**Типы ОКР.**

Как и в случае с компульсиями, обсессия может появиться по какому угодно поводу, и букет навязчивых мыслей у каждого уникален. Тем не менее, их всех можно разделить на группы, или типы. Проведу вам экскурсию по тараканам в чужих головах.

*·* **Проверка** – основа, база, один из наиболее известных типов. Возможностей тут много – проверка утюга в страхе пожара, замка двери в страхе ограбления, бесконечное перечитывание одной и той же строки, удостоверение, что ты точно не написал сообщение в неправильный чат и так далее.

**· Симметрия или перфекционизм –** дискомфорт, когда вещи расположены в «неправильном» порядке. Определение «правильного» порядка очень специфично и у каждого своё. Это может быть как и идеальная симметрия, так и нужда в том, чтобы правый край предмета был немного выше левого. Поражённый будет пытаться навести «порядок», а если у него не получится, то, по его мнению, произойдёт что-нибудь страшное. Это *что-нибудь,* опять-таки, уникально для каждого.

**· Загрязнение –** сюда относят, например, страх болезней и смерти от них, чрезмерную боязнь микробов. Основные компульсии – излишние мытьё рук и уборка, избегание физического контакта с грязными объектами и людьми.

**· Отношения –** страх измены, безответных чувств, потери этих самых отношений – продолжать список можно долго.

**· Счёт и номера –** когда вы мысленно делите номера на «хорошие» и «плохие». Например, боязнь числа 13 или загадывание желаний в 22:22. Компульсией может стать избегание «плохих» чисел (например, 666) или мысленный счёт до «хороших» (например, до 7). Вы можете повторять действия «хорошее» количество раз и так далее. Как показал мой опыт, пространства для креатива тут много. К сожалению.

**· Религиозное ОКР –** может проявляться даже у атеистов. Собственно, поэтому я и агностик – я не могу различить настоящую веру и приступы ОКР у себя в голове. Формы могут быть разные – боязнь нагрешить, нужда в излишне долгих молитвах, боязнь оскорбить Бога (или богов) и далее. Это один из наиболее старых подтипов расстройства – в 17 веке сообщалось о монахах католической церкви, которые необычно долго молились *(даже по монашьим меркам)*, пытаясь стать ещё ближе к Богу. Естественно, тогда такого понятия, как ОКР, ещё не существовало.

**· Магическое мышление –** универсальный тип, может прослеживаться у всех страдающих расстройством. Знаете же про «эффект бабочки»? Возведите его в третью степень и всем сердцем в него поверьте. Люди с этим типом ОКР считают, что любое, даже самое малое, их действие очень сильно влияет на мир вокруг. К примеру, если такой человек уронил гвоздь на улице, он не успокоится, пока его не найдёт – иначе на гвоздь кто-то обязательно наступит и умрёт от столбняка. Это может доходить до абсурда, как страх наступать на трещины на асфальте или придание мистического значения каждому из своих стаканов на кухне. *Когда я начал писать этот проект,* я заметил, что пытаюсь не писать о некоторых вещах чисто из страха, что произойдёт нечто плохое. И решил считать подобные случаи. Сейчас его значение – 11. Проект, к слову, я писал меньше недели.

**· Соматическое ОКР –** когда люди начинают слишком сильно «задумываться» об обычно автоматических действиях. Например, сейчас вы будете самостоятельно моргать, дышать, а также видеть свой нос. Неудобно, правда? Страдающие же этим типом ОКР могут настолько сфокусироваться на подобных действиях, что это будет отвлекать их от любой другой деятельности.

**\* \* \***

**Я мог бы ещё долго перечислять** – видов действительно много – но думаю, это уже дало вам понять, что ОКР – далеко не только про мытьё рук.