука реально глубоко въедается в мозг.