**Лечение**

Итак, можно ли это вылечить? В традиционном понимании, как, скажем, простуду – нет. ОКР так или иначе преследует вас всю жизнь. Терапия сводится лишь к уменьшению симптомов.

Для начала – это вам не просто поболтать с обычным терапевтом. Разговорная терапия тут может даже навредить. Приведу пример. Приходите вы к терапевту и говорите: *«Каждый раз, когда я прихожу к доктору, у меня появляются навязчивые мысли из страха подхватить смертельную болезнь»*. Терапевт в ответ говорит: *«Попробуем подумать и оспорить эти мысли. Почему вы думаете, что подхватите болезнь? Откуда, по вашему мнению, она в кабинете доктора?* Вместо того, чтобы помочь отпустить навязчивые мысли, вас наоборот могут затянуть в их бесконечное обдумывание. Или, что ещё хуже, попытается успокоить: *«Люди постоянно ходят к доктору и не заболевают. Всё хорошо».*

Скорее всего, для вас это прозвучало странно. Что плохого в том, что кто-то облегчил вашу обсессию? **Для начала – это как наркотик.** В моменте ощущается хорошо, но потом ваш мозг будет хотеть ещё и ещё. Опровергнуть навязчивые мысли логикой очень трудно – именно поэтому у людей, страдающих ОКР, редко меняются темы навязчивых мыслей. Что в первый, что в сто первый раз облегчение после опровержения будет очень коротким. **Во-вторых,** если постоянно пытаться опровергнуть обсессии, вы не научите свой мозг справляться со стрессом и жить с ним. И здесь я плавно перехожу к первому способу лечения.

**Воздействие и предотвращение реагирования.** Суть этого типа лечения – вы совместно с терапевтом нарочно подвергаете себя стрессу и обсессиям, но не выполняете компульсии. Точнее, вы вообще не должны пытаться облегчить свой стресс, он должен пройти сам. *Чтобы у вас пропали тревожные мысли, вы должны усугублять их – такая вот ирония.* Суть метода в том, чтобы научить вас справляться со стрессом и отучить вас делать компульсии. Одномоментно остановиться вы, естественно, не сможете, так что начинать будете с малого – например, откладывать компульсии на 5 минут, затем 10 и далее. Это я сейчас усреднённо говорю, лечение очень сильно разнится от человека к человеку. Метод трудный, но в данный момент самый рабочий из всех – с хорошим планом, терпением и мотивацией обычно приходит значительное облегчение симптомов. Обычно результат начинает проявляться между 12 и 25 сессией. Да, много, но быстро это расстройство пройти не может.

**Терапия принятия и ответственности** – часто добавляется к первому способу. Суть в том, чтобы принимать всё в жизни, как оно есть, и уже действовать согласно тому, что диктует ситуация, а не ОКР. Это помогает осознать свои ценности и учит гибкости ума.

**Естественно, есть и таблетки.** Их могут прописать, если обычная терапия не помогает – однако таких случаев меньшинство. Работает ли медицина? Иногда да, иногда нет – действенность лекарств очень сильно разнится от человека к человеку, и чаще всего никто не знает, почему. Мозг – сложный орган.

Чаще всего используются селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, или СИОЗС; их также прописывают при депрессии, но для ОКР дозировка *гораздо выше*. Некоторые врачи могут прописать антидепрессанты. Обойдусь без названий, чтобы ваши шаловливые ручки не натарились всякими аскорбинками.

Если вы уж пошли по дороге таблеток, то идите строго по рецепту. Многие перестают пить сразу, как становится лучше, но это быстро отбросит ваш прогресс назад и даст неприятные эффекты.