

Моритц  
Хаусшилдт  
Гарамова



# Успешное преодоление обсессивно- компульсивного расстройства

Метакогнитивный тренинг –  
выявление и смягчение  
«ловушек мышления»  
(мойМКТ)

Бета-версия 1.1

VanHam Campus Press 2012 (Hamburg)

## Предисловие к первому изданию

---

Уважаемый читатель,

Спасибо за Ваш интерес к *мойМКТ*-«Метакогнитивный тренинг» для людей страдающих обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР)!

*Почему «метакогнитивный»? - нет ли более простого слова?* Вероятно, Вы уже задавали себе этот вопрос и поверьте, не Вы один! Автор опасался, что иностранное слово может отпугнуть читателей. Кроме того, некоторые из наших коллег считают, что этот термин не вполне уместен, т.к. помимо метакогнитивных в этой книге рассматриваются и другие техники. Тем не менее, существует ряд причин, по которым стоит придерживаться в дальнейшем термина метакогниция (т. е. мышление о мышлении). В этой книге предлагаются размышления *о собственном мышлении*: Как работает мышление? Какое содержание мыслей являются нормальным, а какое нет? Как я могу изменить содержимое моего мышления и избавиться от тревожных мыслей? Все эти вопросы – метакогнитивные. Этот тренинг ориентирован на конкретные ловушки мышления при ОКР. Исходная информация, примеры и многочисленные упражнения помогут опознать и смягчить эти ловушки мышления.

МойМКТ включает в себя перспективы различных теорий, особенно метакогнитивные и когнитивно-поведенческие подходы, а так же некоторые психоаналитические точки зрения. На наш взгляд различия между этими подходами и теориями были переоценены в прошлом. Различные термины препятствуют пониманию значимых связей между ними. Не волнуйтесь, терминология сведена к минимуму и мойМКТ написан на простом русском языке. Это не научный текст.



"Meta photo of a photo frame?"  
{dpade1337} (25/5/09)

Метакогниция: мышление о мышлении!

Более ранняя версия мойМКТ была оценена в 2009 году. Восемьдесят шесть человек, страдающих ОКР приняли участие в научном исследовании оценивающие его эффективность. Более 60% участников указали на снижение симптомов после применения мойМКТ. Группа

людей, которые применяли тренинг, показали статистически значимое (то есть, не случайное) снижение симптомов по отношению к группе людей, которые не применяли тренинг. С тех пор было внесено несколько дополнений, некоторые из них предложены самими участниками исследования. Мы надеемся, что эти изменения сделали мойМКТ ещё более эффективным!

Эта книга в основном предназначена для людей страдающих ОКР, но также является полезным материалом и совокупностью ресурсов для психотерапевтов.

Все денежные средства будут направлены нашей рабочей исследовательской группе при университетской клинике Гамбург-Эппендорф, а также пойдут на поддержку наших исследований в этой области.

Мы желаем Вам успеха!

Штеффен Моритц & Марит Хаусшилдт & Елена Гарамова



И так, начинаем!

Весь визуальный материал получил лицензию Creative Commons.<sup>1</sup> Мы хотели бы выразить нашу благодарность художникам за предоставление своих работ для создания данного издания.<sup>2</sup> Дата загрузки указана в скобках.

---

<sup>1</sup> Cover: "Tunnel" by Michael Cavén (26/4/11)

<sup>2</sup> Если вы предпочитаете, чтобы мы не использовали Ваши изображения или фотографии, пожалуйста, отправьте нам письмо, и мы немедленно удалим файл.

## Предисловие ко второму изданию

---

Уважаемый читатель,

Мы рады представить Вам первую русскую версию книги о самопомощи, основанную на обновленной и расширенной английской версии после её первого издания в 2010 году.

При выпуске нового издания мы включили замечания и предложения наших читателей по улучшению мойМКТ. Спасибо Вам! Некоторые упражнения из предыдущей версии были улучшены. Русская версия, как и вторая английская, включает в себя также ряд новых упражнений (напр., упражнения, направленные на уменьшение «магического мышления»/слияния мысли и действия).

В отличие от первого английского издания, которое было написано одним автором, сейчас нас трое. Также много упражнений было взято из «Метакогнитивного тренинга для депрессии» (Д-МКТ; Елинек, Хаусшилдт & Мориц, 2010), который был совместно разработан вторым автором.

Основная тема второго издания мойМКТ остаётся прежней - Метакогниция. Книга побуждает людей с ОКР задуматься и обратить внимание на своё мышление, в частности на те или иные стили мышления либо искаженные мысли, которые способствуют развитию и поддержанию ОКР. Метакогнитивный тренинг предназначен для выявления такого рода «ловушек мышления» и предлагает множество практических примеров и упражнений, которые способствуют смягчению и избеганию этих «ловушек» и тем самым прийти к более полезному способу мышления.

Так же, как и первое издание, *Метакогнитивный тренинг для ОКР* в первую очередь обращается к людям страдающих ОКР. Сборник упражнений предоставляет собой панель инструментов: прочитайте всё внимательно и испытайте, какие инструменты помогут Вам лучше преодолеть ОКР. Те инструменты, которые кажутся Вам полезными, могут быть добавлены в Ваш личный «инструментарий». Тем самым Вы сможете выбрать при необходимости подходящий для Вас «инструмент» против ОКР.

Желаем Вам больших успехов!

Штеффен Моритц & Марит Хаусшилдт & Елена Гарамова

# Оглавление

---

## I Введение

Цели, теоретические основы и структура .....	7
Итак, начнём!.....	19

## II Типичные искажения мыслей в ОКР

#1: Плохие мысли - это ненормально?.....	22
#2: Приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям?.....	38
#3: Должны ли мысли полностью подчиняться моей воле?	47
#4: Является ли мир опасным местом? (Переоценка опасности).....	51
#5: Должны ли плохие мысли подавляться? .....	65
#6: Сигнализирует ли чувство тревоги о реальной опасности?.....	71
#7: Отравляют ли обсессии безвозвратно мысли?.....	81
#8: Могу ли я отвечать за всё? (Завышенное чувство ответственности) .....	87
#9: Хорошо - это недостаточно? (Стремление к совершенству) .....	92
#10: Мне всё необходимо точно знать? (Непереносимость неоднозначности) .....	97
#11: Поможет ли размышление решить проблемы?.....	102
#12: ОКР - расстройство мозга, я ничего не могу сделать?	106
#13: Я ничто и ничего не могу? .....	111
#14: Я сойду с ума?.....	122

## III Заключительные слова

Практика! .....	127
Ваш отзыв.....	128
Пожалуйста, помогите нам помочь .....	129
Слова благодарности.....	130

## **Введение**

**Цели, теоретические основы и структура -7**

**Итак, начинаем! -19**

## Цели, теоретические основы и структура

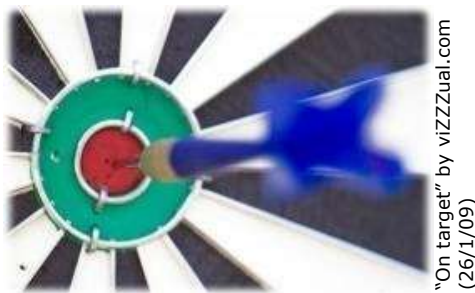
---

### Цель тренинга

---

Метакогнитивный тренинг для людей, страдающих ОКР, позволяет приобрести знания о типичных принудительных искажениях мышления и о стратегиях их преодоления. Под искажением мышления подразумевается такой стиль принятия и рассмотрения определенной информации, который способствует формированию и поддержанию ОКР (напр., повышенное внимание к сигналам угрозы, либо преувеличение собственной ответственности за плохие события). Важно уметь различать принудительные искажения мышления, которые способствуют ОКР, от привычек и поведения, которые появляются навязчиво, но необходимы в определенном контексте и при этом не создают психологического напряжения (напр., пилоты или хирурги «зацикливаются» на деталях в их профессиональной жизни, но при этом не в других областях жизни). Программа этого тренинга включает в себя определенное количество глав. Каждая глава посвящена определенным типам ловушек либо искажениям мышления. Кроме того в заключительных главах будут рассмотрены сопровождающие и вторичные проблемы людей, страдающих ОКР, такие как депрессия и низкая самооценка, а так же типичные страхи, такие как шизофрения или тяжелые поражения мозга. Несмотря на то, что книга в основном предназначена для людей страдающих ОКР, она также может быть использована людьми с обсессивно-компульсивным расстройством личности (ОКРЛ). Разницу мы объясним Вам позже.

Если Вы проходили профессиональное лечение обсессивно-компульсивного расстройства в прошлом, можете быть, что Вы будете хорошо знакомы с некоторыми из идей и упражнений в этой тренировочной программе.



## Как работать с мойМКТ

---

Работайте не более чем над одной или двумя главами/искажениями мышления в день. Будьте уверены, что с помощью упражнений Вы полностью погружены в каждую главу.

Пожалуйста, прочитайте вопросы и ответьте спонтанно. Обратите особое внимание на главы, в которых Вы ответили на основные вопросы «да».

### Типичные искажения мышления при ОКР: Главы с упражнениями

- Глава #1: Плохие мысли - это ненормально?
- Глава #2: Приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям?
- Глава #3: Должны ли мысли полностью подчиняться моей воле?
- Глава #4: Является ли мир опасным местом? (Переоценка опасности)
- Глава #5: Должны ли плохие мысли подавляться?
- Глава #6: Сигнализирует ли чувство тревоги о реальной опасности?
- Глава #7: Отравляют ли навязчивые мысли (обсессии) безвозвратно мысли?
- Глава #8: Могу ли я отвечать за всё? (Завышенное чувство ответственности)
- Глава #9: Хорошо - это недостаточно? (Стремление к совершенству)
- Глава #10: Мне всё необходимо точно знать? (Непереносимость неоднозначности)
- Глава #11: Поможет ли размышление решить проблемы?
- Глава #12: ОКР - расстройство мозга, я ничего не могу сделать?
- Глава #13: Я ничто и ничего не могу?
- Глава #14: Я сойду с ума?



Данное учебное пособие тренинга содержит информацию для чтения и практические элементы. Практические разделы обозначены следующим символом:



На страницах с вопросительным знаком Вам будут поставлены вопросы, на которые Вы должны ответить прежде, чем Вы начнёте читать следующую страницу или абзац, который предоставит Вам решения или возможные ответы.



Символ «инструмент» представляет собой практическое упражнение, которое поможет Вам осознать Ваши искажения мышления и приобрести новый опыт в их исправлении.



Листы для практических занятий будут отмечены символом бумаги и ручки.

### ❗ Не обманывайте себя!

Эффективность Вашего обучения, а так же «ага»- или «эврика» – эффект от предложенных нами упражнений будет гораздо выше, если Вы попытаетесь решить задачи, которые обозначены одним из этих символов, прежде чем перейдёте к следующей странице или следующему пункту. В противном случае, происходит то, что в психологии называется «ползучий детерминизм»: новые знания автоматически сливаются с уже существующими знаниями и дают Вам ложное впечатление, что новая информация Вам уже известна.

### ❗ Самосознание и опыт являются предпосылками для долгосрочных изменений. Чтение может и расширит Ваш кругозор, но не приведёт к практическим изменениям.



08/31 – Не обманывайте  
себя! by erikogan  
(25/1/09)

## Теоретические основы

---

Эта программа частично основана на теоретических моделях, разработанных исследовательскими группами Пола Салковски и Адриана Вельс, а также обсессивно-компульсивной рабочей группой. Кроме этого программа содержит методы и идеи, разработанные нашей рабочей группой в Гамбурге.

Фундаментом для *мойМКТ* является когнитивное понимание ОКР, которое направленно на исправление искаженного мышления.

Как появляется искаженное мышление? Преувеличенная ответственность, перфекционизм и опасения того, что плохие мысли могут привести к соответствующим действиям, не бывают безосновательными. Иногда определенную роль играет опыт в детстве и подростковом возрасте (напр., строгое воспитание и контроль, завышенные требования, безразличие со стороны родителей). Религиозная среда, которая подчеркивает существование всеведущего и карающего Бога, также может быть благодатной почвой для развития ОКР. Опыт формирует детские убеждения («я плохой») и мир вокруг них («не доверяй никому»), а также способы выживания в трудных ситуациях (напр., чрезмерный контроль из-за страха быть сурово наказанным за ошибки). То, что было полезно и даже необходимо в детстве, часто приводит к страданиям в дальнейшей жизни и может иметь эффект бумеранга. Однако, эти факторы не поддаются обобщению. Биографии ОКР не существует. Каждое ОКР имеет свою собственную уникальную историю.

**! Проявите немного терпения, прежде чем мы начнём обговаривать по отдельности определенные виды искажения мышления. В первую очередь должны быть объяснены некоторые понятия и термины. Пожалуйста, не пропускайте эти страницы.**



"I'm thinking of ..." by gutter  
(26/1/09)

**Что такое ОКР?**

мытьё



контроль

Многие люди с ОКР держат свою болезнь под секретом (чаще всего стыдясь её) и предпочитают отложить или даже отказаться от лечения, вследствие чего частота заболевания была недооценена на протяжении десятилетий. Теперь мы знаем, что распространённость людей, страдающих ОКР, составляет до 3% во всех культурах и по всему миру. Описание случаев ОКР встречается на протяжении веков и это не только расстройство западной цивилизации. Более 90% людей страдают Obsessive Compulsive Disorder (ОКР) на протяжении некоторого времени. Переход от нормального страха к ритуалам, нежелательным Obsessive Compulsive Disorder (ОКР) и компульсиям, часто труднораспознаваем и его границы размыты. Бесполезные стратегии, такие как размышление и переоценка важности безвредных негативных мыслей могут превратиться из небольшой неприятности в большую проблему.

Но что именно такое Obsessive Compulsive Disorder (ОКР) и компульсии?

**Что такое на самом деле ...?**

Эти две группы симптомов находятся на переднем плане ОКР:

**Обсессивные мысли**

"Start of a tornado in Indy" by greenbroke (26/1/09)

Смерч надвигается ...

**Компульсивные действия**

"Tornado Picture Taken by Crazy Woman" by billypalooza (26/1/09)

... и утихает

**Что такое на самом деле ... обсессивные мысли?**

Обсессивные мысли - это навязчивые и неприятные мысли, образы или импульсы (напр., мысль кого-то заразить болезнью; страх, кого-то случайно сбить машиной), которые продолжают появляться в уме против собственной воли. Эти мысли часто являются нереалистичными идеями, иногда их содержание связано с насилием или откровенно сексуальными темами, носящими непристойный характер, что противоречит этике человека.

Люди с ОКР обычно рассматривают свои обсессивные мысли как продукт собственного ума (в отличие от людей с манией; ► см. главу #14: Я сойду с ума?). Более того, эти мысли вызывают интенсивное психологическое напряжение.

Страдающий ОКР человек чувствует себя беспомощным и тем самым зависимым от своих мыслей, переживает при этом чувство вины или стыда за их содержание.

Обсессивные мысли могут проявляться даже без компульсивных действий.



Смерч надвигается ...

**Что такое на самом деле ... компульсивные действия?**

Компульсии – это навязчивые действия, которые, как человек чувствует, он вынужден выполнять. Эти действия могут иметь физический или «моторный» характер (напр., постоянное мытьё рук, бесконечная проверка закрытия двери, повторяющиеся рифмы в голове). Компульсии могут быть (но не обязательно) связаны с обсессиями.

Ритуалы вводят в заблуждение человека тем, что они дают ему чувство безопасности или ощущение того, что они могут предотвратить опасность, даже если она на самом деле маловероятна и не зависит от того, проведён ритуал или нет. Во многих случаях человек стремится защитить себя и/или значимых ему людей от опасности, выполняя ритуалы. Попытка противостоять выполнению этих действий повышает тревожность у человека и обычно сопровождается страхом до тех пор, пока он не отказывается от сопротивления позыву. Без профессионального лечения интенсивность такого рода действий имеет тенденцию к увеличению с течением времени.



... и утихает

## Частые последствия ОКР: поведение избегания и защитное поведения – что это значит?

### Поведение избегания

Поведение избегания – это поведение, которое является преднамеренной попыткой избежать ситуации или места, которые вызывают obsessions и/или compulsions (напр., намеренно не садиться за руль автомобиля, боясь сбить человека).

Нередко развивается «*пре-эмптивное подчинение*» (в англо-американской языковой среде этот психологический термин известен как «*pre-emptive obedience*»): избегаются ситуации, при которых существует отдаленная возможность возникновения obsessions и compulsions. В экстремальных случаях человек не покидает свой дом.



### Защитное поведение

Под «защитным поведением» подразумеваются меры, направленные на защиту от вреда или ответственности за негативные последствия. Как пример можно привести защитные перчатки, которые предотвращают заражение микробами. «Защитное поведение» рассматривается как скрытая форма «поведения избегания»: ситуацию, которая вызывает тревогу, полностью не избежать, но и в тоже время человек не полностью сталкивается со своим преувеличенным страхом. Попытка подавить «плохие» мысли представляет собой ещё одну форму «защитного поведения», к которой мы обратимся в ► главе #5 (Должны ли плохие мысли подавляться?).



Несмотря на то, что «защитное поведение» оказывает временное облегчение в краткосрочной перспективе, оно усиливает интенсивность obsessions в долгосрочной перспективе, создавая иллюзию, что такого рода поведение «необходимо» и является эффективным средством в борьбе со страхом.

**Обсессии и компульсии, как правило, сосредоточены вокруг следующих тем...**

<b>ОКР</b>	<b>Распространённые обсессии</b>	<b>Распространённые компульсии</b>	<b>Поведение избегания и защитное поведение</b>
Мытьё	<i>Я мог бы кого-то заразить; я могу заразиться СПИДом; дом может быть загрязнён токсинами окружающей среды.</i>	Стирка; уборка; чрезмерное употребление дезинфицирующих средств.	Чрезмерное использование антибактериальных средств для рук; избегание пожатия руки; избегание выхода из дома; избегание касания дверных ручек.
Контроль	<i>Я мог бы кого-нибудь случайно переехать; я мог бы совершить убийство; я плохой человек, потому что скверно думал о своих родителях; я бы мог из-за моей невнимательности создать пожар; возможно я педофил.</i>	Контроль/ проверка; чрезмерное беспокойство за других людей, что с ними ничего не случилось и не произойдёт.	Отказ от вождения автомобиля; устранение опасных вещей из квартиры (напр., нож); избегание использования больших электрических приборов; избегание определённых мест (напр. школа) или людей (напр., детей).
Порядок и симметрия	<i>У меня всё должно быть безупречно; я боюсь быть ответственным за катастрофы и смертельные случаи, если...</i>	...не выполнение определенных ритуалов (напр., параллельно располагать объекты в течение нескольких часов); молиться или считать.	Избегание встреч с родственниками из-за страха неурядиц, а так же прекращения контактов с ними, с целью избавить себя от чувства вины.
Хранение и накопительство	<i>Я должен всё хранить; всё важно; я могу быть привлечён к ответственности, если я потеряю важные вещи.</i>	Накопительство; архивирование; активное собирание информации вплоть до её поиска в мусоре.	Отказ покидать свой дом во избежании накопления социальных контактов; избегание социальных контактов.

**Ваши симптомы ОКР**

Запишите в таблице Ваши obsessions и compulsions, а также не забудьте указать возможные варианты поведения избегания и защитного поведения.

**Рабочий лист 1**

ОКР	Распространённые obsessions	Распространённые compulsions	Поведение избегания и защитное поведение
Мытьё			
Контроль			
Порядок и симметрия			
Хранение и накопительство			
Другие			



## Это делает вещи еще хуже!

Применяя некоторые стратегии люди с ОКР испытывают временное облегчение, в тоже время усиливая их симптомы в долгосрочной перспективе. Данная программа должна помочь Вам ликвидировать эти стратегии и заменить их более полезными формами преодоления ОКР.

Что делает вещи еще хуже	Вместо этого
<b>Поведение избегания</b> Хотя стремление к избеганию снижает страх в краткосрочной перспективе, он увеличивает его в долгосрочной: постепенно человек теряет те сферы жизни, в которых ранее чувствовал себя уверенно и безопасно.	Сталкивайтесь на прямую с объектами или ситуациями, которые вызывают у Вас страх! Возьмите под контроль Вашу окружающую среду и установите перед собой реалистичные цели! Не будьте слишком предвзяты к себе: этот процесс займет время и потребует от Вас мужества, чтобы привыкнуть сталкиваться на прямую с объектами или ситуациями, вызывающими у Вас страх. В основе этой формы преодоления ОКР лежит так называемая «конфронтационная терапия» (также известной как «экспозиция и мера профилактики») и будет рассматриваться в ► главе #4 (Является ли мир опасным местом?).
<b>Защитное поведение</b> Например, ношение кулонов удачи создают иллюзию, что только они предотвращают катастрофу.	Откажитесь от ношения кулонов удачи. Они помогают Вам преодолеть ситуацию, но при этом отнимают слишком много времени и подавляют чувство самоопределения. Удача - это не то, что Вы в силах контролировать. Постарайтесь взглянуть на вещи другими глазами. Мы вернёмся к этой теме в ► главе #4 (Является ли мир опасным местом?).
<b>Подавления мыслей</b> Попытка подавить мысли только делает их сильнее. Это похоже на попытку спрятать всё больше и больше вещей в шкафу, до тех пор, пока в конце концов, вещи не начнут выпадать из шкафа против Вашей воли!	Не пытайтесь контролировать свои мысли. Воспринимайте плохие мысли, как обычные. Дайте им уйти в прошлое, в то время как после них Вас посетят уже другие мысли. Мы рассмотрим эту тему в деталях в ► главе #5 (Должны ли плохие мысли подавляться?).

## Обсессивно-компульсивное расстройство ≠ Обсессивно-компульсивное расстройство личности

---

Важно провести различие между ОКР и обсессивно-компульсивным расстройством личности (ОКРЛ). Разница не столь незначительна, как кажется на первый взгляд по словесному сходству. В то время, как для ОКР характерны мучительные мысли и действия, которые человек с ОКР считает абсурдными или по крайней мере неуместными, люди с ОКРЛ не рассматривают своё поведение и свои ритуалы ненормальными или неуместными. Более того, они не расценивают себя как педантичную личность, но при этом других они рассматривают как безалаберных. Они не считают себя слишком опрятными, но при этом других они рассматривают как неухоженных. К сожалению, для такого рода людей в русском языке чаще всего подготовлены более унижительные слова: педант, всезнайка и формалист. У людей с ОКРЛ часто развиваются психологические проблемы в долгосрочной перспективе, результатом чего становятся конфликты на работе или в отношениях с партнером. Их обсессии, несущие в себе тщательный и прецизионный характер, стремление сделать всё «правильно» снижают продуктивность их деятельности и не позволяют довести до конца поставленную перед собой задачу. Они придают столь большое значение порядку, достижению совершенства и контролю, но не в состоянии при этом установить свои стандарты таких навязчивых действий (компульсий), как мытье и контроль. Это приводит к утрате гибкости, непосредственности и работоспособности.

Если это краткое определение описывает Ваше поведение, мы советуем прочитать главу «перфекционизм» (► Искажение мышления #9: хорошо – это не достаточно?), «тяга к истине» (► Искажение мышления #10: могу ли я достичь абсолютной истины?) и «завышенное чувство ответственности» (► Искажение мышления #8: могу ли я отвечать за всё?).

Помните: глаза видят всё, кроме самих себя. Обращайтесь к людям, которые близки Вам и спрашивайте их мнения по поводу Вашего поведения.



Слишком много порядка или уже перебор?

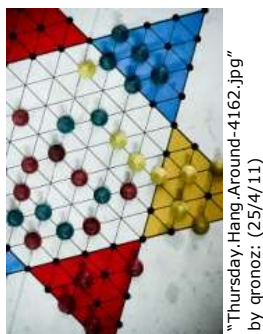
## Итак, начнём!

---

### ❗ Не обманывайте себя!

Пожалуйста, следуйте нашим рекомендациям. Думайте серьёзно о решении задач и ответах на поставленные вопросы, перед тем как читать дальше – неважно, имеет ли это для Вас значение или какие-либо темы кажутся Вам уже знакомыми.

Рекомендуется читать книгу в течение более длительного периода времени, а не на одном дыхании. Часто должно пройти несколько дней или недель, прежде чем Вы достигните определенного понимания сознания. Также будет полезно прочитать предыдущие главы заново.



### Определите Ваши проблемы!



Углубитесь в определение obsessions и compulsions – выявите их. Если Вы ещё не сделали этого, перечислите Ваши жалобы на первом рабочем листе, представленном несколькими страницами ранее. Определите Ваши собственные формы избегания и защитного поведения: что Вы избегаете из-за страха симптомов обсессивно-компульсивного расстройства и какие ритуалы Вы проводите, чтобы преодолеть эти ситуации?

Информируйте себя о Вашем расстройстве. Информация о ОКР в википедии или других источниках может оказаться полезной.

**На следующем этапе мы начнём с метакогнитивного тренинга (мойМКТ) против ОКР.**

## Что такое Метакогниция?

---

❗ **Когниция (Cognition)** = произошло от лат. слова «размышление»  
**Метакогниция** = мышление о мышлении (*meta* = от греч. «о»)

В основу мойМКТ заложено три основные цели:

(1) Он предназначен для типичных **когнитивных искажений** при ОКР. Когнитивные искажения связаны напрямую с содержанием мыслей, напр., ►Глава #9 (Хорошо – это не достаточно?) или ►Глава #8 (Могу ли я отвечать за всё?).

(2) Тренинг также включает в себя **метакогнитивные убеждения**. Они связаны с нашим личным представлением о процессе мышления. Как работает мышление? Как мы можем на него повлиять? Например, многие люди страдающие ОКР придерживаются метакогнитивных убеждений в том, что плохие мысли неизбежно приведут к соответствующим действиям (►Искажение мышления #2: приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям?), что «плохие» мысли должны быть подавлены, чтобы предотвратить их влияния над нами (►Искажение мышления #5) или размышление помогает (►Искажение мышления #11: поможет ли размышление решить проблемы?).

(3) В мойМКТ также рассматриваются вторичные проблемы: депрессия (►Искажение мышления #13: я ничто и ничего не могу?), беспокойство связанное с определенными причинами возникновения ОКР (►Искажение мышления #12: ОКР – расстройство мозга, я ничего не могу сделать?) или то, что ОКР может привести к психозу (►Искажение мышления #14: я сойду с ума?).

**Таким образом мойМКТ ставит перед собой следующие выше поставленные задачи:**

**Норма** Размышления о том, что является нормальным мышлением. На что способны мысли? Что им позволено? Что они могут? А что нет?

**Ловушки мышления** Обнаружение ловушек мышления, которые играют роль в развитие и поддержание ОКР.

**Разряжение ловушек мышления** Исправление искажений мышления через управляемое самопознание, поведенческие эксперименты, а также их обсуждение и критическая самооценка.

## Искаженное мышление

---

В следующих 14 главах идёт речь о различных видах искаженного мышления, которые, по мнению многих экспертов, зарождают и/или активируют обсессии и компульсии. Подобные формы ОКР могут быть вызваны абсолютно различными типами искаженного мышления. Следовательно, идеального способа лечения обсессивно-компульсивного расстройства, которое одинаково подходит для каждого человека, не существует. Поэтому вполне вероятно Вам покажется (и, возможно, это действительно так), что одна или несколько глав или упражнений в этой книге не имеет к Вам никакого отношения. Тем не менее, не пропускайте эти главы, т.к. Вы можете осознать существование некоторых типов искаженного мышления во время либо после знакомства с ними.

Заметили ли Вы области мышления, в которых Ваш процесс отбора, оценивания или обработки одной и той же информации отличается от других людей? Например: у Вас очень обостренное чувство опасности? Есть ли у Вас склонность к чрезмерным заботам? Считаете ли Вы себя чрезвычайно ответственным за всех и за всё? Если Вы ответили хотя бы на один вопрос на стр. 8 «да», Вы не ошиблись в выборе этой книги...



"Fun with Distortions" by Arbron  
(25/1/09)

# **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #1**

**Плохие мысли - это ненормально?**

**Распространенные страхи ОКР**

## Введение в тему

### Что является нормальным?

#### Что является нормальным?...Опрос 1



Как Вы думаете, сколько людей, **не страдающих ОКР**, ответили бы «да» на следующие утверждения?

%	Мысли, связанные с грязью и заражением микробами
?	В общественных местах я стараюсь не прикасаться к предметам (напр., поручни в метро), чтобы избежать заражения опасными бактериями.
?	Я мою руки после того, как я касаюсь денег.
?	Я уверен, что электромагнитное излучение (напр., от мобильного телефона) приводит к заболеваниям.
?	Я очень боюсь, что в моей квартире могут размножаться тараканы и другие паразиты.
%	Магическое мышление и суеверие
?	Чтобы успокоиться, я выполняю определенные ритуалы.
?	У меня есть любимое число, которое приносит удачу.
?	Нет большого различия между мыслями и поступками.
?	Когда я иду по проложенной дорожке, я не наступаю на трещины.
?	В пословице «черная кошка, перешедшая дорогу, приносит неудачу» часто кроется больше смысла, чем в действительности.
?	Иногда я чувствую, что моя любимая футбольная команда выиграла бы, если бы я смотрел матч в прямом эфире.

Ответ Вы можете найти на следующей странице ...

**Это результаты нашего опроса 100 человек, не страдающих ОКР или другими психическими заболеваниями, на темы, касающиеся загрязнения, магического мышления и суеверия.**

Вероятно Вы будете удивлены узнав, насколько распространены определенные переживания и ритуалы у людей не страдающих ОКР!

<b>%</b>	<b>Мысли, связанные с грязью и заражением микробами</b>
34	В общественных местах я стараюсь не прикасаться к предметам (напр., поручни в метро), чтобы избежать заражения опасными бактериями.
28	Я мою руки после того, как я касаюсь денег.
23	Я уверен, что электромагнитное излучение (напр., от мобильного телефона) приводит к заболеваниям.
19	Я очень боюсь, что в моей квартире могут размножиться тараканы и другие паразиты.
<b>%</b>	<b>Магическое мышление и суеверие</b>
42	Чтобы успокоиться, я выполняю определенные ритуалы.
35	У меня есть любимое число, которое приносит удачу.
29	Нет большого различия между мыслями и поступками.
29	Когда я иду по проложенной дорожке, я не наступаю на трещины.
20	В пословице «черная кошка, перешедшая дорогу, приносит неудачу» часто кроется больше смысла, чем в действительности.
15	Иногда я чувствую, что моя любимая футбольная команда выиграла бы, если бы я смотрел матч в прямом эфире.



**Что является нормальным?...Опрос 2**

Как Вы думаете, сколько людей, **не страдающих ОКР**, ответили бы «да» на следующие утверждения?

%	Мысли, связанные с агрессией, моралью и сексуальностью
?	Я плохой человек, если радуюсь неудачам других.
?	Иногда я чувствую сильную ярость по отношению к людям, которые, на самом деле, мне очень нравятся.
?	Другие люди более моральны и лучше чем я.
?	Иногда я думаю о плохих вещах, о которых я на самом деле не хочу думать.
?	Кто таит злые мысли, тот также является плохим человеком.
?	Когда я веду машину, я очень боюсь оказаться причиной аварии и нанести ущерб другим.
?	Случается, что я ненавижу людей, которых на самом деле должен был бы любить.
?	У меня сильный страх быть плохой матерью или плохим отцом.
?	В моей квартире должно всё быть на своём месте. В противном случае я боюсь, что распространиться хаос.
?	В раздраженном состоянии, я держусь подальше от людей из-за опасения прийти в ярость.
?	Иногда я чувствую, что во мне таится нечто злое.
?	Я боюсь непреднамеренно причинить кому-либо боль.
?	Я опасюсь кого-либо осрамить, хотя в действительности я этого не хочу.
?	Если я хулю Бога, то я буду за это наказан.
?	Я боюсь быть наказанным, если я плохо говорю о своих родителях.
?	Я боюсь, что плохие мысли у меня «на лице написаны».
?	Если у меня появляются необычные сексуальные желания, я опасюсь стать извращенцем.
?	Я боюсь, что могу очень резко отреагировать и оскорбить (моих) детей, дать волю рукам.
?	Я часто размышляю о том, мог бы я непреднамеренно совершить грех.

**Это результаты нашего опроса 100 человек, не страдающих ОКР или другими психическими заболеваниями, на темы связанных с агрессией, нравственностью или сексуальностью.**

Большинство людей считают свои страхи глупыми или бессмысленными, т.к. они слишком хорошо с ними знакомы

%	Мысли, связанные с агрессией, моралью и сексуальностью
66	Я плохой человек, если радуюсь неудачам других.
63	Иногда я чувствую сильную ярость по отношению к людям, которые, на самом деле, мне очень нравятся.
48	Другие люди более моральны и лучше чем я.
48	Иногда я думаю о плохих вещах, о которых я на самом деле не хочу думать.
38	Кто таит злые мысли, тот также является плохим человеком.
37	Когда я веду машину, я очень боюсь оказаться причиной аварии и нанести ущерб другим.
36	Случается, что я ненавижу людей, которых на самом деле должен был бы любить.
32	У меня сильный страх быть плохой матерью или плохим отцом.
31	В моей квартире должно всё быть на своём месте. В противном случае я боюсь, что распространиться хаос.
30	В раздраженном состоянии я держусь подальше от людей из-за опасения прийти в ярость.
30	Иногда я чувствую, что во мне таится нечто злое.
30	Я боюсь непреднамеренно причинить кому-либо боль.
25	Я опасаясь кого-либо осрамить, хотя в действительности я этого не хочу.
24	Если я хулю Бога, то я буду за это наказан.
18	Я боюсь быть наказанным, если я плохо говорю о своих родителях.
15	Я боюсь, что плохие мысли у меня «на лице написаны».
15	Если у меня появляются необычные сексуальные желания, я опасаясь стать извращенцем.
14	Я боюсь, что могу очень резко отреагировать и оскорбить (моих) детей, дать волю рукам.
13	Я часто размышляю о том, мог бы я непреднамеренно совершить грех.

### Что является нормальным?...Опрос 3



Как Вы думаете, сколько людей, **не страдающих ОКР**, ответили бы «да» на следующие утверждения?

%	Мысли, связанные с перфекционизмом, контролем и накопительством
?	Мне очень важно, чтобы люди считали меня интеллигентным человеком.
?	Иногда я не могу вспомнить, поставил ли я будильник и смотрю ещё раз.
?	Я часто опасаясь сказать что-то не так, чтобы люди не посчитали меня глупым.
?	Прежде чем уехать в отпуск, я многократно проверяю действительно ли я выключил все электрические приборы.
?	Иногда я испытываю чувство вины даже по пустякам.
?	Мне необходимо подтверждение других о правильности своих действий, несмотря на то, что я сам это знаю.
?	Прежде чем покинуть дом я многократно проверяю, закрыл ли я дверь на ключ.
?	Даже если я помню, что закрыл свой автомобиль, я часто ещё раз проверяю дверь.
?	Я накапливаю вещи, хотя знаю, что они бесполезны.
?	Я не прощаю себе ошибок.
?	Если я оставляю дом в спешке, меня не оставляет мысль о том, выключил ли я плиту или нет.
?	Прежде чем уйти из дома, я убираю квартиру.
?	Я часто переживаю о том, что по моей вине в доме может вспыхнуть пожар.
?	Мне случается вставать ещё раз, после того как я ложусь в постель, чтобы проверить все электрические приборы.
?	Я могу расслабиться только в одном случае: когда знаю, что ничего непредвиденного не случится.
?	За рулем я уделяю повышенное внимание необычному шуму, потому что боюсь случайно переехать животное.

**Это результаты нашего опроса 100 человек, не страдающих ОКР или другими психическими заболеваниями, на вопросы касающиеся перфекционизма, контроля или накопления.**

Большинству людей знаком страх быть принятым за глупца либо произвести впечатление ненадёжного человека.

<b>%</b>	<b>Мысли, связанные с перфекционизмом, контролем и накопительством</b>
84	Мне очень важно, чтобы люди считали меня интеллигентным человеком.
77	Иногда я не могу вспомнить, поставил ли я будильник и смотрю ещё раз.
67	Я часто опасаюсь сказать что-то не так, чтобы люди не посчитали меня глупым
67	Прежде чем уехать в отпуск, я многократно проверяю действительно ли я выключил все электрические приборы.
65	Иногда я испытываю чувство вины даже по пустякам.
62	Мне необходимо подтверждение других о правильности своих действий, несмотря на то, что я сам это знаю.
53	Прежде чем покинуть дом я многократно проверяю, закрыл ли я дверь на ключ.
47	Даже если я помню, что закрыл свой автомобиль, я часто ещё раз проверяю дверь.
46	Я накапливаю вещи, хотя знаю, что они бесполезны.
43	Я не прощаю себе ошибок.
37	Если я оставляю дом в спешке, меня не оставляет мысль о том, выключил ли я плиту или нет.
34	Прежде чем уйти из дома, я убираю квартиру.
33	Я часто переживаю о том, что по моей вине в доме может вспыхнуть пожар.
29	Мне случается вставать ещё раз, после того как я ложусь в постель, чтобы проверить все электрические приборы.
27	Я могу расслабиться только в одном случае: когда знаю, что ничего непредвиденного не случится.
16	За рулем я уделяю повышенное внимание необычному шуму, потому что боюсь случайно переехать животное.

## Переход от «нормального» к ОКР

---

Уже давно эксперты сходятся во мнении о том, что страхи и навязчивые мысли, типичные для ОКР (напр., дом сгорит, потому что кофеварка осталась включенной), проявляются также у людей не страдающих ОКР и поэтому не являются патологическими как таковыми. Присутствие «плохих» мыслей - это нормально!

Иногда наш мозг производит мысли, которые не имеют для нас смысла и мы не предаём им большого значения. Кому не случалось подумать стоя на высокой башне: «Что случится, если я прыгну вниз?».

Весь спектр мыслей и эмоций, в том числе и чувство ненависти, который пугает людей страдающих ОКР, знакомо и здоровым людям: «Иногда я испытываю сильный гнев по отношению к людям, которые мне на самом деле очень нравятся» (63% ответили «да»); «Иногда я думаю о плохих вещах, хотя на самом деле я не хочу о них думать» (48% ответили «да»).

Важно отметить, что каждый из опрошенных подтвердил как минимум один пункт из перечисленных в таблицах человеческих страхов и опасений! Только в сочетании с дополнительными факторами, которые мы обсудим в следующих главах, такого рода страхи ведут к проблемам в повседневной жизни, психологическим напряжениям и, в конечном итоге, к психическим заболеваниям.



"toc" by SheilaTostes (25/1/09)

по-прежнему нормально?

**Почему о них так мало говорят?**

Если вышеупомянутые страхи настолько распространены, почему так мало тех, кто о них говорит и их открыто признаёт?



**ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ**

**Оценка**

Одной из важных причин, по которой многие люди не говорят о своих «плохих» мыслях, является осознание абсурдности их происхождения. Следовательно, они не испытывают чувства страха, вины или напряжения. Вернёмся к примеру с башней («Что случится, если я прыгну вниз?»). При спуске с башни мысли большинства людей уже заняты другими темами, прежние мысли быстро забываются. Люди с ОКР не могут подавить в себе эти мысли: «Что за страшная мысль посетила меня? Если я уже думал о таких прыжках, сделаю ли я это на самом деле? Могу ли я рассчитывать на себя? Осмелюсь ли я ещё раз поставить себя в такую ситуацию?»



**Стыд и социальные табу**

В значительной части общества мысли сексуального характера, а также зависть и ревность, всё ещё считаются табу. Вот почему многие люди, если и делятся такими проблемами, то лишь с действительно близкими людьми. Как и любой человек, мы стараемся скрыть от незнакомых и близких людей своё личное или свои тёмные стороны.

**Строгая мораль и религия**

Некоторые с детства приучены к тому, что определенные мысли являются грязными, неправильными или даже опасными. В ряде религиозных и нравственных текстов не существует действительно явного различия между понятиями «злые мысли» и «злые дела». Некоторых детей учили: «Следите за своими мыслями, чтобы они не стали словами. Следите за своими словами, чтобы они не стали действиями». Однако есть множество религиозных текстов, которые признают, что быть просто хорошим, иметь только хорошие мысли и выполнять только добрые дела человеческой природе не присуще. Вот почему в Библии говорят: «Пусть тот, кто без греха, первым бросит камень». Даже святые и ученики Иисуса совершали серьезные ошибки или были подвергнуты искушениям, таким как жадность и похоть (напр., Иаков обманул своего брата Исава в Ветхом Завете и т.д.).<sup>3</sup>

Исходя из вышесказанного, основная цель в ►главе #2 (Приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям?) - это существование принципиального различия между мыслями и действиями. Как Вы убедитесь, чрезмерный внутренний контроль, а также контроль над своими мыслями способствует проявлению этих проблем.



“Church tower” by macieklew (25/1/09)

---

<sup>3</sup> По мнению многих католических и исламских священнослужителей религиозные цитаты не следует толковать без их контекста, т. к. это введет к неправильной интерпретации и легко потдается критики.

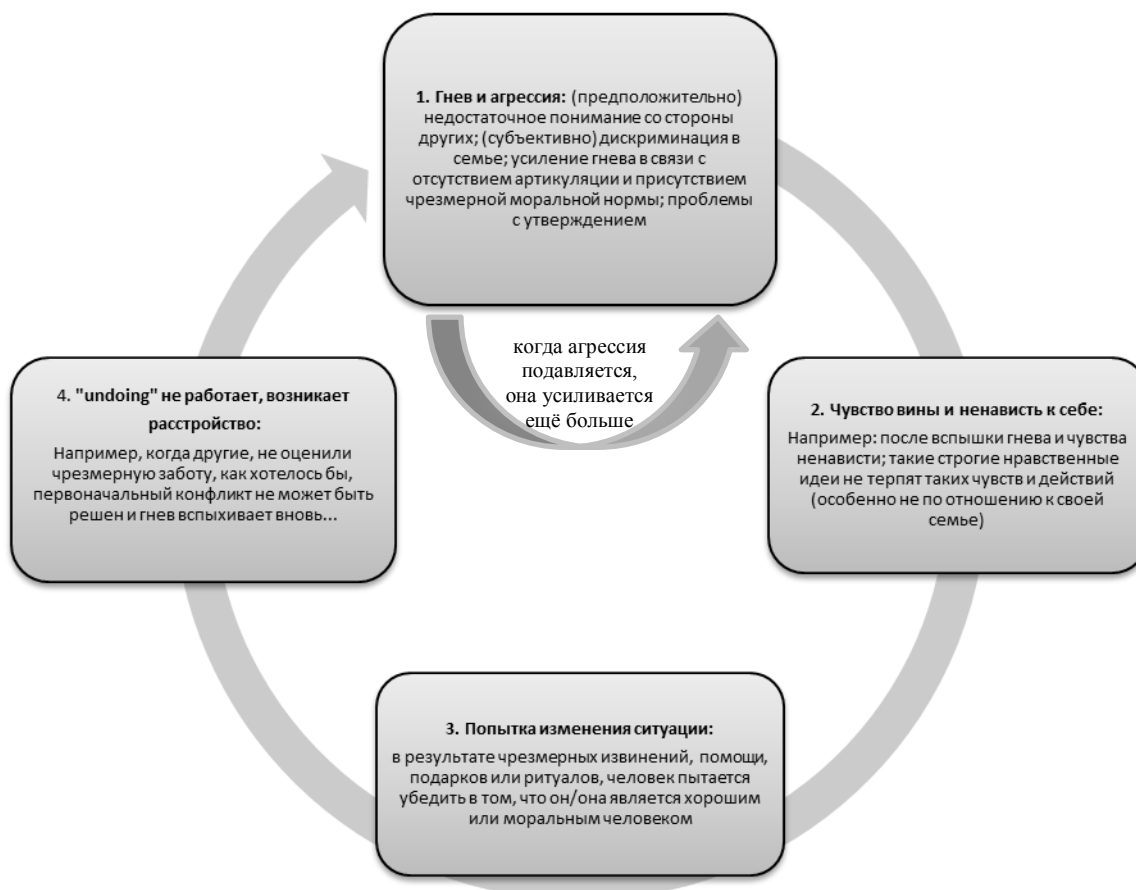
## Порочный круг: агрессия - вина - разочарование

Как правило, многие люди с ОКР сдерживают свой гнев, который способствует установлению высоких моральных требований к самому себе и к окружающей среде, а также приводит к застенчивости и трудностям при отстаивании своей точки зрения.

С одной стороны, в психологических научных исследованиях страдающие ОКР люди чаще, чем другие, согласятся со следующими утверждениями: «Я часто испытываю чувство ненависти по отношению к людям, которых мне следовало бы любить»; «Я не чувствую себя так сильно привязанным к моим друзьям/родственникам, как я это показываю» (*латентная агрессивность*).

С другой стороны, они часто подтверждают следующие высказывания: «Я часто беспокоюсь о благополучии моих друзей»; «Я испытываю чувство вины, если я забыл передать сообщение другу» (*нравственная/чрезмерная ответственность*).

Эти противоречивые чувства обычно становятся более интенсивными в течение заболевания и могут превратиться в порочный круг.



Порочный круг: агрессия - вина - разочарование



❗ **Над решением «агрессии – гиперморальной» дилеммы необходимо работать с двух сторон, чтобы достигнуть устойчивых результатов.**

С одной стороны, негативные чувства должны быть сформулированы социально надлежащим образом - слепой гнев только усиливает проблемы. Например: возникновение чувства вины и «контр-агрессия». С другой стороны, завышенные требования о нравственности должны быть подвержены сомнению, в основе которых часто лежит воспитание и/или ложные выводы, работающие глубоко в сознании и поведении, сделанные в детстве (напр., ложное убеждение ребёнка, что его родители не развелись бы, если только он был более послушным).

Негативные чувства или даже плохие слова, сказанные близким людям – ещё не смертный грех. Человеку свойственно ошибаться.

Многие навязчивые мысли (обсессии) связаны с агрессией и смертью (напр., кто-то может умереть или кому-то может быть причинён вред) и приносят много эмоциональных страданий. Так что ... возможно, люди с ОКР, действительно более агрессивные и жестокие, чем другие? Нет! Агрессивные, навязчивые мысли являются побочным продуктом не полностью проработанных внутренних конфликтов. Тем не менее известно, что люди с ОКР не склонны действовать агрессивно и жестоко. (► Искажение мышления #4: является ли мир опасным местом?).



“The Clenched Fist” by Lincolnton (25/1/09)

## Упражнения

### Упражнение 1: Даже на солнце бывают пятна



Считаете ли Вы себя особенно аморальным?

Проведите поиск в интернете о том, как часто моральные авторитеты (напр., священники, лидеры бизнеса) замечены в совершение проступках. Подумайте хотя бы о двух президентах США: Билл Клинтон и его роман с Моникой Левински, а так же его последующая ложь («У меня не было сексуальных отношений с этой женщиной!») или Барак Обама, который признался, что в молодости принимал незаконные наркотики. Должны ли мы теперь осуждать этих государственных деятелей? Действительно ли они должны быть отстранены от должности за их провалов, несмотря на все положительные качества?

Речь не идёт о выставлении выдающихся людей в черном свете или оправдании их проступков. Человеку свойственно ошибаться. Все совершают ошибки!

Конечно, мы должны следовать моральным принципам, но нужно уметь прощать себе ошибки, которые никому не наносят вреда. Мораль и человеческая природа должны быть приведены к гармоничному равновесию. Мы вернёмся к этому вопросу при обсуждении последующих глав об искажении мышления.



Бывший президент США Билл Клинтон

**Упражнение 2: Межличностные отношения и установление границ****Обмен**

Подумайте о ситуациях, в которых Вы были особенно строги к себе. Спросите себя, как бы Вы смогли побороть, возможно, преувеличенную мораль. Поговорите с человеком, которому Вы доверяете. Это поможет обнаружить крайности моралистического отношения, которые Вас обременяют. Если Вы боитесь довериться другу, Вы можете использовать интернет, чтобы пообщаться на эту тему с другими людьми, страдавшими ОКР. Существует много интернет-форумов, посвященных ОКР.

**Установление границ**

Представьте, что кто-то постоянно прерывает Вашу беседу на вечеринке или семейном празднике. Отреагируйте доброжелательно, но внятно («Я ещё не договорил до конца», «Я хотел бы сказать ещё кое-что на этот счет») или поищите более внимательного собеседника. Сделайте Ваше благополучие приоритетом. В конце концов - это Ваша вечеринка.

Например, скажите «нет» другу, если он просит Вас солгать ради него. Если Вы верные друзья, сказать «нет» в этой ситуации не поставит Вашу дружбу под угрозу. Настоящий друг ожидает, что Вы открыто и уважительно говорите то, что Вы на самом деле думаете.



"Devil or Angel" by wsilver  
(29/1/09)

**Упражнение 3: Преодоление агрессии**

**Заявить о себе социально-надлежащим образом.**

**Проработайте конфликт**

Вы перестали общаться с другом из-за старых нерешенных конфликтов? Поговорить с ним о конфликте. Скажите о том, что Вас беспокоит, но не переусердствуйте с критикой, потому что в противном случае Вы рискуете «победить в битве, но потерять дружбу». Обратитесь к фактам и говорите от первого лица («Мне было неприятно, что ты не сказал мне ни слова в канун Нового Года» вместо: «Все заметили, что ты проигнорировал меня ещё раз.»). Избегайте обобщений («Это еще раз доказывает, насколько ты эгоистичен.»). Не ожидайте, что человек согласится со всем, что Вы говорите. Если это возможно, стройте «золотые мосты», т.е. признавайте и исправляйте свои ошибки (напр., «мы можем рассматривать это по-разному ... и я не говорю, что мой путь лучше твоего ... Мне жаль, если я тебя обидел.»)! Высказывайте свои пожелания и ожидания напрямую (напр., «Для меня это важно ...»).

**Сохраняйте «холодную голову»**

Желательно, чтобы прошло определенное время, прежде чем Вы отреагируете на напряженные ситуации, последствия которых нелегко предвидеть, но могут оказаться весьма важными. Например, дайте себе время, прежде чем Вы в резкой форме ответите на электронную почту друга или работодателя. Переспите с этой мыслью ночь. Когда мы дали себе остыть, вещи часто являются в ином свете.



"SnowmanHead" by Dtydontstop (9/8/11)

**Упражнение 4: Самозабота****Хвалите себя**

Люди с ОКР часто сосредотачиваются на своих собственных ошибках и недостатках. Измените Ваш взгляд на ситуацию. Запишите случаи, когда Вы сделали что-то хорошее для других людей или для себя. Например, Вы помогли другу починить велосипед, посетили больную тётю в госпитале, участвовали в благотворительности, утешали кого-то на форуме самопомощи. Или скажите себе вслух: «Я сделал это хорошо». Более подробно со стратегиями для повышения самоуважения и чувства собственного достоинства Вы познакомитесь позже (► Искжение мышления #13: я ничто и ничего не могу?).

**Самопомощь**

Ищите способы, чтобы «выпустить пар», например, спорт или интенсивная прогулка. Хотя это и не разрешит любые конфликты, но снимет остроту гнева.



«Сам поёт, сам слушает, сам хвалит» - конечно, это не относится к людям, которые слишком строги к себе!

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #2**

**Приводят ли плохие мысли к  
соответствующим действиям?**

**Думать ≠ Делать**

## Введение в тему

---

**Плохие мысли приводят к соответствующим действиям?  
(Если Вы думаете о плохих мыслях, будете ли Вы соответственно действовать?)**



**Действительно ли это так?**



"Hear, See, Speak, Do, No Evil" by Clearly Ambiguous  
"He: (26/1/09)  
(26)

**Вы - не мысли!**

Приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям? Не обязательно!

- К примеру, до 20% всех людей, по крайней мере, один раз в жизни, думают о самоубийстве, но на самом деле лишь немногие идут на это. Ситуация аналогична и для мыслей о таком преступлении, как кража.
- Ежедневно в средствах массовой информации мы сталкиваемся с тревожными новостями и изображениями. Это автоматически делает невозможным иметь лишь чистые и безгрешные мысли. Повторение этих изображений в таком «психологическом кино» не означает, что мы прельщены ими или поддерживаем их. Это просто отражает процесс обработки информации.
- Иногда гнев может быть выражен в наших мыслях и может заметно снизить вероятность реальной агрессии: к примеру, в нашем воображении мы можем в резкой форме выразить начальнику своё мнение.
- Хотя авторы ужасов или детективных романов могут иметь богатое (а иногда и богатое жестокостью) воображение, они редко в действительности убийцы. В своей жизни или на предыдущих местах работы многие из них пережили вещи, наложившие свой отпечаток, и теперь описывают и перерабатывают этот опыт в своих романах (напр., писатель Тесс Герритсен работала в медицинском, а Патриция Корнуэлл в судебном учреждении).



"Ge Gerritsen Orgy" by basykes  
bas(26/1/09)

Книги Тесс Герритсен: автор проработала врачом в течение многих лет и черпает вдохновение для своих детективных романов из своего медицинского опыта.



## Упражнения

---

### Упражнение 1: Возможно ли двигать предметами силой мысли?



Возьмите перо или другой очень легкий объект (напр., бумагу) и разместите его на столе перед Вами.

Теперь попробуйте переместить этот объект в определенном направлении исключительно при помощи своих мыслей!



"Feather 1" by treehouse1977 (25/1/09)



ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ

Могут мысли двигать предметами? **Нет!**

Вы не можете сдвинуть силой мысли даже легкий, как пёрышко, объект!

Люди с ОКР часто ошибаются в том, что могут положительно или отрицательно влиять на людей или вещи исключительно силой своих мыслей. Это называется **«синтез мысль-действие»** (в англо-американской языковой среде этот психологический термин известен как *«thought action fusion»*).

Есть три типа слияния убеждений:

**Слияние «мысль-действие»**

Думать о чем-либо означает, что я буду это делать (напр., мысль причинить вред своим детям, неизбежно приведёт меня к этим действиям).

**Слияние «мысль-объект»**

Мысль изменить физические объекты (напр., нечистая мысль во время религиозной службы будет осквернять церковь).

**Слияние «мысль-событие»**

Мысли вызывают события (плохие мысли или невыполнение определённых ритуалов приводит к землетрясению).



"Feather 1" by treehouse1977 (25/1/09)

**Упражнение 2: Слияние мысль-действие**

Большинство людей с ОКР знают, что их мысли не могут реально повлиять на внешние события, но тем не менее по-прежнему подвергаются сомнениям. Если это касается Вас, то повторите эксперимент с пером.

Кроме этого, попробуйте следующее:

- Предскажите в колоде карт 10 карт по очереди
- Попросите задумать число от 1 до 100 и попробуйте его угадать.
- Предскажите точный счет нескольких предстоящих спортивных матчей.
- Удалите пятно на стене с помощью Ваших мыслей.
- Попробуйте передать сложное предложение в сознание другого человека посредством телепатии и попросите произнести его вслух.
- Попробуйте управлять движениями тела другого человека.

Вы думаете, что это глупо и уже знаете, что это не сработает?

В любом случае сделайте это, чтобы убедить себя, что Вы действительно неспособны на это. Опять же, «магические мысли» не являются чем-то необычным. Взгляните ещё раз на результаты нашего опроса в первом блоке людей, без ОКР (см. вопросы по теме «магического мышления и предрассудков»).



"Le magicien" by Chris Tomneer Aka Pseudo (15/10/09)

**Отступление: Изгиб ложки**

Вы когда-нибудь смотрели по ТВ как Ури Геллер или другие маги сгибали ложки силой своих мыслей? Возможно ли то, что мысли могут непосредственно влиять на предметы и людей? Есть ли хотя бы у некоторых людей этот особый дар?

Эта магия основана на простых трюках. Если вы всё ещё сомневаетесь, посмотрите чрезвычайно интересное DVD-Видео «Gerry & Banachek», где шаг за шагом объясняется, как создать иллюзию изменения формы ложки, столовых приборов или даже сломать их.



Сгибание ложки с Gerry & Banachek

**Упражнение 3: Опыт Ури Геллера**

Как и в упражнении 3 в главе #6 (► Сигнализирует ли чувство тревоги о реальной опасности?) следующее упражнение работает, только если Вы обладаете чувством юмора. Оно было взято из одного эпизода немецкого комедийного шоу. Хозяин, Оливер Похер, высмеивал новое шоу Ури Геллера, который известен своим «сгибанием ложки» (см. выше). Оливер Похер принимал участие в кастинге на передачу «Следующий Ури Геллер» соревнуясь с менталистами, которые, предпологаемо, обладали сверхъестественной силой (предсказание будущего и чтение мысли). Чаще всего его захватывающие «фокусы» были на самом деле основаны на трюках. Такие ТВ-шоу, как «Masked Magician» раскрывают множество трюков широкой аудитории. Но вернёмся обратно к шоу: Похер переодевался магом, возбуждённо жестикулировал и со словами «абра-кадабра» совершал «чудеса». Например, он телепортировал свои силы и с притворным усилием открывал невидимые «закрытые» двери в воздухе (ну конечно... после того, как кто-то поднял цепь). Теперь и Вы заставьте произойти то, что случилось бы в любом случае (напр., предскажите, что часы с кукушкой будут куковать каждый час). Притворитесь сверхчеловеком и раздвиньте тяжелые двери с сенсорным передатчиком, как в аэропорту, приближаясь к ним. Какой в этом смысл? Посредством решения Ваших проблем юмористическим и в тоже время нелепым образом можно уменьшить страх, связанный со слиянием «мысли-действия». Ваше слабое осознание того, что Вы действительно не обладаете сверхъестественными способностями, усиливается путём смешивания страхов и тревоги с другими чувствами, например, весельем...



"Pauline lifting our transport" by jimmyharris (30/1/11)

Изгнание «волшебных мыслей» фокусами!

**Упражнение 4: Слияние «мысль-действие»**

В зависимости от Вашего доминирующего типа слияния убеждений, попробуйте выполнить следующие:

**Для слияния «мысль-действие» (мысль вызывает действие)**

Попробуйте только с помощью силы своего ума вызвать соответствующие события и засекийте время, дав своим мыслям минуту, чтобы сделать их реальными: старушка вдруг выбрасывает трость на улице; человек рвёт на себе футболку; человек, с которым Вы говорите, неожиданно произносит слово «вниз по течению».

**Для слияния «мысль-объект» (мысль вызывает объект)**

Попробуйте изменить следующие объекты, используя силу своей мысли и опять же, засекийте одну минуту: измените цвет автомобиля; сделайте так, чтобы у памятника отвалилась рука; превратите воду в колу; поменяйте цвет светофора на голубой; восстановите разбитую бутылку из её осколков.

**Для слияния «мысль-событие» (мысль вызывает событие)**

Попробуйте спровоцировать следующие события с помощью силы своей мысли (снова засекийте одну минуту): активируйте сигнализацию машины; остановите секундную стрелку на часах; включите вентилятор; откройте окно; заставьте летающую птицу приземлиться в определенном месте.

Одна из целей выше перечисленных упражнений - показать Вам, что Ваши мысли не имеют такого влияния, как может Вы и думаете. Другой целью является то, что они включают в себя смещённый фокус Вашего беспокойства без одновременного подавления Ваших obsessions или избегания ситуации. Как мы и увидели - обе эти стратегии лишь усиливают проблемы (этот вопрос будет обсуждаться более подробно ниже).

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #3**

**Должны ли мысли полностью подчиняться  
моей воле?**

**Мысли свободны!**

## Введение в тему

---

**Мысли полностью управляемы – правда ли это?**



Если нет, можете ли Вы вспомнить пример, когда мысли пошли в другом направлении, чем предполагалось?



"Out there" by wili\_hybrid (25/1/09)  
"Ou



Большинство наших мыслей управляемы, но «живут собственной жизнью» и не всегда подчиняются нашей воле.

### Примеры

- **Положительные:** блестящая идея; внезапные идеи; спонтанные шутки, которым сам удивлён; неожиданное употребление иностранного слова, о существовании которого в собственной лексике человек и не знал.
- **Отрицательные:** «black-out» во время экзамена; ляпсус-оговорки (напр., сказать на похоронах «сердечные поздравления» вместо «сердечные соболезнования»); раздражающая навязчивая мелодия.
- **Нормальные:** запутанные слова/оговорки; подготовленная формулировка высказана не так, как было запланировано!; Ошибка закрадывается именно в тот момент, когда человек не хочет её сделать. Чрезмерная внимательность к себе и перфекционизм (в последующих главах: ► **Искажение мышления #9:** хорошо - это недостаточно?) даже увеличивают вероятность таких ошибок.



## Упражнения

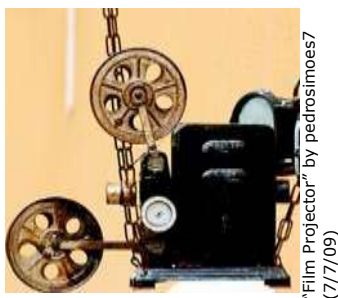
### Упражнение: Наслаждайтесь своим мышлением



Попробуйте наслаждаться Вашим мышлением!

Вспомните прекрасные мысли и воспоминания (напр., отпуск, великолепный ужин с друзьями, флирт) и пусть Ваше мышление играет роль «киномеханика». Возможно, плохие мысли закрадываются в гармоничный мир приятных мыслей (также как и в кино, когда люди шепчутся или встают с мест, чтобы взять попкорн). Пусть Вас это не смущает. Важно позволить своему мышлению «вести собственную жизнь».

Это может помочь вести внутренние диалоги с «доброжелательным компаньоном» в моменты одиночества и разочарования. Это могут быть комики или известные личности, которых Вы высоко цените (напр., Роберт Дениро) или реальные люди, которые в данный момент отсутствуют. Такие внутренние диалоги, конечно, не могут заменить обмен с «реальными» людьми. Тем не менее, это даёт чувство безопасности, комфорта и спокойствия, когда мы проговорили эти вещи внутри себя. Внутренние диалоги используются в терапиях по преодолению горя. Например, при расставании с любимыми людьми или при высказывании тех мыслей, которые в определенной важной ситуации остались несказанными и не могут быть перенесены в реальность. Кому бы Вы хотели что-то рассказать и чей голос и лицо Вы можете себе при этом достаточно хорошо представить, чтобы это сделать? Попробуйте, даже если вначале это предложение покажется Вам странным. С какими реальными людьми или вымышленными персонажами, чьи голоса и лица Вы можете себе хорошо представить, Вы бы хотели ещё раз пообщаться? Пригласите этих людей на воображаемую прогулку по пляжу и посмотрите, что произойдёт. После 2-3 попыток Вы сможете решить – для Вас это упражнение или нет.



Пусть Ваши мысли играют роль «киномеханика».

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #4**

**Является ли мир опасным местом?**

**Переоценка опасности**

## Введение в тему

---

Люди с ОКР иногда переоценивают вероятность происхождения плохих событий. Например, опасность заражения ВИЧ-инфекцией при сексуальном контакте с ВИЧ-инфицированным человеком оценивается людьми на 50% и выше, при том, что на самом деле опасность составляет менее 1% \*!

Одна из причин - нехватка и дефицит информации. Также неверная информация может играть роль. Например, некоторые родители чаще всего с наилучшими намерениями уберечь детей от опасности, намеренно преувеличивают вероятность происхождения плохих событий в определенных ситуациях. Возможно, Вы припоминаете, как Вам говорили не ходить в малоосвещённых районах, где Вы могли бы быть похищены или всегда закрывать дверь, чтобы не произошло ограбление...



"Danger" by EfrénCD (26/1/09)

**Какие другие причины могут способствовать таким ошибкам в суждениях?**



\* Эти заявления никоим образом не уменьшают опасность ВИЧ. Однако фактическая опасность заражения намного меньше, чем принято считать. Вы также не можете заразиться им просто через кожу, от пота или от слюны.

## Причины ошибок в суждениях

### Нереалистичный пессимизм

Проведённые нашей рабочей группы исследования показали, что люди с ОКР редко обладают *нереалистичным оптимизмом* (*нереалистичный оптимизм*: убеждение людей, что позитивные события скорее всего произойдут с ними, а негативные скорее всего случатся с другими). Например «заядлый» курильщик без ОКР считает, что другие курильщики имеют больше шансов получить рак лёгких, чем он. В отличие от этого, курильщик с ОКР поставит себя в первые ряды.

### Ложные расчёты вероятности

Люди с ОКР часто переоценивают возникновения сложных событий. Например, какова вероятность взлома и ограбления Вашего дома *именно сегодня*: около «20%?»

Теперь объединим необходимые предпосылки. Математически это делается путем *умножения* (х).

Вероятность того, что **когда-нибудь** квартиру попытаются взломать, составляет не более 10%. Вероятность того, что входная дверь осталась открыта и в квартире никого нет, возможно выше, около 20%; и то что грабитель выберет этот район сегодня, пожалуй 20%. Следовательно, вероятность этого события составляет не более **0.04%** ( $0.1 (10\%) \times 0.2 (20\%) \times 0.2 (20\%)$ )!

### Запечатление опасности в памяти

Негативные события проецируются на будущих событиях. Вместо «один раз не считается», человек столкнувшийся с ОКР считает, что «беда не приходит одна».

### Искажение восприятия

Исследования неоднократно показывали, что люди с ОКР имеют тенденцию оставаться «застывшими» с сигналами опасности или, как правило, направлять своё внимание на такого рода раздражители. Если в психологических тестах пациенту показать изображение грязной тряпки или дверного замка, то свой взгляд от этого изображения он отводит значительно медленнее по сравнению с людьми без ОКР. В результате, сигналы опасности чрезмерно преобладают в сознании и таким образом легко преувеличивается чувство надвигающейся опасности.

### Преувеличение

Исследования показывают, что люди с ОКР по сравнению с людьми без ОКР, а иногда даже с людьми с другими психическими расстройствами, очень мрачно представляют последствия негативных событий. Рассмотрите возможные последствия Ваших наиболее сильных переживаний, к примеру, развитие шизофрении или совершение серьёзных ошибок в процессе работы (см. также ► Искажение мышления #14: я сойду с ума?). Если рассматривать реалистично, многие из этих страхов весьма маловероятны либо их последствия не столь трагичны, как казалось.

## Упражнения

### Упражнение 1: Проинформируйте себя!



Каких негативных событий Вы особенно боитесь, и какие из них на Ваш взгляд наиболее вероятны? Запишите эти проблемы в таблице внизу и проинформируйте себя при помощи средств массовой информации, выбирая информацию из авторитетных и объективных источников.

Вы не сможете на 100% отключить «сигналы тревоги», т.к. иногда в жизни действительно подстригают опасности, но возможно Вы откорректируете в перспективе Ваши преувеличенные страхи.

Расширяйте свой кругозор вместо того, чтобы сужать его из-за пугающего Вас возможного неблагоприятного события! Не ищите информацию о том, с какой вероятностью с Вами может произойти то или иное неблагоприятное событие. Проинформируйте себя также о возможных процессах вероятности положительного исхода ситуаций. Например, в настоящее время, в связи с улучшением методов лечения диагноз рака уже не смертный приговор. Есть хорошие методы лечения многих видов опухолей. Проинформируйте себя!

Наша полиция хорошо работает. Большинство таких преступлений, как кражи, раскрываются и часто украденные или утерянные товары возвращаются в руки хозяев или же страховые компании возмещают ущерб. Ваш самый сильный страх - пожар в доме? Шансы, что пожарная служба возьмёт дело в свои руки, остаются высоки, если конечно Вы не живёте на «бумажной фабрике».



"Encyclopædia Britannica, Eleventh Edition (1911)" by Stewart (27/1/09)

## Упражнение 2: Расчёт цепи вероятности



Определите факторы, совокупность которых *должна* вызвать неблагоприятное событие (напр., Ваши родители станут жертвами смертельного цунами во время отдыха в Тайланде).

Каждый фактор (вероятность цунами; их присутствие на пляже в самый неподходящий момент; отсутствие заблаговременного предупреждения; Ваши родители не распознают опасности вовремя ...) имеет определенную вероятность приблизительно от 0.01 (= 1%), более 0.5 (= 50%) и до 1 (= 100%). Факторы нужно *перемножить* друг на друга. Каждый дополнительный фактор значительно снижает вероятность появления события в целом (подробнее об этом на предыдущей странице). Пример: если приблизительная вероятность каждой из трёх предпосылок составляет 25%, то вероятность происхождения события составляет не более 1.6% ( $0.25 \times 0.25 \times 0.25 = 0.0156 \approx 1.6\%$ ).

### Рабочий лист 2



Описание события:	Соответствующая вероятность (от 0.01 (=1%) до 1 (=100%))
Фактор 1:	
Фактор 2:	
Фактор 3:	
Фактор 4:	
Фактор 5:	
Фактор 6:	
...	
Продукт	Продукт результата - умножение (x) вышестоящих цифр (напр. 0,5 означает 50%)  0.____ = ____ %

**Упражнение 3: Разделение внимания**

Многие люди с ОКР находятся буквально в поисках сигналов опасности (напр., необычные звуки во время вождения автомобиля). Хотя большинство людей с ОКР признают, что это преувеличенно и бесполезно, им редко удаётся полностью отключить свой «мониторинг наблюдения опасностей».

Простые способы отвлечения (напевать мелодию, слушать радио) для большинства страдающих ОКР безуспешны. Восприятие быстро возвращается в прежний режим работы. Следующее упражнение познакомит Вас с методом *расщепления внимания*, основанный на том же принципе, как и *расщепление ассоциаций*, который будет представлен ► в главе #7 (Отравляют ли обсессии безвозвратно мысли?).

Вместо того чтобы подавлять свои «наблюдения» (что обычно приводит к обратному эффекту, см. ► **Искажение мышления #5: должны ли плохие мысли подавляться?**), переключите своё внимание на другие темы. В зависимости от органов чувств, участвующих в поисках опасностей, т.е. оптических (дым или кровь), акустических (сигналы сирены, крики детей) или чувств обоняния (газ, обугленный кабель), используйте те же ощущения, но обратите при этом Ваше внимание на новые стимулы ...



“Unbenannt” by dpicker (6/4/09)

Для людей с ОКР стимулы, связанные с опасностью, буквально «мазolet глаза».



В зависимости от органов чувств, участвующих в Ваших «наблюдениях», попытайтесь сосредоточить своё восприятие и обратить Ваше внимание в течение определенного времени (около 15 секунд) на одну из вещей, перечисленных в таблице. Затем перенаправьте Ваше восприятие на другую цель, используя тот же орган чувств.

Зрение	Слух	Обоняние
<p>Обратите внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• желтые предметы в комнате;</li> <li>• синие предметы в комнате;</li> <li>• зелёные предметы в комнате.</li> </ul> <p>Если Вы находитесь в автобусе или в парке обратите внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• людей, которые выглядят веселыми и людей, которые выглядят грустными;</li> <li>• людей, со светлыми волосами и людей, с тёмными волосами.</li> </ul>	<p>Если Вы находитесь в автомобиле, Вы можете обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звук, исходящий из кондиционера в машине;</li> <li>• радио.</li> </ul> <p>Если Вы находитесь в автобусе или в парке, Вы можете обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разговоры по телефону: подумайте о том, что человек говорит на другом конце линии;</li> <li>• звук мужских голосов, а затем на звук женских.</li> </ul>	<p>Почувствуйте, не пахнет ли где-либо следующими запахами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• цветами;</li> <li>• парфюмерией;</li> <li>• мокрой одеждой.</li> </ul>

Вместо того, чтобы сконцентрировать своё восприятие исключительно на предполагаемой опасности, оставьте Ваши чувства «блуждать». Вы увидите, что это легче, чем направлять своё внимание на нечто совершенно иное, стремящееся тянуть Вас обратно к зловещим мыслям. Не подавляйте первоначальные источники стимулов и опасностей, а изменяйте направление восприятия. Воспринимайте Вашу окружающую среду целостно, а не частично.

Цель упражнения не в том, чтобы игнорировать (предполагаемые) сигналы опасности, а в восприятии и других вещей.

**! Добавьте в «палитру чувств» ОКР множество других оттенков!**



Окиньте взглядом окружающее Вас пространство, обращая при этом внимание только на определенный тип восприятия (напр., на определенный цвет).

**Упражнение 4: Корректирующий опыт... Терапия конфронтации**

Одним из основных видов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) является лечение методом конфронтаций. Человек, страдающий ОКР, постепенно сталкивается со страхами и учится справляться с ситуациями, которые он полностью избегает (напр., рукопожатие людей из-за страха перед инфекцией) или мог выдержать только короткий промежуток времени (на несколько минут остаться наедине с младенцем только из страха нанести ему травму).

Важная цель обучения в психотерапии - это осознание, что даже после длительной конфронтации пугающие Вас последствия тех или иных ситуациях не возникают. К удивлению большинства людей с ОКР, в ходе прямых столкновений с пугающими ситуациями, первоначальный страх не приводит к потере сознания или сердечному приступу. Вместо этого он постепенно стихает сам по себе (так называемое габитуация = привыкание) без каких-либо изменений в самой ситуации.

Лечение методом конфронтации всегда направленно на преодоление страхов человека. В этом представленном методе используется прогрессивный подход: ступенька за ступенькой Вы поднимаетесь по лестнице собственных страхов, не выполняя никаких ритуалов. Особенно, если Вы делаете это неспеша, по своему усмотрению, сразу не стремясь к вершине лестницы. После каждой ступеньки позвольте себе некоторое время почувствовать себя устойчиво и комфортно, прежде чем продолжить идти вверх по лестнице. Таким образом, шаг за шагом, Вы пройдёте всю лестницу до конца.



"Maßband" by mueritz  
(24/4/11)

Каждое упражнение конфронтации должно быть адаптировано и соответствовать индивидуальным потребностям.

Лучше всего сформулировать свою «лестницу страхов» с помощью психотерапевта или близких и друзей. Начните с ситуаций связанных с ОКР, с которыми Вы готовы столкнуться для преодоления страха. Затем переходите к другим ситуациям, которые вызывают у Вас более сильный страх. Ступени этой лестницы являются этапом целей, к которым можно приспособиться с течением времени. На следующих страницах мы предоставим Вам примеры и проинструктируем Вас, как это сделать.

#### **Почему одного лишь понимания не достаточно?**

Две разные вещи: знать, что Ваше поведение является «безвоздейственным» и на самом деле его остановить. Поведение избегания является одним из видов «моторного обучения», которое особенно упорно и стойко сидит в нас (заученно\*). «Дух силен, но плоть слаба».



Поднимаясь по лестнице собственного страха ...

\* = Моторное обучение гораздо сложнее устранить, чем фактические знания. Например, мы редко можем полностью забыть такие вещи, как езда на велосипеде или другие подобные навыки. У людей с деменцией (напр., Альцгеймер) содержимое памяти, включая даже свое имя, всё больше и больше стирается. Тем не менее, они в состоянии освоить новые двигательные навыки (напр., воспроизведение простых фортепианных пьес).

## Основные принципы терапии конфронтации

Хотя каждый план упражнения является индивидуальным, Вы должны следовать основным нижеуказанным правилам:

### Сознательность является первым шагом к восстановлению

Вы должны осознать абсурдность или, по крайней мере, преувеличенность Ваших страхов, прежде чем решите противостоять им. Если Вы глубоко убеждены, что Ваши навязчивые действия оправданны, пропустите этот блок и в первую очередь проработайте другие главы. В отличие от приёма лекарств или массажа, терапия конфронтации не работает на чисто пассивном уровне.

### Без подстраховки

Упражнения должны быть проведены без каких-либо вспомогательных средств, таких как талисман или транквилизаторы. Если уровень является слишком высоким, разделите его на несколько этапов. Вы должны выдержать ситуацию так долго, как это возможно: полчаса или даже больше. Сознательно испытайте ситуации провоцирующие тревогу. Как тест-пилот, который передаёт свои данные по значениям по использованию нового прототипа по радио в центр управления, давайте себе обратную оценку Вашего уровня страха по шкале с 1 по 10. Такой подход усилит чувство контроля. Если на начальном этапе Вы не можете выполнять упражнения или они вызывают слишком много страха, то по крайней мере Вы можете проводить конфронтацию в Ваших мыслях.

### До и после

Прежде чем начать упражнения, в терапии конфронтации очень важно обдумать, чего конкретно Вы боитесь и что может произойти. Это единственный способ, который Вам поможет определить степень успеха.

### Терпение

Неудачи случаются. Упражнения, которые Вы освоили с легкостью вчера, сегодня могут внезапно показаться невыполнимыми. Ваше психическое состояние, а также внешние факторы играют большую роль. Представьте себе профессионального прыгуна. Он тоже не всегда может превзойти свой предыдущий результат. Даже после установленного рекорда он может снова прыгнуть как новичок...

### Конфронтация мыслей

Запись и прослушивание сформулированных и проговоренных «плохих мыслей» помогает при противостоянии obsessions. Прослушивать следует до тех пор, пока страх заметно не уменьшится (как и с ниже описанными практическими упражнениями конфронтации). Как альтернативу выберете «основное слово» из сформулированных мыслей и произносите его вслух несколько раз (напр., «нож, нож, нож...»). Оценка чаще всего меняется с быстрым и частым повторением. Если слово изначально всё ещё и вызывает страх, то чаще всего оно становится бессмысленным и не вызывает такого ужаса, как раньше.

**Когда пора остановиться?**

С одной стороны, цель не состоит в том, чтобы выработать иммунитет к отвращению или страху. С другой стороны, Вы не должны идти на «вялые» компромиссы или оставаться довольными восстановлением незначительных областей Вашей жизни. Вы должны попытаться отвоевать каждую область жизни, которой лишило Вас ОКР. **После конфронтации перед конфронтацией?** Но! Не забывайте хвалить себя после успешно выполненного упражнения и позвольте себе за него небольшое вознаграждение.

**Примеры для «лестницы страха»**

Ниже приведён пример того, как может выглядеть план упражнений для людей с такими компульсиями, как мытьё (слева) или контроль (справа).

<b>Ситуация/ Трудность</b>	<b>Мытьё (страх заражения микробами)</b>	<b>Контроль (страх сбить детей автомобилем)</b>
1.	Взгляните на мусорный ящик на расстоянии 5 метров.	Прикоснитесь к наружной части автомобиля.
2.	Посмотрите в мусорное ведро.	Сядьте в машину, но не едьте.
3.	Подойдите близко к человеку, который на Ваш взгляд отвратителен.	На стоянке: заведите автомобиль, но не едьте.
4.	Пожмите руку знакомому без перчаток и не мойте руки не менее 2 часов.	На оживленной улице, где играют дети: заведите автомобиль, но не едьте.
5.	Нюхайте мусорный бак в течение более длительного времени.	На пустой стоянке: проедьте на машине 5 метров не смотря в зеркало заднего вида.
6.	Рукопожатие с незнакомцем.	На пустой стоянке: проедьте на машине 50 метров не глядя в зеркало заднего вида.
7.	Протрите сиденье автобуса рукавом; дотроньтесь до внутренней стороны мусорного бака.	На пустой стоянке: Проедьте на машине 500 метров не смотря в зеркало заднего вида.
8.	Сознательно касайтесь Вашей одеждой других людей в метро/автобусе	Поездка по проселочной дороге с одним человеком в качестве пассажира, не смотря в зеркало заднего вида.
9.	Съешьте то, что только что упало на пол в Вашем доме.	Проедьте по автобану без пассажиров.
10.	Почаще пользуйтесь туалетом на вокзале.	Проедьте по улице, где играют дети, не смотря в зеркало заднего вида.

Для упражнения важно достичь поставленных целей и возможно даже их превзойти. Но Вы не должны заходить слишком далеко. Бесполезно делать вещи, которые также вызывают отвращение у большинства людей и без ОКР (напр., перекусить в туалете железнодорожного вокзала), является оскорбительными или даже незаконными (напр., вождение в зоне школы при 70 км/ч). Речь о том, чтобы «отвоевать» Вашу старую среду, а не сделать Вас невосприимчивым к отвращениям или сделать из Вас каскадёра.

## **Итак, начнём!**

### **Подготовка**

1. Помните: Ваши страхи необоснованны или, по крайней мере, очень преувеличенны.
2. Сперва проведите «мозговой штурм» с целью выявить ситуации, которые вызывают в Вас небольшой или может даже сильный страх. Уделите некоторое время, чтобы вспомнить проблемные ситуации. Возможно, в связи с восстановлением и стремлением к избеганию, Вы могли и не заметить того, что именно вызывает Ваши страхи. Вы также можете поначалу столкнуться с проблемой классификации своих страхов, т.к. каждая ступень «лестницы страха» на первый взгляд кажется недостижимой.
3. Затем запишите ситуации в нижестоящей таблице по шкале от 1 до 10 (от 1= легкое беспокойство до 10=максимальный страх).

### **10 правил для упражнения**

1. Если это возможно, начните делать упражнения в присутствии терапевта. Если такой возможности нет, может помочь родственник или друг. Тем не менее, и тот и другой должны быть знакомы с концепцией конфронтации. По возможности, помогающему Вам человеку следует обратиться за советом к родственникам других людей, страдающих ОКР (на страницах интернета для ОКР есть дискуссионные форумы для родственников).
2. Поставьте перед собой цель на данный момент подняться только на одну ступеньку по вашей «лестнице страха».
3. При выполнении упражнений не вступайте в компульсивное поведение (напр., контроль) или не выполняйте скрытые ритуалы (напр., молиться или подсчет).
4. Делайте упражнения регулярно не более двух часов. Тренируясь ежедневно, прогресс будет достигнут быстрее. В то время как Ваш разум сразу может быть убеждён в том, что последствия страха не произойдет, Ваше тело и Ваши чувства обычно отстают, и это занимает время, чтобы преодолеть укоренившуюся напряженность и беспокойство.
5. Пребывайте в ситуации как минимум на полчаса, пока не почувствуете, что страх заметно уменьшается.
6. При каждом упражнении следует принимать усилия, но не переусердствуйте.
7. Не опускайте руки при неудачах. Рассмотрите возможные причины. Попробуйте ещё раз или установите промежуточные шаги.

8. Делая упражнения, регулярно записывайте степень своего страха (от 1 = абсолютно расслаблен до 10 = паника).
9. Упражнения конфронтации не являются «испытанием на прочность» в роде «вижу цель – не вижу препятствий». Посмотрите на ситуацию, полностью осознавая её, и примите предстоящие новые впечатления и чувства как часть Вашего нормального эмоционального спектра.
10. Если Вы забыли важные ситуации, включите их в «лестницу страха» как новый шаг.

### Создание персональной «лестницы страха»

Теперь примените упражнения, опираясь на Ваши страхи. Создайте свою собственную «лестницу страха»...

#### Рабочий лист 3



Трудность	Ситуация
1. (лёгкое беспокойство)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (максимальный страх)	

#### Держите под присмотром реальные цели!

Целью конфронтации не является искоренение своих страхов раз и навсегда. Страх – это нормальная и важная ответная реакция на угрозу или непредсказуемые ситуации. Как мы и показали в первой главе (Плохие мысли это ненормально?), даже у людей без ОКР присутствуют

такие страхи. Помимо преодоления своих проблем, применяя определенные методы, Вам необходимо приобрести новое внутреннее отношение: принять себя и свои чувства. Научитесь принимать страх, как часть Вашего эмоционального спектра, при этом не позволяйте ему Вами управлять.

Вместо того, чтобы потратить всю свою энергию и усилия на постоянную борьбу с Вашими чувствами, определите и реализуйте для себя реальные цели. Чего Вы хотите достичь в своей жизни? Какие её области Вы хотели бы «отвоевать» (встречи с друзьями или игры с детьми)? В какой области Вы хотели бы развиваться как личность? Какие чувства (кроме паники) или новые эмоции могут стать целью конкретной ситуации?

Не забывайте, что отрицательные и положительные чувства взаимодействуют и оживляют Вашу жизнь. Существует немецкая цитата, которая гласит: *Радугу, которая держится четверть часа, перестают замечать* (Иоганн Вольфганг Гёте). Иными словами: испытывая непрерывное счастье, мы перестаём задумываться над тем, что у нас есть и ценить это. Контраст это то, что позволяет нам воспринимать и наслаждаться хорошими временами. Упражнения конфронтации должны не только помочь Вам «отвоевать» потерянные территории, но и также почувствовать себя целостно и избавиться от чувства фобии, результатом которого стало уравнение неправильного восприятия: *страх = ненормально = плохо*.





## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #5**

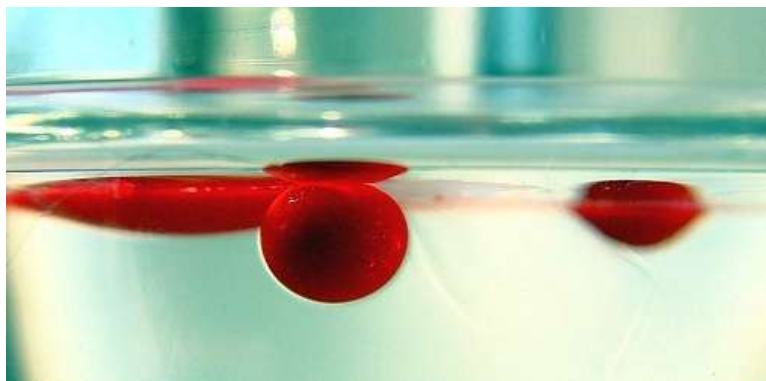
### **Должны ли плохие мысли подавляться?**

**Контроль мыслей**

## Введение в тему

---

**Должны ли плохие мысли  
подавляться?  
(«О таком мне не следует думать!»)**



"under waterline" by Marcus Vegas  
(25/1/09)

Попробуйте следующее:

**НЕ** думать о слоне в следующую минуту!

Удалось?

**Подавление мыслей не работает!**

Подавление негативных мыслей — удаётся ли это? **Нет!**



"Big 5 - Elephant" by TheLizardQueen  
(4/2/09)

Вы либо думали непосредственно о слоне и/или вещах, которые имеют какое-либо отношение к слону (напр., зоопарк, сафари, Африка и т.д.) или же Вы думали о том, чтобы не думать о слоне. В любом случае Вы думали о слоне.

Мы не в состоянии отключить наши мысли просто по команде (напр., раздражающая навязчивая мелодия, слоган рекламы).

Эффект ещё сильнее, если мы пытаемся подавить неприятные мысли, такие как самобичевание («Я неудачник» и др.). Иногда мысли могут стать настолько сильны, что они кажутся нам чужими!

Подавление мыслей не работает. Наоборот, при попытках подавления часто увеличивается интенсивность, частота и их сила.

**Это может привести к неправильным выводам:**

- «Было бы ещё хуже, если бы я не пытался подавить эти мысли»;
- «Кажется, что что-то недоброе таится внутри меня, что постепенно захватывает контроль».

**Лучший подход**

- «Подавление мыслей не работает и даже усиливает обсессии».

**Вместо того чтобы подавлять мысли, стремитесь дистанцироваться от них эмоционально ...**

Если Вас мучают негативные мысли, не пытайтесь активно их подавлять или противостоять им, заменяя другими мыслями (напр., отчаянно думать о противоположном поле, если Вы обеспокоены тем, что возможно Вы гей).

Обратите внимание на то, что происходит внутри **без** вмешательства извне: как посетитель зоопарка, который смотрит на хищника с безопасного расстояния. Мысли, в конце концов, успокоятся сами по себе.

**❗ Многие люди с ОКР подавляют мысли и это приводит, как показано, к парадоксальному увеличению навязчивых мыслей (обсессий)! Если Вам удалось отказаться от этой бесполезной стратегии - Вы сделали большой прогресс!**



“Eye of the tiger” by quinn.anyu (4/2/09)

## Упражнения

---

### Упражнение 1: Подавление мыслей не работает

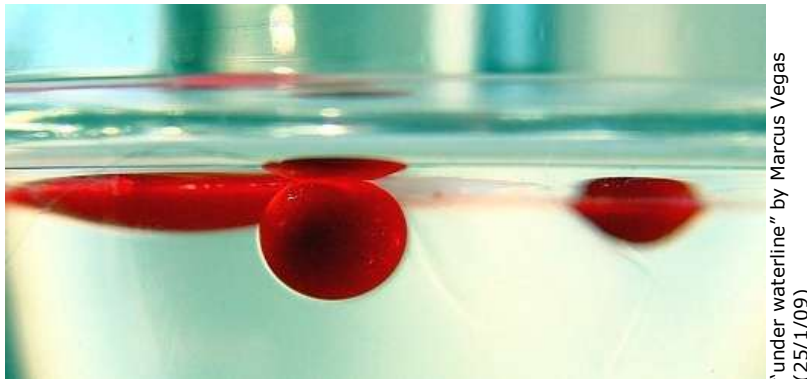


Убедитесь в том, что подавление мыслей не работает. Подумайте о парадоксальном эффекте подавления мыслей.

Сознательно старайтесь *не* думать о чем-то (это не работает!). Дайте волю тем мыслям, которые Вы обычно держите «под замком».

Вы увидите, что импульсивные элементы obsessions, как правило, уменьшаются при отказе контроля над этими мыслями. Это немного напоминает детей, которым строго что-то запрещалось, что часто приводит к желанию послушаться. Как известно, запретный плод сладок.

Как обсуждалось ранее: мысли мыслями, но они также не приводят к соответствующим действиям (►Искажение мышления #2: приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям?).



**Упражнение 2: Альтернативный подход к решению проблемы с негативными мыслями**

Примите наблюдательное и дистанцированное отношение к Вашим мыслям.

Посмотрите на них, как если бы они были проходящими мимо тёмными облаками или тигром в зоопарке. Не вмешивайтесь!

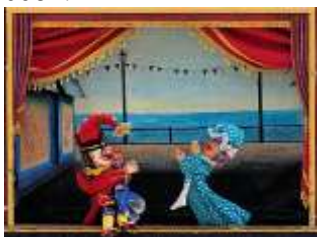
Мысли не могут Вам никак навредить, как тигр за решеткой, при том, что Ваш тигр (= obsessions) на самом деле безобидный котёнок.

Некоторым людям с ОКР для ослабления своих obsessions помогает подключение их к изображению или сценам, которые направляют их в «правильное русло». Представьте, что Вы наблюдаете сильный шторм в безопасном убежище и слышите первые раскаты грома. Направьте Ваши obsessions на тёмные части проходящего фронтового облака. Теперь пусть бушует ураган (напр., молния разбивает дерево; торнадо разрушает дом). Постепенно буря начнёт утихать и на смену ей придёт хорошая погода. Попробуйте представить себе эту сцену на 1-2 минуты.



"Halfway" by Nicholas\_T (14/10/09)

Или представим себе старый и полупустой театр. Сидя на последнем ряду, Вы наблюдаете, как Ваши obsessions выполняют свою обычную театральную роль на сцене. Это неудачное представление, исполненное Вашими obsessions и возможно, Вы или другие люди, зевая, направляетесь к выходу. Или представьте себе заполненный железнодорожный вокзал. Поезда приходят и уходят. Конечно же, Вы не прыгните в любой поезд, только ради того, чтобы попасть в него. Сделайте то же самое с Вашими мыслями. Не цепляйтесь за каждую мысль. Вместо этого попытайтесь пропустить большинство из них мимо себя.



"Punch & Judy" by alexbrn (29/1/11)

Представьте себе, что Ваши obsessions всего-навсего плохие актёры!

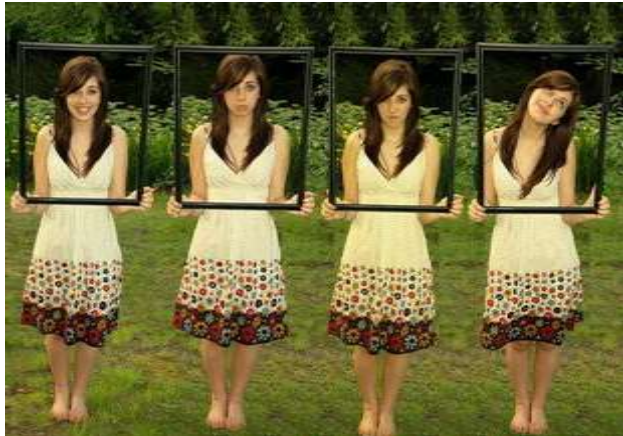
## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #6**

**Сигнализирует ли чувство тревоги о реальной опасности?**

**ОКР и эмоции**

## Введение в тему

### Какие чувства сопровождают обсессии?



"Nicole's Many Emotions" by allyaubry  
(25/1/09)



ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ

Обсессии часто связаны со страхом (напр., любимый человек может умереть, если не выполнить определенный ритуал), но они также могут сопровождаться другими эмоциями:

- **Отвращение** – напр., биологические жидкости, липкие остатки, некоторые животные;
- **Чувство вины** – напр., «Если мой брат попадёт в аварию, это моя вина» или «Я буду виноват, если дом сгорит»;
- **Стыд** – напр., в связи с агрессивными мыслями или мыслями сексуального характера;
- **Беспокойство** без реальной паники – напр., страх заразить кого-либо гриппом;
- **Неопределенность** – напр., касающаяся собственного восприятия и собственных воспоминаний;
- **Смутное чувство**, что что-то *не так*;
- «смесь» из нескольких разных эмоций.

Какое чувство преобладает над Вашими обсессиями?



## Чувства иногда плохие советчики

Чувства часто являются сигналом опасности, иногда задолго до того, как мы сознательно признаём этот факт («Я должен был прислушаться к моей интуиции!»).

С другой стороны чувства иногда вызывают **ложную тревогу**. Например, когда мы очень напряжены, слишком мало ели или спали, с похмелья и т.д., мы можем воспринимать наше окружение более негативно, чем оно есть на самом деле.



Эмоции: сейсмограф души

Почти все знают, что один и тот же фильм (напр., у одних людей «Сисси», у других криминальные фильмы) может вызывать, в зависимости от ситуации или душевного состояния, различные эмоции. Если Вам грустно и Вы себя плохо чувствуете, вероятно, сентиментальный фильм заставит Вас плакать. С другой стороны, он может сделать Вас циничным. Целый ряд факторов может усилить наши чувства и даже привести к путанице (напр., чувство тошноты при пустом желудке может привести к страху наступления обморока; возбуждение от слишком большого количества кофе может стимулировать чувство гнева).



Особенно, испытывая очень сильные чувства, мы должны остановиться и задуматься, действительно ли эти чувства полностью соответствуют действительности. Пример ложной атрибуции: когда мужчины проходили по подвесному мосту (фото ниже), они оценили женщин, стоявших на другом конце моста, более привлекательными, чем когда мужчины прошли обычный мост. По данным канадских исследователей, мужчины испытывают более высокое физическое возбуждение, идя по подвесному мосту, и при этом «приписывают» женщинам неверную степень привлекательности.



Подвесной мост Капиано в Ванкувере, Канада

Навязчивые мысли часто сопровождаются сильными чувствами (напр., страх, отвращение и т.д.) и человек с ОКР обычно принимает эти чувства, рассматривая их, как соответствующую реакцию на опасные события. Если возможно определить, что внешние влияние искусственно «подогревают» эти чувства, то они обычно теряют свою «власть», т.к. обнаруживается их преувеличенность.

## Упражнения




### Упражнение 1 для опознания эмоции



Что Вы чувствуете, когда Вы смотрите на эту женщину?



Отреагируете ли Вы также, если Вы будете весёлым, грустным или подозрительным на данный момент?




Ваше настроение	Возможные оценки
Весёлый 	?
Грустный 	?
Подозрительный 	?



**ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ**

**Упражнение 1 для опознания эмоции**

"Guendolyn Joy 3 © studio.es" by Vincent Boiteau (18/5/09)

Ваше настроение	Возможные оценки
Весёлый 	Она хорошо выглядит. Я бы с ней с удовольствием побеседовал.
Грустный 	Такая женщина как она, наверняка подумает, что я скучный.
Подозрительный 	Красивые люди, как правило, мелочны и лживы. Я совершенно уверен, что сейчас она сплетничает обо мне.

## Упражнение 2: Влияние внешних факторов на мысли и чувства



*Чувства, как волна, которая быстро теряет свою форму.*

Следующие воздействия могут легко питать иллюзии:

### **Недостаток сна, наркотики, кофе**

Источник существующей внутренней напряженности ложно воспринимается и ошибочно приписывается к чему-то или кому-то (напр., коллега по работе). Эти факторы часто подпитывают существующие негативные чувства (напр., гнев, страх).

### **Музыка**

Некоторые виды музыки могут будоражить и стимулировать (напр., сильное чувство «слияния» на музыкальных фестивалях), но иногда приводят нас к ложным восприятиям или ненадлежащему поведению (напр., громкая музыка провоцирует агрессию).

### **Стресс**

Стресс делает нас более уязвимыми и нередко приводит к помутнению нашего рассудка. Мы становимся «близорукими» и легко преувеличиваем нашу реакцию, потому что чувствуем, что не в состоянии перестать «крутиться как белка в колесе».



"Stressed and worried" by Bherandez (6/4/09)

Как влияют ниже перечисленные факторы на благосостояние и Ваш эмоциональный мир?

**Рабочий лист 4**

Фактор	Влияние? Это, как правило, заставляет меня стать агрессивным, страшным, весёлым, печальным, нервным, расслабленным ...
Пример: Алкоголь	«Небольшое количество алкоголя развяжет язык и поможет мне расслабиться. Но когда я слишком много выпью, я быстро чувствую себя оскорбленным другими людьми».
Стресс	
Скука	
Алкоголь	
Наркотики	
Погода, свет	
Медикаменты	
Недостаток сна	
Другое:	

### Упражнение 3: ... сделать из мухи слона динозавра



Только для мужественных! Это упражнение особенно хорошо подходит для людей с ОКР, которые немного обладают черным юмором.

ОКР является мастером преувеличения и заставляет людей верить, что невероятный или даже невозможный сценарий может на самом деле произойти. Когда Ваше ОКР в очередной раз сделает из мухи слона, возьмите ОКР на новый уровень и сделайте из него динозавра. Увеличьте сценарий до гротеска и сделайте его как можно смешнее. Страх часто не увеличивается, а уменьшается. Это также называют **парадоксом вмешательства**.

#### Пример 1

**Обсессии:** страх, что Вы кого-то незаметно заразили.

**Сознательное преувеличение:** половина человечества умирает в течение одной недели. Ещё четверть мутирует и превращается в зомби, которые выслеживают остальных, тех, кто чувствуют себя в безопасности на улице только в дневное время. Десятилетия спустя, инопланетяне посещают Землю, как часть исследовательского проекта, и находят вымершую планету. Это заболевание в конечном итоге названо в Вашу честь!

#### Пример 2

**Обсессии:** Ваш дом сгорит из-за не выключенной Вами плиты.

**Сознательное преувеличение:** вследствие пожара возникают засуха, бури, которые распространяются по всему континенту. В течение нескольких дней всё небо окрашивается в черный цвет. Жизнь на Земле становится практически невозможной из-за отсутствия солнечного света. Сатанисты поклоняются сгоревшим остаткам Вашей печи, как реликвии.



"Stok La Mountain Range" by wildxplorer (13/10/09)

**Упражнение 4: ... подробнее о горах**

Многие люди считают внутренние путешествия эзотерическими и глупыми. Однако, даже рационально мыслящим людям, это может принести пользу. Внутреннее путешествие это не первый шаг к безумию, а скорее направленные фантазии, которые успешно используются спортсменами для повышения мотивации и производительности.

Если Вас беспокоит стресс или у Вас есть ощущение, что Вы вот-вот взорвётесь, может стать полезным, представить себе гору или пирамиду. Это не обязательно должна быть гора, по которой Вы поднялись или которую Вы видели. Она может быть просто знакома Вам по фотографии или быть в Ваших фантазиях. В быстром движении смените день на ночь. Представьте себе гору покрытую снегом, окутанную туманом, сияющую на солнце, во время сильного шторма. Гора остаётся горой и выдерживает любую погоду. Теперь представьте себе, что Вы как гора. Сделайте символический снимок этой «картины», глубоко вдохните и оставьте внутреннюю борьбу в прошлом. Украсьте внутреннюю картину и измените её, как Вам нравится. Этой небольшой практики, кратко вспомнив и представив гору, может быть достаточно для приобретения внутреннего покоя, поставив барьер между собой и суетой внешнего мира.



"Matterhorn" by Nelson Minar  
(19/2/10)



## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #7**

### **Отравляют ли обсессии безвозвратно мысли?**

**Спасаясь от сети ОКР**

## Введение в тему

---

### Расщепление ассоциации

---

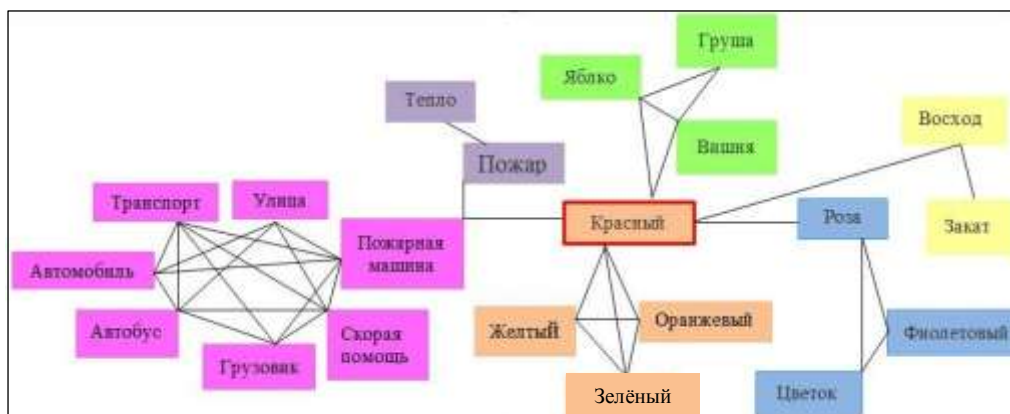
Людям с ОКР, как правило, склонны к обработке и интерпретации неоднозначных терминов. Например, они склонны ассоциировать красный цвет скорее с кровью, чем с розами. Цифра 13 вызывает страх подвергнуться опасности. Позитивные альтернативные ассоциации, такие как детская книга *Джима Баттона и дикие 13* (также см. следующие страницы), больше не возникают в сознании. В конце концов, всё больше слов становятся «отравленными» с течением болезни ОКР и триггерами для навязчивых (=обсессивных) страхов.

Нами разработанная техника расщепления ассоциации предназначена повернуть вспять этот процесс и вернуть разнообразие Вашим «отравленным» терминам и понятиям. На следующих страницах вступление. Чтобы получить более глубокое понимание, Вы можете скачать всю концепцию лечения из интернета бесплатно на странице [www.uke.de/assoziationsspaltung](http://www.uke.de/assoziationsspaltung). Вашему вниманию представлены версии на разных языках (на английском, немецком, испанском и итальянском). Русскоязычная версия находится в обработке.



## Организация памяти

Прежде чем Вам будет представлена техника, потребуется некоторая справочная информация. Этот метод основан на уже устоявшихся предположениях, что человеческая память организована как сеть. Содержания «сознания» (так называемые когнитивные), такие как слова или изображения, представлены в мозге в соответствии с их (контекстным) смыслом. Например, значительно упрощенный ниже график в виде семантических сетей показывает, как расположены цветы, цвета и фрукты рядом друг с другом.



Если «сознание» (так называемые когнитивное) активировано, тогда распространяется активация на соседние содержания «сознания». Например, активация слова «яблоко» (напр., интенсивное воображение яблока, проговаривание вслух, чтение или услышанное слово) автоматически стимулирует значения полей для таких слов, как «груша» и «красный». Такие цепные реакции укрепляют связи между отдельными сферами «сознания». С другой стороны, сила связи между содержанием уменьшается, если эти термины не используются вместе, в то время как далёкие ассоциации подавляют друг друга. Это одна из причин, почему так трудно отвлечься от определенных мыслей, пытаясь заставить себя думать совершенно о других мыслях или действиях.

Чтобы сделать эту модель менее абстрактной, ответьте на следующие четыре вопроса как можно быстрее:

- Какого цвета снег?
- Какого цвета халат врача?
- Какого цвета белый медведь?
- Что пьёт корова?

Ой!? Большинство людей, может быть Вы тоже (?), отвечают на последний вопрос вместо «вода», «молоко». Ответы на предыдущие вопросы («белый») и слово «корова» предварительно стимулируют связанные понятия «молоко» так, что это может противиться логики. Без трёх предыдущих вопросов, на последний вопрос, как правило, отвечают правильно.

## Расщепление ассоциации

Для людей с ОКР, атрофировались альтернативные значения терминов, таких как рак или пожар, потому что эти слова теперь только приходят на ум в навязчивых (обсессивно-компульсивных) контекстах (рак = болезнь; огонь = смерть, разрушение). Эти ассоциации не выходят за рамки обсессивных мыслей и человек с ОКР часто забывает, что существуют альтернативные ассоциации (варианты: рак → знак Зодиака, огонь → алмаз).

Это тот пункт, где техника расщепления ассоциации вступает в игру. Она основана на том, что известно под эффектом «*вентилятор*», согласно которому ассоциативный «заряд» познания делится на уже существующие ассоциации. Если создаются новые ассоциации, то автоматически ослабляется прочность существующих ассоциаций, поскольку сумма зарядов в настоящее время распределена по увеличению числа ассоциаций.

Ассоциация расщепления призывает Вас к поиску новых ассоциаций для Вашего обсессивно-компульсивного сознания. Важно отметить, что новые соединения мыслей должны быть нейтральными, позитивными и/или забавными. Кроме того, они должны также предоставлять соответствующие содержание связанных ссылками слов или рифм (см. рисунок). Выражения, вызывающие страх или негатив, не должны использоваться.

Вот пример для «РАК»:



"Bracken House - London" by Remko van Dokkum (2/7/09); "Rocket A4" by Thomas Kohler (1/3/11); "Cayo Cantiles, Muschel" by Lisa Leonardelli (1/4/11); "Crayfish" by St Stev (24/8/06); "Bier" by Josef Türk Jun. (25/10/12);

## Упражнения

### Упражнение: Ассоциация расщепления в действие - освобождение мыслей



На рисунке ниже показан пример для «распыления» термина «13» с помощью расщепления ассоциации. Цель заключается в том, чтобы добавить термину «13» другие словесные или визуальные ассоциации, которые ослабляют контекст мыслей. Процесс становится эффективнее, когда более интенсивно включено большое количество ассоциаций. Тогда эти понятия повторяются намного чаще, пока, наконец, не станут «второй натурой». Навязчивые побуждения могут тогда идеально контролироваться. Ассоциации должны осуществляться в течение примерно десяти минут каждый день и желательно **только тогда, когда обсессивных мыслей нет**. Новые созданные ассоциации не должны быть использованы в качестве защитного поведения или ритуала, чтобы «нейтрализовать» текущие обсессивные мысли. Этот метод не является отвлекающим манёвром, а скорее направлен на долгую и прочную реструктуризацию хода мыслей.



"13" by Tomas Caspers (27/5/09); "Aluminium foil 'booster' bag" by wstryder (27/5/09); Word Clip Art; "Jim\_Knopf\_Marke" (from : wikipedia by Kungfuman, 27/5/09); "Candles" by basheertome (27/5/09)

Это упражнение нужно проводить в течение многих дней, прежде чем достигнуть эффекта. Кроме того, очень важно практиковать его регулярно, даже если интенсивность Ваших обсессивных мыслей уже снизилась. Время от времени может быть полезно заменять выбранные ассоциации на новые.

**Краткие инструкции для выполнения «расщепления ассоциации»**

Для создания и укрепления нейтральных и положительных ассоциаций выполните следующие действия:

1. Найдите тихое место. Выполняйте упражнения в непринужденной обстановке.
2. Запишите отдельные слова представляющие собой важный аспект Вашей «ОКР – системы», т.е. почти всегда присутствующие в тревожных мыслях познания (напр., кровь, рак, дверь, замок, взлом).
3. Выберите от 1 до 3 слов из этого набора (напр., дверь, замок, взлом).
4. Для каждого связанного с ОКР слова запишите альтернативные ассоциации, которые имеют следующие свойства:
  - **нейтральные или положительные** (т.е. не вызывающие страха; ассоциации, которые не имеют с Obsessions ничего общего) и
  - имеют для Вас **личный смысл** (слова, которые рифмуются или подходят по смыслу).
  - Пример: *нож-ложка, нож-вилка, нож-стол, нож-Макки* (персонаж из Трёхгрошовой оперы Бертольда Брехта). Таким образом, непригодны являются такие ассоциации, как *нож-рождество* или *нож-пляж*, хотя они положительные и не вызывают страха, если же только они представляют тесную связь между собой лично для Вас.
  - Избегайте ассоциаций, которые противоречат Вашим «ОКР-мыслям» (напр., «Рак- я никогда им не заболею»), т.к. такого рода ассоциации не содержат альтернативного смысла и работают, как процесс подавления мыслей, что станет в последствии причиной ритуалов.
5. Новые ассоциации особенно хорошо усваиваются, если Вы постараетесь подключить как можно больше чувств. Для многих людей с ОКР, техника лучше работает с визуальным материалом. Также Вы можете подключить слова с запахом или звуком, нарисовать ассоциации или, проще, найти изображения с помощью поисковых систем в интернете, как [www.google.com](http://www.google.com) (см. предыдущие показатели). Ассоциации также могут быть смешными!
6. Пусть эти новые ассоциации станут для Вас привычными: проговаривайте обсессивные мысли (или представляя соответствующий страх) вслух или про себя (напр., *слова дверь, замок, взлом*), а затем вскоре после этого произнесите или представьте одну из 4х выбранных нейтральных слов/изображений. Опять же, подключите обсессивные компоненты с уже другим нейтральным словом или изображением и т.д. . Упражнение немного похоже на изучение словарного запаса.
7. Выполняйте это упражнение в течение примерно 10 минут в день. Идеально, если у Вас на этот момент отсутствуют Obsessions. Пожалуйста, обратите внимание: **сама процедура не должна стать принуждением!** Цель состоит в том, чтобы «связать» энергию, которая вошла в негативные ассоциации, в новые ассоциации. Сила и влияние Obsessions снизится на перенаправлении энергии, которая в свою очередь позволит легче выдерживать обсессивные мысли. Тем не менее, эти «каналы ассоциаций» должны быть построены или освобождены постепенно. Также важно проверить направление ассоциаций: сперва слова, вызывающие ОКР, затем новая ассоциация ( напр., *нож-ложка, нож-вилка* и т.д.)... а не наоборот!

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #8**

**Могу ли я отвечать за всё?**

**Завышенное чувство ответственности**

## Введение в тему

---

Мы несём определенную ответственность за окружающих нас людей (напр., мы не должны проезжать на красный цвет или слишком громко спорить в присутствии детей), но также мы не должны переоценивать свою долю ответственности.

Многие люди с ОКР имеют преувеличенное чувство ответственности. Отрицательные явления, которые находятся за пределами их влияния (напр., землетрясения, внезапная болезнь в кругу друзей), случается, как им кажется, по их вине. Будучи не в состоянии предотвратить что-либо, человек с ОКР чувствует себя так же плохо, как если бы это событие произошло по его вине. Строгое воспитание, особенно религиозное, или неблагоприятные события в жизни могут также играть роль в развитии преувеличенного чувства ответственности. Однако не следует обобщать все случаи ОКР.

Мы можем думать о тех, кто голодает, когда едим. Но мы не должны этого стыдиться, потому что, как и все люди, мы не можем предотвратить нищету и быть единственным, кто несёт за это ответственность. Можно сделать пожертвование или предложить помощь друзьям, которые нуждаются в нас, но мы не можем спасти мир от самих себя.

Речь идет не о том, что мы рекомендуем быть равнодушными и эгоистом. Однако мы не должны полностью исчерпать себя заботой о других. Придерживайтесь чувства меры и не ставьте себя перед выбором: всё или ничего. Если кто-то просит Вас о помощи в безвыходной ситуации, в которой Вы могли бы помочь, помогите. Но помните, Вы не должны отдавать всё, что у Вас есть.

Адриан Уэллс и другие исследователи предполагают, что чрезмерное чувство ответственности при ОКР появляется частично от магических верований, особенно иллюзия, что наши мысли сами по себе могут вызвать (плохие) действия. Прочтите снова ► главу #2 (Приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям?), если эти сомнения и страхи относятся к Вам. Кроме того, повышенное чувство ответственности может быть прикрытием гнева. Взгляните ещё раз на порочный круг агрессии, вины и разочарования в ► первой главе (Плохие мысли - это ненормально?). Это не обязательно должно относиться к Вам, но это, безусловно, заслуживает рассмотрения.



Атлант греческой мифологии: Зевс обрёк его на все времена нести судьбы людей всего мира на себе



## Упражнения

### Упражнение 1: Не суди по двойным стандартам



Люди с ОКР, часто сами не осознавая этого, судят по двойным стандартам: они живут с завышенными моральными мерками, в сравнении с другими, чаще из-за воспитания.

Посмотрите, не относится ли это к Вам. Представьте себе от двух до четырех различных неудач:

- Деньги были украдены, потому что дверь машины была не заперта, пока Вы находились в отъезде;
- Вы забыли о дне рождения хорошего друга.

Теперь подумайте о том, как плохо и безжалостно Вы возможно отнеслись бы к себе в таких ситуациях. Для любого действительного или предполагаемого неправильного поведения в будущем, скажите себе, что Вы могли бы сказать на этот счёт хорошему другу в подобной ситуации. Вы, вероятно, утешите его и назовёте несколько хороших причин, почему его «несчастье» было незначительным, нормальным и простительным.



### Упражнение 2: Поставить телегу впереди лошади

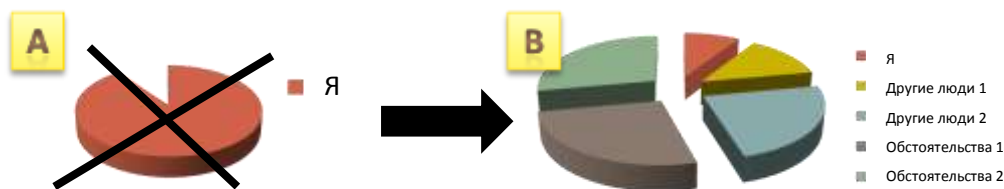


Многие люди с ОКР думают, что они единственные, кто несёт ответственность за неудачи и негативные явления. Неблагоприятные обстоятельства, невезение, возможно неизбежность события или роль других людей не берутся во внимание.

Хорошая идея различать три источника развития событий:

**обстоятельства, другие люди и я.** Если у Вас есть преувеличенное чувство ответственности, в первую очередь подумайте о том, какие обстоятельства и действия (или даже бездействия) со стороны других людей могли вызвать или вызвали это событие.

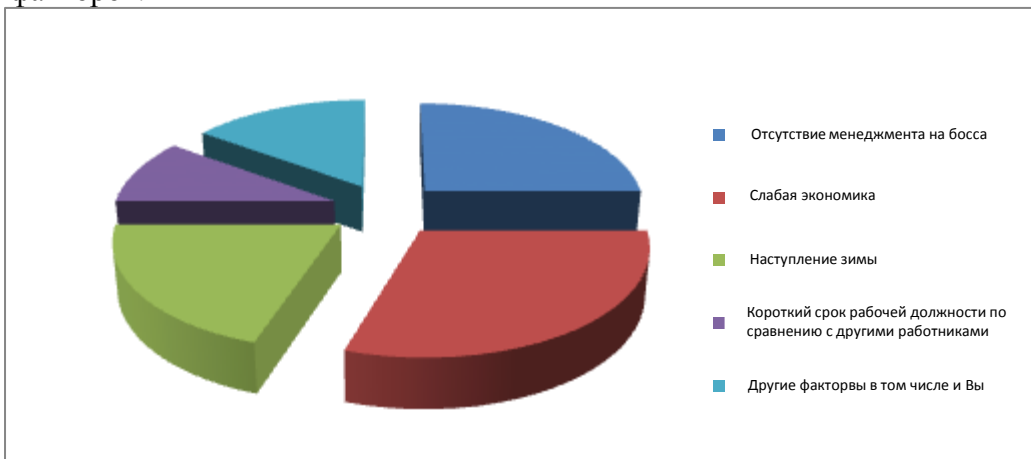
Иллюстрация: если присмотреться, случаи редко имеют одну причину. Обстоятельства и другие люди, часто играют более важную роль, чем мы. Люди с гипертрофированным чувством ответственности начинают искать в себе причину негативных событий и вскоре они остаются «приклеенными» к ним: т.е. постоянно размышляют о своих проступках, не находя и не рассматривая любые другие причины (см. А). Вместо того чтобы «ставить телегу впереди лошади», в первую очередь подумайте о вкладе других людей или обстоятельств в сложившуюся ситуацию. Используйте круговую диаграмму и запишите свой собственный вклад. Вы увидите, как относительно в перспективе становится Ваше влияние в сложившейся ситуации (см. В).



### Пример

В мае Вы начали работать в ресторане и уже в октябре потеряли работу. Несмотря на то, что Вы быстро нашли другую работу, этот опыт тяготит Вас и Вы вините только себя в произошедшем («Я не был достаточно хорош, поэтому они меня уволили. Их разговор о нестабильном экономическом положении был просто отговоркой, чтобы только меня не расстраивать»).

Как показано на схеме, более значительными оказываются ряд и других факторов.



### Другой пример

Ваш лучший друг неожиданно оставил своего партнёра и теперь полностью опустошен. Он не мог связаться с Вами по телефону, потому что Вы были в кино. Сначала Вы упрекаете себя («Что я за друг; Я провожу время в своё удовольствие, в то время как моему другу так плохо»). Однако при более точном рассмотрении ситуации появляются другие, гораздо более значительные факторы: бывший возлюбленный, внезапное расставание, либо другие не были доступны...

### Теперь Ваша очередь

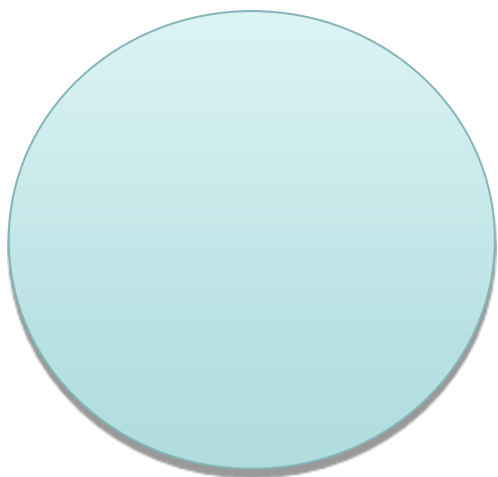
«Разбейте» Ваши собственные негативные переживания. Разделите кусок пирога ниже и выделите размер в зависимости от важности участия

обстоятельств, других людей или самих себя в развитии определенных (опасных, неблагоприятных) событий. Начнём с обстоятельств и других людей. В таблице ниже можно перечислить до трёх человек и трёх обстоятельств. Определите как можно больше возможных факторов.

Ваша ситуация: \_\_\_\_\_



**Рабочий лист 5**



Фактор	Влияние
Обстоятельство 1	
Обстоятельство 2	
Обстоятельство 3	
Человек 1	
Человек 2	
Человек 3	
Я	

### Дополнение

Без сомнения, мы должны заботиться о наших друзьях и семье и не оставаться эмоционально холодным к окружающей среде. Однако забота о других не должна приводить нас самих к истощению. Имейте чувство меры. При оказании помощи другим, Вы имеете больше выбора, чем сразу ставить себе установку: или всё или ничего. Например: Ваш друг переезжает. Вы планируете ему помочь, несмотря на Ваши проблемы со спиной. Не подрывайте своё здоровье. Предложите помощь, соизмеренную Вашим реальным возможностям и силам (напр., выбор мебели для обстановки квартиры). Если Ваш друг испытывает финансовые затруднения, лучше подумать о том, как Вы можете ему помочь и хотите ли Вы этого. Предложите деньги только в том случае, если Вы уверены в нём и они Вам на данный момент действительно не требуются. В противном случае Вашу дружбу могут постигнуть тяжелые испытания. Если Вы не можете позволить себе помочь в финансовом плане, существуют и другие возможности, такие как помощь в выборе подходящего банка и т.д. Эти примеры приведены для демонстрации возможностей предлагать свою помощь, не выходя за ограничения собственных возможностей.

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #9**

**Хорошо - это не достаточно?**

**Стремление к совершенству**

## Введение в тему

---

Совершенство – идеал?



## Перфекционизм: когда лучшее – враг хорошего

---

Назовите хотя бы одного идеального человека: Папа Римский, президент США, премьер-министр Италии, Хайди Клум? Каждый человек имеет свои недостатки. Люди с «идеальной» внешностью или кажущиеся чрезмерно спокойными могут восприниматься скучными или пугливыми. «Мне не разрешается делать никаких ошибок» - даже в монотонной работе ошибки составляют не менее 5% и являются нормальным. Человеку свойственно ошибаться!

Стремление к совершенству может сделать нас несчастными и запуганными. Например, многие музыканты из-за стремления к совершенству, страдают тревожными неврозами, т.к. опасаются ошибок. Вы обеспокоены тем, что мир не прощает ошибок? Включите телевизор! Существует множество телеведущих и звёзд, которые шепелявят, иногда запутываются или не соответствуют идеалам красоты.

Обратите внимание, как часто даже «топ»-политики и другие работники средств массовой информации говорят «э-э». Убедитесь сами, просмотрев в интернете Google/YouTube видео. В эпизоде *Sesame Street*, маленький мальчик отчаянно ищет свою мать, которую он описывает как самую красивую женщину в мире. Как оказывается, она старая и невпечатляющая леди. Это хорошо показывает, что совершенство в глазах смотрящего.



**Идеальная жизнь?**

Узнаёте людей на этих фотографиях?



"I Love NY" by Leezie5 (6/5/09);  
"Robbie Williams" by gwelt (3/6/09);  
"Marilyn Monroe" by dalmatian  
(3/6/09); "Tentoonstelling Elvis 2005"  
by Creativity (3/6/09)

Что общего имеют эти люди?

Они были или являются знаменитыми, богатыми, красивыми, успешными

...

**Что-нибудь ещё?**

Они были/остаются известными, богатыми, красивыми .... и у всех были эмоциональные проблемы.



Британская звезда футбола **Дэвид Бекхэм** (здесь на рекламном плакате) страдает обсессивно-компульсивными симптомами. Ему трудно перенести не симметрично расположенные объекты в его окружении. В интервью он рассказал, что его ритуалы привели к огромной потере времени, а также межличностным проблемам.



**Робби Уильямс** прославился как участник группы «Take That», которую он был вынужден покинуть из-за проблем с наркотиками. После он успешно начал карьеру в качестве сольного исполнителя. В феврале 2007 года он был помещен в клинику из-за депрессии и его пристрастия к таблеткам.



**Мэрилин Монро**, знаменитая актриса и модель, имела большие проблемы с алкоголем и наркотиками в годы своей популярности. Они, вероятно, были вторичными по отношению к дополнительным психологическим проблемам. Она покончила жизнь самоубийством приняв большую дозу снотворного в возрасте 36 лет.



**Элвис Пресли**, «Король Рок-н-Ролла», страдал в течение многих лет избыточной массой тела и был зависим от препаратов. По рассказам его друзей, к концу своей карьеры, Элвис также имел большие проблемы личного и финансового характера.

Следующие хорошо известные знаменитости страдают или страдали симптомами обсессивно-компульсивного расстройства:

Говард Хьюз (1905-1976): американский авиатор и промышленник.

Билли Боб Торнтон (род. 1955): награды США как американский актер, певец, режиссер.

Хоуи Мэндел (род. 1955): Известный комик и ведущий в телевикторине в Канаде.

## Упражнения

### Упражнение: Никто не совершенен



#### Обращайте внимание на видимо «совершенных» людей

Неважно, что Вас, возможно, учили: невозможно быть идеальным и даже, в большинстве ситуаций, не желательно. Обратите особое внимание на якобы совершенных людей. Вы увидите, что даже ведущие новостей запутываются в речи, у моделей морщины, артисты иногда шутят так, что никому не смешно и как Вы видели, даже знаменитости могут иметь психологические проблемы. Это не должно быть поводом для злорадства. Это показывает, что никто не застрахован от человеческих слабостей.

#### Делайте ошибки осознанно

- Носите рубашку, на которой пятно или которая плохо отглажена.
- Наденьте два разных носка.
- Сознательно используйте неправильную поговорку.
- Сознательно напишите с ошибками слово в электронной почте или письме.

Если кто и заметил ошибку: ну и что, никто не умер!

#### Каковы Ваши конкретные опасения?

(напр., люди в общественных местах будут громко смеяться над Вами)  
Запишите примеры в Вашей таблице



#### Рабочий лист 6



"Barbie Doll" by Ordinary Guy  
(25/1/09)

Ошибка	Самые ужасные последствия?	Фактические последствия?
Пример: завязать галстук не в ту сторону	Каждый замечает ошибки. Они над Вами громко смеются и начальник подтрунивает Вас («В чем твоя проблема? Моя 8-летняя дочь могла бы сделать лучше»).	Никто из коллег-мужчин не заметил. Старшая коллега, покачивая головой и снисходительно улыбаясь, указывает на ошибку и говорит: «Не волнуйся, мой муж делает тоже самое».



## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #10**

**Мне всё необходимо точно знать?**

**Непереносимость неоднозначности**

## Введение в тему

---

У людей с ОКР часто преобладает желание докопаться до сути вещей и они с трудом терпят неопределенность.

Это нормально до определенного момента. Некоторые люди на одном дыхании читают до конца криминальный триллер, потому что им не терпится узнать, чем же всё закончится. С другой стороны, есть области, в которых не существует явной истины (напр., что такое интеллект?), а также ситуации в жизни, в которых всё может измениться с течением времени (верность и любовь). Всё, что мы можем сделать, это принять эти вещи как они есть. Абсолютная истина не достижима!

Тут учёные пришли к соглашению: Нет ни одного авторитетного научного исследования утверждающего абсолютную непогрешность своих результатов. Некоторые научные журналы даже требуют, чтобы авторы раскрывали ограничения своих исследований. Учёные говорят о 95%-ом уровне достоверности результатов научного исследования. Это означает то, что они предварительно предполагаются правильными и достоверными, но никак не принимаются за «истину в последней инстанции».



Гете «Фауст»: Доктор Фауст является символом учёного, который стремится к абсолютным знаниям ... и ему это не удаётся.

## Упражнения

### Упражнение 1: Желание знать



#### Может быть достигнута истина ... и стоит ли всегда к этому стремиться?

Составьте список из пяти случаев, при которых Вы бы расстроились, узнав наперёд, что они случатся (напр., сюрприз на день рождения). Также запишите три вопроса, где истины и правды не существует, потому что правда:

- зависит от вкуса (напр., искусство);
- зависит от определения (напр., интеллект);
- может измениться (напр., любовь) или
- зависит от культуры (напр., то, что является мужским).

Подумайте о категории, которая описывает наиболее актуальные вопросы (напр., «Я образованный человек?»).

На данный момент Вы можете также вернуться к главе ► **искажение мышления #4** (Является ли мир опасным местом?): было бы так страшно, если ...? Будут ли последствия действительно разрушительными и драматичными, если я не докопаюсь до истины?

Хорошие времена



Плохие времена

Креативно



Примитивно

Опасно



Необходимо

"Наша Родина - СССР!" by Andrew Gomzyakov (4/6/11); "kasimir malewitsch" by tea610 (16/04/07);  
"Deutsches Atomforum - 01.07.2009" by Robin Wood (4/09/09);

\* «Чёрный квадрат» Казимира Малевича (1915)

**Ловушки в коммуникации**

Многие социальные ситуации неоднозначны. В приведённом выше примере мы действительно не знаем наверняка, что мужчина имеет в виду или как женщина воспринимает его слова. Может быть, он просто описывает факт без дальнейших последствий. Но это также может быть команда или предположения, что он не доверяет её способности управлять автомобилем. Мы не знаем этого и не должны торопиться с выводами!

Человеческое общение является сложным и имеет свои ловушки. Научные исследования показали, что электронная почта по-разному интерпретируется адресатом, чем первоначально предполагалась отправителем. Добавление смайликов, таких как «;-)», и прочих, так называемых, «эмóтикон» уменьшает проблему, но не полностью решает её.

**Упражнение 2: Избавиться от вещей**

Особая форма поиска истины или «полноты» встречается у многих людей с навязчивыми действиями (=компульсиями), такими как хранение/накопительство.

В то время как люди, жаждущие определенности и правды, рискуют утонуть в океане бесконечной информации, которую нужно собрать, понять и интерпретировать, другие «накопители» буквально тонут в грязи своего дома. Новые вещи накапливаются, но ничего не покидает дом, потому что всё считается чрезмерно или потенциально важным. Стремление к информации и объектам превращается в призрак охоты без удовлетворения: после поиска перед поиском.

Существует много методов в терапии против навязчивых действий (=компульсий), как хранение и накопительство, которые в свою очередь должны быть выявлены в зависимости от причины их происхождения и специфики страха и опасения. Тем не менее, эти упражнения должны выполняться со специалистом. Вот несколько методов, которые могут быть предложены:

**Конфронтация (► см. искажение мышления # 4)**

Осознав, что «достаточно - это действительно много», весь мусор складывается в мешок и один за другим выбрасывается из дома (► см. упражнение 4). Многие люди с ОКР, рассказывая о своём опыте, сообщили, что на самом деле испытанный страх и последствия оказались гораздо меньше, чем ожидалось. Также, хорошая идея, поставить в комнату два контейнера для сбора: один для субъективно важной информации и один для баракла. Заполненный второй контейнер нужно немедленно отвезти на местную свалку и оставить там, без возможности позже изменить своё решение.

**«Клин клином вышибают», ввод «контра - правил» и «дополнительных правил»**

Строгие правила могут помочь поначалу уменьшить размер нежелательной «горы мусора», а затем избавиться от неё. Например, удаление, по меньшей мере, 20 вещей из Вашего компьютера каждый день; удаление не Вашей личной информации старше 5 лет; удаление копий и документов, которые Вы можете точно также извлекать из интернета и которые не нужно распечатать. Дисциплинированному человеку, для которого порядок и послушание имеет большое значение, иногда удаётся очень хорошо справляться с такими видами ОКР, как хранение и собирательство, с помощью «контра-правил». Эту технику также могут использовать люди с компульсиями, т.е. те которые чувствуют себя вынужденными выполнять определённые действия снова и снова. Вместо того, чтобы многократно повторять эти действия, пока навязчивое желание не повторится, дайте себе команду сделать что-то только один раз! Опять же, эту технику нужно использовать только в том случае, если другие потерпели неудачу.

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #11**

**Поможет ли размышление решить проблемы?**

**Хождение по кругу**

## Введение в тему

**Размышление поможет решить проблемы – правда ли это?**



“The Thinker by Rodin” by buildscharacter (25/1/09)

**STOP ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ**

Естественно задуматься о своей жизни, своих слабостях и заботах. Тем не менее, с этим также можно переусердствовать и увязнуть в бесплодных размышлениях. Задумчивость или размышление распространены среди людей с ОКР и «разжигают» навязчивые мысли (= обсессии). Иногда может оказаться трудным признать тот факт, что усиленное размышление о собственных проблемах превращается в бесплодную задумчивость. Однако, если Ваше мышление продолжает вызывать больше вопросов, чем ответов и имеет тенденцию кружиться на одном месте, не извлекая при этом никаких выводов, пора что-то с этим делать. Поскольку подавление мыслей является невозможным и неэффективным методом (► см. Искажение мышления # 5: должны ли плохие мысли подавляться?), попробуйте техники на следующей странице.

Каждый человек имеет определенный уровень «ограниченности». Если никакие советы и новая информация не принимается, можно легко сойти на ложный путь или застрять в той же мысли без какого-либо прогресса. Обратитесь к людям, которым Вы доверяете (напр., к друзьям, хорошим знакомым, врачам), чтобы открыть для себя новые перспективы, выработать новую точку зрения и избежать порочного круга задумчивости!

## Упражнения

### Упражнение 1: устанавливать «стоп-сигналы»



Сперва попробуйте использовать ассоциацию расщепления (► см. Искажение мышления #7: отравляют ли обсессии безвозвратно мысли? Скачайте бесплатное руководство на сайте [www.uke.de/assoziationsspaltung](http://www.uke.de/assoziationsspaltung)), чтобы разделить или «распылить» задумчивые мысли положительными или нейтральными. Другой метод для прерывания размышления состоит в том, чтобы самому себе громко или тихо говорить «стоп». Поддержите это внутренними изображениями, такими как дорожный знак «стоп» или сжатием руки в кулак.

**❗ Это упражнение работает не для всех людей с ОКР. Продолжайте эту технику только в том случае, если чувствуется какой-либо прогресс!**

Спорт и упражнения могут быть эффективными. Например, имитирование типичных движений определённых профессий (дирижер или тореадор) последовательно напрягая, а затем расслабляя различные группы мышц. При таком виде деятельности бесконечный цикл мыслей иногда нарушается, перенаправляя когнитивный фокус и внимание.



Некоторым людям с ОКР удаётся избежать бесконечного цикла размышления изменяя ритм их мышления. Это может показаться странным, но это довольно легко сделать! Представьте себе проигрыватель с небольшой трещиной, который повторяет один и тот же обрывок мелодии снова и снова, но лёгкий толчок и музыка продолжается. Некоторым людям это удаётся с помощью стоп-техники или воображения громкого хлопка. Кроме того попробуйте работать с основными словами или вопросами, которые Вас мучают (напр., рак, смерть, «а что если...?»). Растяните эти слова Вашим внутренним голосом, как если бы они игрались на проигрывателе и производились со скоростью всё медленнее и медленнее. Это часто раздражает и прерывает процессы мышления, а иногда и запрещает размышление на эту же тему заново. Также могут помочь прыжки к связанным с этим словом словам с другим контекстом (► см. Искажение мышления #7: отравляют ли обсессии безвозвратно мысли?).



«Скачок на пластинке»

Все дороги ведут в Рим. Поэкспериментируйте и посмотрите, что для Вас работает лучше всего.



**Упражнение 2: Отсрочка**

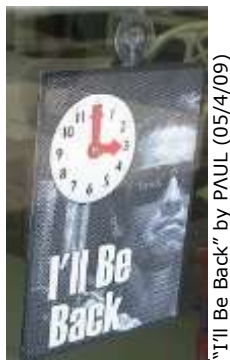
Обсессивно-компульсивные импульсы выполняются обычно в подчинённой непосредственной последовательности, чтобы избежать страха, напряженность или другие негативные чувства, которые могут возникнуть при невыполнении действия. Попробуйте следующий эксперимент:

Вместо того чтобы непосредственно уступать и подчиняться Вашим компульсиям, выделите для них 15 минут в определенное позднее время, скажем, в 8 часов вечера. Вы, а не Ваше ОКР, должны установить место встречи/назначения. Многим людям с ОКР удаётся это более успешно, чем предполагалось.

*Какой в этом смысл? Отсрочка это не отказ...или всё же отказ!*

Это упражнение включает в себя две цели:

- Это показывает, что обсессии всё же преодолимы, а Вы в определенной степени остаётесь хозяином своих мыслей.
- Установленное место встречи/назначения часто забывается, т.к. давление компульсивных импульсов иногда становится интенсивнее после большого количества выпитого кофе, имея головную боль, стресс в офисе и т.д. . Если позже эти ситуативные факторы отсутствуют, импульсы либо не возникают или им можно противостоять.



Зайдите позже ... Не поддавайтесь постоянно Вашему ОКР. Установите для этого определенное время суток.

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #12**

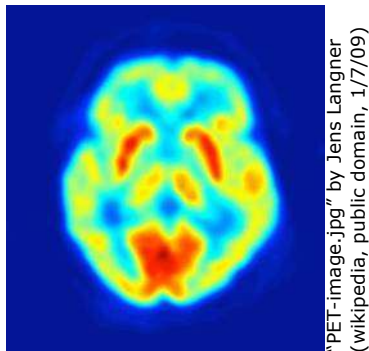
**ОКР - расстройство мозга, я ничего не могу сделать?**

**ОКР и мозг**

## Введение в тему

---

Почти каждую неделю публикуются новые результаты исследования в научных журналах об изменениях в мозге при ОКР. Выявленные корреляции между некоторыми особенностями в мозгу и ОКР стали источником помощи и облегчения для некоторых пациентов («это не я, это моё ОКР»), в то время как другие сдаются, придерживаясь мнения, что ОКР включает в себя непоправимую дисфункцию вроде дефектного автомобиля.



Мозг в работе...

### ! Мозговая деятельность оставляет отпечатки в областях мозга

Наше настроение автоматически приводит к изменениям электрической активности головного мозга. Долгосрочное влияние может привести к более широким радикальным изменениям мозга. Например, если Вы постоянно практикуетесь в игре на скрипке, области мозга, которые отвечают за соответствующие действия мелкой моторики, увеличиваются. Употребление наркотиков также может привести к изменениям мозга. Такие процессы, как правило, можно обратить вспять. Мозг прощает нам довольно многое ..., а также забывает многое: с одной стороны, *к сожалению* (напр., академические знания и навыки), с другой, *к счастью* (даже плохие воспоминания часто стираются с течением времени).

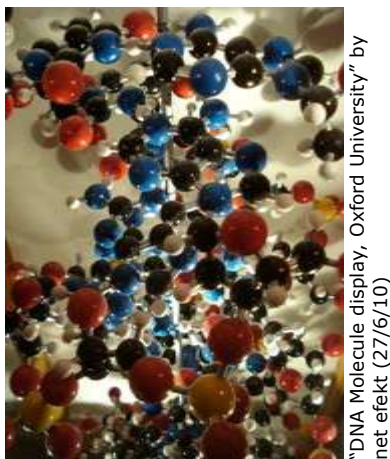
Некоторые изменения в мозге, имеющиеся при ОКР, незначительны и не являются необратимыми дефектами. В некоторых исследованиях даже не найдено никаких различий по сравнению со здоровым мозгом. В настоящее время мы не знаем, происходят ли эти изменения из-за симптомов (что означает, что они являются следствием, а не причиной) или же они существовали и раньше!

Даже если эти изменения уже существовали раньше, мышление может изменить мозг, по сравнению с компьютером, в котором программа не влияет на оборудование. Это было многократно продемонстрировано. Исследование, проведенное рабочей группой под руководством Льюис Бакстер (Калифорнийский Университет в Лос-Анджелесе, UCLA) более 20 лет назад показало, что психотерапия для ОКР приводит к изменениям в мозге похожим на происходящие изменения при приёме лекарств! После прочтения этой книги, Ваш мозг уже не будет точно таким же, каким он был раньше.

## Генетика и нейropsychология

---

Наши гены, несомненно, играют роль в развитии и формировании физической и психической конституции. Гены определяют цвет волос, рост. Вопросы становятся немного сложнее, когда дело доходит до нашей личности и психики. Здесь гены оказывают определенное влияние. Тем не менее, они не предопределяют нашу судьбу, а лишь прокладывают пути возможностям, которые через огромное взаимодействие внешних влияний, опыта и перипетий жизни превращаются в нечто хорошее, вызывают проблемы или остаются в спящем состоянии. Даже в психических расстройствах, при которых выявлена высокая степень генетического влияния, как шизофрения, генетическое воздействие составляет в лучшем случае 50%.

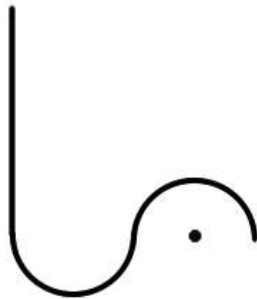


Модель ДНК человека, которая хранит нашу генетическую информацию

В настоящее время существует спор по поводу того, что люди с ОКР имеют когнитивные искажения, лежащие в основе мейнстрима, также подвергнуты нейропсихологическим дефицитам. К ним относятся трудности высших психических процессов, таких как внимание и память, которые измеряются с помощью определенных тестов. В таких тестах, например, нужно срисовать сложные фигуры, а затем воспроизвести их на память (см. ниже). Позже экспериментатор оценивает, насколько хорошо эта задача была выполнена. Результаты контрастируют с десятками людей без видимой болезни. Мнения экспертов разделились. В то время как наша рабочая группа так и не пришла к выводу, что люди с ОКР в тестах на внимание, интеллект и т.д. хуже чем здоровые, не все коллеги согласны с нами.

Тем не менее исследования, которые обнаружили нейропсихологические нарушения у больных ОКР не всегда точно учитывали вторичные воздействия. Например, мы и другие учёные обнаружили, что одновременное присутствие депрессивных симптомов приводит к обратимым и краткосрочным нейропсихологическим проблемам. В других исследованиях, критерии для контрольной группы были не оптимальны. Люди с ОКР были сравнены с молодыми (высокоинтеллектуальными) студентами. Обнаруженные различия в этих

исследованиях не могут быть показателем для ОКР, они лишь показывают, что контрольная группа состояла из «супер нормальных». Кроме того перфекционизм (см . ► Искржение мышления #9: Хорошо-это недостаточно?), навязчивость повторного контроля во время тестов, повышенное внимание к себе, опасения по поводу внешней оценки, задумчивость (см. следующую главу: я ничто и ничего не могу?) и страх от загрязнения клавиатурой, возможно, препятствовали деятельности пациентов с ОКР во время тестов, что привело к вторичным проблемам. Кроме того, различия в группах не могут относиться к каждому человеку. Если различия между группами и найдены, это ещё не значит, что они присутствуют у каждого пациента. Чем больше размер группы научного исследования, тем меньше может быть разница между ними, для того чтобы выявить статистически значимые результаты (т.е. «статистическую значимость», которая не в коем образе не идентична с «реальной значимостью»). Даже коллеги, которые предполагают, что у людей с ОКР имеются нейропсихологические дефициты согласятся, что эти нарушения являются довольно незначительными.



Задача на невербальную память: человеку во время теста предлагается срисовать сложные фигуры , а затем воспроизвести их на память (Фото Слова Memory Test, Елинек и Моритц).

## **Каждый имеет «что-то»! Психологические проблемы: между приукрашиванием и драматизацией**

---

По данным нового исследования, проведённого Всемирной Организацией Здравоохранения, по крайней мере, 20% всего населения, по крайней мере, один раз в жизни, страдают депрессией или экстремальными колебаниями настроения. Тревожные неврозы, особенно социальные страхи (12%), являются наиболее частыми: они затрагивают почти каждого третьего человека. Доля людей с зависимостью от психотропных веществ (алкоголь, транквилизаторы, кокаин) приходится на 15%. Один процент страдает шизофренией, 3% ОКР. Этот список можно продолжать до бесконечности. Психологическими проблемами и расстройствами страдают больше людей, чем заставляет нас верить реклама по телевизору с улыбающимися людьми и счастливыми семьями. Общество просто не подходит к решению этого вопроса открыто. Большинство людей предпочтут проконсультироваться с врачом общей медицины или кардиологом, и им не составит большого труда признаться в потребности медицинской помощи из-за физиологических проблем. Однако с психологическими расстройствами дело обстоит иначе. Многие люди, имеющие психологические проблемы, не обращаются за психологической или психиатрической помощью из-за стыда.

Общество имеет много унижающих «ярлыков» для людей с психическими заболеваниями, называя их сумасшедших, психами или теми, у кого «не все дома». Создание нового центра кардиологии в районе вызывает у жильцов меньше проблем и жарких дискуссий, чем новый амбулаторный психиатрический центр. Но также можно установить тенденцию и в другом направлении: люди с психологическими проблемами принимаются за непризнанных гениев, авангардистов или бунтарей, от которых общество пытается избавиться с помощью психиатрических систем. Но это преувеличенное и чрезмерное обобщение. Исследования подтвердили, что художники и писатели проявляют склонность к токсикомании и эмоциональным проблемам (особенно крайние перепады настроения)\*, хотя и это верно не для всех. Если мы этого и не хотим, мы все в определенной степени имеем склонность к нарушениям, которые с определёнными дополнительными факторами могут перевести нас к проблемам, таким как ожирение, диабет, сердечные заболевания или психологические проблемы.

\* Известно, что некоторые художники отклонили психиатрическое лечение из-за страха избавиться от эмоциональных проблем, которые являются неиссякаемым источником их творчества.

## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #13**

**Я ничто и ничего не могу?**

**Низкая самооценки и депрессия**

## Введение в тему

---

Многие люди с ОКР страдают низкой самооценкой. Около 50% из них также страдают депрессией, требующей лечения. Основные симптомы включают в себя грусть, плохое настроение, потеря мотивации и вялость, а также отсутствие чувства собственного достоинства. У здоровых людей также проявляются эти симптомы в результате острых проблем и кризисов. Однако в клинической депрессии симптомы длятся в течение более длительного периода времени (не менее двух недель), существенно снижают качество жизни человека и, в общем, его жизненную дееспособность.

Депрессия часто возникает у людей с ОКР в результате различных проблем, которые напрямую связаны с ОКР, такие как усталость и социальная изоляция. Типичные модели мышления и искажения, которые мы рассмотрим на следующих страницах, вносят вклад в поддержание депрессивного настроения.

В таблице ниже представлены результаты нашего опроса 123 человек с ОКР, многие из которых подтвердили у себя присутствие некоторых проблем депрессивных симптомов.

% Да	Проблема
87	Я чувствую себя уставшим и измождённым.
84	Это невозможно для меня не иметь жалоб.
77	Я не могу расслабиться.
65	Я чувствую себя вялым.
65	Я чувствую себя беспомощным.
65	Я стыжусь своего психического заболевания.
59	Я чувствую себя обузой для других.
56	Я чувствую себя социально изолированным.
47	Я забыл, что такое радость.





Депрессивное мышление характеризуется предубеждениями, искажениями, псевдо-логикой и преувеличенными обобщениями. Как капля дёгтя в бочке мёда, представление о себе и других людях может быть полностью омрачено одним мелким беспокойством.

Люди, страдающие депрессиями, часто пытаются подавить свои негативные мысли, которые, как мы убедились ранее, часто приводят к парадоксальному увеличению этих мыслей. Пересмотрите главу ► #5 (Должны ли плохие мысли подавляться?). Кроме того, размышление, которое было темой в главе ► #11 (Поможет ли размышление решить проблемы?) усиливает депрессивные мысли.



## Упражнения

### Упражнение 1: Уменьшить преувеличенные обобщения



Люди с депрессией, как правило, делают преувеличенные обобщения. Они склонны думать, что если один раз оказался в проигрыше, то стал неудачником по жизни. Вместо того, чтобы видеть вещи в черно-белом цвете, попробуйте найти более позитивное и конструктивное объяснение неудачам и другим негативным событиям.

Постарайтесь быть как можно более конкретным: избегайте обобщений, которые включают в себя такие слова, как *всегда* или *никогда*, а также оскорбительную терминологию, как *глупый* или *дурак*. Теперь запишите Ваши собственные примеры, приведённые в таблице ниже, и проработайте их таким же образом, как и первые три примера.

Рабочий лист 7



Событие	Преувеличенное обобщение	Конструктивная оценка
Вы больше не можете застегнуть на пуговицу свои штаны.	«Я толстый и уродливый»	«Я немного набрал лишнего веса, но значит ли это, что я уродлив?»
Вы провалили экзамен.	«Мне никогда ничего не удаётся! Я неудачник!»	«Да, я провалил <u>этот</u> экзамен. Экзамен был очень трудный! Слезами горю не поможешь. Надо смотреть вперед ... Я могу повторить экзамен!»
Вас критикует друг.	«Это всегда одно и то же. Никто не стоит на моей стороне»	«Может он немного и преувеличил, но на самом деле он, вероятно, в чем-то прав. Буду ему признателен и пересмотрю свою позицию» или «Может он не понимает, что я переживал в тот момент»

**Не проецируйте мнение о себе на других!**

Многие люди с низкой самооценкой проецируют мнение о себе на других людей: «Если я не люблю себя, почему другие должны любить меня». Даже если Вы считаете себя никчёмным, уродливым или бездарным, другие не обязательно разделят с Вами эту точку зрения. Кроме того, человеческие качества, как мозайка, являются чрезвычайно сложными. Мы все состоим из множества маленьких кусочков, которые как и светлые, так и тёмные.



Характеристика человека: сложная, как мозайка.

**Что означает ...:**

**Интеллект?** Безупречная успеваемость в школе, высшее образование, быть счастливым, владеть более чем одним языком?

**Привлекательность?** Внутренняя или внешняя красота, «нечто особенное»?

**Успех?** Карьера, много друзей, довольствоваться собой ...?

Опять же, не существует «правильного» ответа!

Попробуйте заменить нереальные и абсолютные требования («Я должен ...») достижимыми и разумными целями! Может быть, Вы вернетесь к ► Главе #9 (Хорошо - это не достаточно?), в которой мы показали, что перфекционизм часто приводит к отчаянию.

## Упражнение 2: Вспомните Ваши сильные стороны



Никто не совершенен! Представьте себе личность как шкаф с многочисленными коробочками и полочками. Вместо того, чтобы искать только в полупустых полках, заглядывайте в маленькие сундуки с сокровищами. Наиболее частая ловушка депрессивного мышления - принимать свои сильные стороны за должное и только вещи и таланты, которых нам (вероятно) не хватает, считать ценными и желанными.

Вместо того чтобы сосредоточиться на восприятии своих слабостей и недостатков, Вы должны напомнить себе о своих сильных сторонах и талантах.

У всех из нас есть способности, которые нас выделяют, отличают от других, и которыми мы можем гордиться. Они не обязательно должны быть редкими талантами, мировыми рекордами или изобретенными инновациями.

### Процесс

Подумайте о своих собственных сильных сторонах.

#### 1. Какие способности у меня есть?

Какие комплименты я получил в прошлом? *Например: я талантливый в технике...; я хороший слушатель ...; я надежный человек.*

#### 2. Представьте конкретные ситуации

Когда и где? Что я конкретно сделал?

*Например: на прошлой неделе я помогал подруге покрасить стены в её квартире. Это было большой помощью для неё и без меня она бы не справилась...; я утешал кого-то в дискуссионном форуме в интернете вчера...*

#### 3. Запишите это!

Запишите то, что прошло хорошо или те комплименты, которые Вы получали когда-либо ...

Читайте это регулярно и расширяйте свой список с течением времени. если у Вас кризис, вернитесь к этим воспоминаниям (напр., когда Вам кажется, что Вы ничего не стоите). Что написано «черным по белому» часто кажется нам более реальным, чем наши воспоминания.



"in the crack" by  
some\_of\_rebecca's photos  
(26/6/10)

### Упражнение 3: Работа над положительными или негативными отзывами окружающих



Ещё в детстве многие люди научились придавать больше значения критике, чем похвале. Это также может стать ловушкой депрессивных мыслей! Попробуйте найти более позитивную/конструктивную оценку для собственных негативных и позитивных событий.

Впишите конкретные ситуации в парах: одну с хорошим и другую с плохим результатом.

#### Рабочий лист 8



Событие	Депрессивная оценка	Более положительные/конструктивные оценки
Ваш вклад/комментарий на дискуссионном форуме в интернете похвалили другие участники форума.	«Этот человек только пытается мне льстить. Он хорош, да ... но нечестен!»	«Здорово, что кто-то признаёт мой вклад!»
Вас критиковал другой участник форума.	«Моё мнение никогда не было важно, я глуп ...»	«У другого человека, возможно, был плохой день. Давайте посмотрим, что скажут другие!»

### Упражнение 4: Сенсорная круговая тренировка



Негативный опыт и воспоминания доминируют в сознании людей с низкой самооценкой. Положительный опыт, который каждый человек имел в своей жизни, независимо от того насколько плоха и грустна его биография, утонул в болоте памяти. Чтобы сделать эти воспоминания более актуальными, необходимо раскопать их и ясно себе их представить. Так как многие люди, страдающие депрессией, имеют проблемы с этим и не могут пережить положительный опыт со всеми «пятью органами чувств», рекомендуется следующая сенсорная «схема подготовки»: представьте себе положительные и/или смешные эпизоды в Вашей жизни со всеми пятью органами чувств (см. рисунок).

Например, представьте себе в Вашем внутреннем глазу, как Вы набрали очки для Вашей команды в волейболе. Даже если Ваша команда в конечном итоге проиграла, испытайте этот момент! Или воспроизведите Вашим внутренним голосом, как был сделан комплимент по поводу новой стрижки или как люди смеялись над Вашей шуткой. Вспомните то чувство, когда обнимаете хорошего друга. Для окончательного 6-го шага (разум и сердце) подумайте о проникновенных словах, которые Вас затронули, например, цитата поэта, утешительные строки из религиозных текстов или просто мудрые замечания ребёнка. Если у Вас трудно и не получается представить определённые части «чувств» (запахи особенно трудно), просто перейдите к следующему шагу. Повторение схемы и больше практики могут вернуть некоторые, почти позабытые события, в свет.



**Упражнение 5: Придержите момент**

Нередко драгоценные минуты пробегают без Вашего ведома. Мы желаем остановить время, в то время как уже заняты следующими проблемами или задачами. Для того, чтобы более осознанно пережить или, по крайней мере, продлить эти драгоценные моменты, Вы можете ввести в привычку носить в кармане несколько бобов или небольших цветных камней и при каждом позитивном событии перекладывать камень из одного кармана в другой. Перекладывайте бобы или камни исключительно при позитивных событиях: это могут быть особые случаи (напр., звонок старого друга), а также и повседневные радости (напр., новый кофе, который Вам особенно понравилось по вкусу). В конце дня взгляните на «урожай» и Вам потребуется некоторое время, чтобы мысленно вернуться в положительные моменты, которые произошли с Вами в этот день.



"The Light" by 'Lily\_of\_the\_Valley' (29/1/11)

**Упражнение #6: Бытие определяет сознание**

Эмоции, такие как счастье, печаль, тревога или страх являются внутренними отражениями внешних событий, которые в свою очередь излучают обратное. Человек с низкой самооценкой будет сильнее поражён критикой, чем человек с более стабильной самооценкой. Такая реакция может проявляться как и в физической форме, так и в выражении лица (напр., склонность к слезам, низкий и монотонный говор или медлительность). Сложные взаимодействия между внешними воздействиями (бытие) и мыслями/познаниями (сознания) могут превратиться в порочный круг, если, например, печаль выражается в опущенных плечах и тусклом выражении лица. Эти позы и жесты могут вызвать сострадание у других, а те, в свою очередь, могут увеличить ощущение быть жалким и никчемным.

Одна из возможностей повернуть такого рода процессы вспять - превратить физические реакции типичных депрессивных мыслей в их противоположность. Вместо того чтобы ходить с опущенными плечами, идите прямо с поднятым взглядом. Попробуйте улыбаться, по крайней мере, немного. Часто такие незначительные изменения несут за собой удивительный эффект: положительные мысли и чувства начинают сливаться в Вашем мрачном настроении. Физические сигналы тесно связаны с чувствами: положительные чувства будут вызваны положительными телесными выражениями. Заголовок этого упражнения, который на самом деле является политической цитатой Карла Маркса, несёт в себе много правды психологического характера. Не нужно быть марксистом, чтобы попробовать его хотя бы один раз.



"Smile" by Noodle93 (26/4/2011)

«Улыбка, которую Вы излучаете, вернётся к Вам...»



**Дополнительные упражнения на повышение самооценки**

- Каждый вечер записывайте несколько положительных вещей, которые Вы сделали (до 5). Затем представьте себе их в Вашем воображении. Научные исследования показали, что вещи, которые мы учим или о которых мы думаем, непосредственно перед сном запоминаются лучше.
- Скажите себе перед зеркалом: «Я себя люблю!» или «Я люблю тебя!» Сначала Вы может почувствуете себя немного глупо, но в любом случае, попробуйте!
- Принимайте комплименты и записывайте их. Постарайтесь вспомнить ситуации, в которых Вы чувствовали себя действительно хорошо и при этом запомнить это с участием всех Ваших пяти чувств (напр., с помощью фотографий, сувениров и т.д.)
- Делайте вещи, которые Вам действительно нравится (напр., поход в кино или в кафе; просмотр старого фильма по телевизору).
- Проводите физические упражнения в течение не менее 20 минут в день, но не перенапрягайтесь. Если возможно, попытайтесь тренировать чувство выносливости (напр., длительная прогулка или пробежка).
- Слушайте музыку, которая поднимает настроение, независимо от того, это хард-рок, джаз, поп или народная музыка ...



"SB 096" by L. Marie  
(30/9/09)

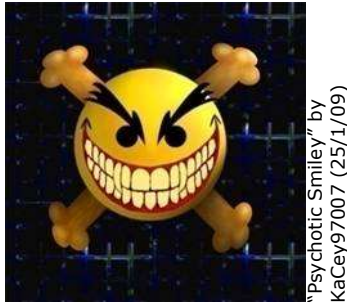
## **ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #14**

### **Я сойду с ума?**

**ОКР ≠ Психоз**

## Введение в тему

### Что означает «сойти с ума»?



**STOP** ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ

#### «Сойти с ума» - это не диагноз!

Сойти с ума не является диагнозом. Психологи и психиатры используют определенные термины, как «шизофрения» или более обобщенно терминологию, как «психоз». Оба термина часто используются как синонимы, хотя термин «психоз» может быть применён как и к «шизофрении», так и к «маниакально-депрессивным расстройствам». Вкратце, у людей с диагнозом «шизофрения» преобладает искажение реальности. Одним из основных симптомов шизофрении является бред, который подразумевает собой ложное, неопровержимые убеждения, такие как абсолютная уверенность, что ФБР следит за Вами или что доклады по радио или телевидению содержат закодированную угрозу против Вас. Достаточно часто одновременно проявляются и другие симптомы, такие как галлюцинации (напр., слышать голоса, которых нет на самом деле) или нарушения мышления, которые несут за собой нарушение речи и становится непонятным для других.

#### Не все бредовые идеи требуют лечения!

У около 15% населения проявляются случайные бредовые идеи. Только около одной трети этих случаев требует медикаментозного лечения или психотерапии. Трудно определить границы между бредом и экстремальными религиозными взглядами и политическими убеждениями.

**ОКР ≠ Психоз**ОКР- это психоз? **Нет!**

**Наиболее важные различия** между ОКР и шизофренией / психозом/бредом приведены в таблице

Аспекты	ОКР	Шизофрения/психоз/бред
Степень убеждённости	Сильные сомнения; по крайней мере, частично присутствующее понимание болезни	Сильное убеждение; отсутствие или недостаточное понимание болезни
Содержание	Беспокойство связано главным образом с идеей, что может случиться что-то плохое с самим собой или с другими по <i>совпадению</i> или <i>невниманию</i> (напр., возникновение пожара из-за не выключенной плиты). Темы часто включают в себя запретное содержание, такое как грязь, сексуальность или агрессия.	Убеждения, что другие намеренны причинить нам вред. Темы в основном связаны с преследованием и шпионажем.
Границы с внешним миром	<b>Неопределенность</b> , могут ли мысли побудить соответствующие действия (Направление беспокойства: от себя по отношению к другим, см. искажение мышления #3: должны ли мысли полностью подчиняться моей воле?)	<b>Убеждения</b> , что другие внедряют мысли в ум человека с шизофренией или побуждают своими мыслями действия (Направление беспокойства: от других по отношению к себе)
Процесс болезни	Без лечения часто болезнь принимает хронический характер	Эпизодами, часто с прерывистыми бессимптомными периодами
Медикаментозное лечение	В большинстве случаев антидепрессанты, иногда нейролептика в маленьких дозах	(Высоко-дозированная) нейролептика

### Шизофрения

Как мы увидели: между ОКР и психозом/шизофренией преобладают существенные различия. Но мы хотели бы опровергнуть некоторые распространенные мифы о шизофрении. Хотя сам термин «шизофрения» произошёл от слияния двух греческих слов «расщепление» и «душа», шизофрения не имеет ничего общего с расстройством раздвоения личности. Пациенты не такие, как из истории Роберт Луис Стивенсона (1850-1894) «Доктор Джекила и Мистера Хайда»: нормальные и мирные граждане в течение дня и непредсказуемые монстры по ночам. Люди с шизофренией, как правило, не опасны для других людей и их поведение вне психотической фазы является абсолютно нормальным. Это не люди с низкими интеллектуальными способностями, не умственно отсталые. Несколько десятилетий назад шизофрения рассматривалась как состояние полного безумия, которое не рассматривалось с точки зрения психологии и пациентов часто закрывали от общества в казенных домах. Научный взгляд на шизофрению и на методы ее лечения изменился. Несмотря на незаменимость медикаментозного лечения психоза, все чаще используются успешные психотерапевтические методы, которые способствуют улучшению качества жизни и протеканию заболевания в целом.



Несмотря на многократные заблуждения, шизофрения - это не раздвоение личности.

## **Заключительные слова ...**

**Практика! —127**

**Ваш отзыв—128**

**Слова благодарности! —130**

## Практика!

---

Регулярно повторяйте эти упражнения. Потратьте время, чтобы усвоить прочитанное и повторяйте упражнения время от времени.

Не все типы искажения мышления, которые обсуждались в этих главах, будут иметь отношение к Вам: вряд ли кто-то отображает все 14 искажений мышления.

Так же возможно, что Вам не хватает осведомлённости о некоторых из Ваших искажений мышления. Как говорится: «Глаз видит всё, кроме себя». Часто мы видим только в ретроспективе, что попали в ловушку мышления.

Если Вы сомневаетесь, попросите близкого родственника, хорошего друга или Вашего терапевта понаблюдать, преобладают ли у Вас по их мнению конкретные искажения мышления.

**Мы надеемся, что эта книга была полезной для Вас и желаем Вам всего самого наилучшего!**



## Ваш отзыв

---



**Мы с нетерпением ждём Ваших отзывов!**

Мы будем рады комментариям, критике и/или предложениям по улучшению мануала по адресу:

Professor Steffen Moritz  
University Medical Center Hamburg-Eppendorf  
Clinic for Psychiatry and Psychotherapy  
Martinistrasse 52, 20246 Hamburg (Germany)  
FAX: ++49 40 7410 57566  
[moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)  
[www.uke.de/neuropsych](http://www.uke.de/neuropsych)



## **Пожалуйста, помогите нам помочь**

---

### **Как помогут пожертвования?**

В связи с тревожной ситуацией в общей системе состояния здоровья (и самопомощи) нашей целью является обеспечение людей с психологическими проблемами нашими программами, таких как мойМКТ или ассоциации расщепления ([www.uke.de/assoziationsspaltung](http://www.uke.de/assoziationsspaltung)), и предоставление помощи с минимально возможными затратами.

Кроме того, нашей истинной целью является оценка и дальнейшее совершенствование мойМКТ, продолжая научные исследования. Однако исследования не только отнимают много времени, они также требуют огромных финансовых ресурсов.

Если Вы хотите поддержать мойМКТ в его развитии, мы были бы Вам очень благодарны за пожертвования. Разумеется, мы поможем Вам и без внесения пожертвования; никто не должен чувствовать себя морально обязанным сделать свой материальный вклад.

Мы будем рады любой поддержке. Все пожертвования будут использоваться для дальнейшего развития мойМКТ, мы не имеем в нашем распоряжении ни профессиональной финансовой поддержки, ни административного аппарата.

Поскольку мы не коммерческое учреждение, Ваши пожертвования облагаются налогом; мы вышлем Вам сертификат по запросу. Пожалуйста, пришлите письмо с Вашим адресом на электронный почтовый адрес [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de).

Всем, кто сделает пожертвование (независимо от их величины) будет объявлена благодарность на: [www.uke.de/psych\\_sponsor](http://www.uke.de/psych_sponsor).

Более крупные пожертвования (свыше 4000 €) будут направлены на развитие материалов самопомощи, включая презентации.

### **Как сделать пожертвование?**

Пожалуйста, задавайте вопросы о различных возможностях для спонсорства ([moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)). Пожертвования можно сделать на следующий счет (налоговые сертификаты будут выдаваться по запросу):

Account holder: University Center Hamburg-Eppendorf  
 Bank: Hamburger Sparkasse (Bank code: 200 505 50)  
 Account number: 1234 363636  
 Subject/Account title (this is crucial to ensure that your donation reaches us):  
 0470/001 -MyMCT  
 IBAN: DE54200505501234363636  
 BIC/Swift: HASPDEHHXXX

## Слова благодарности!

---



Мы хотели бы выразить нашу благодарность за многочисленные предложения и помощь для этой книги нашим коллегам, друзьям и родственникам:

Andrea Dunker, Jörg Dunker, Ann-Kathrin Ebner, Susanne Fricke, Thomas Hillebrand, Birgit Hottenrott, Torsten Imig, Lena Jelinek, Sina Klein, Anne Külz, Thies Lüdtke, Margrit Moritz, Edgar Geissner, Sarah Randjbar, Franziska Roggenbuck, Anne-Lena Sauerbier, Lisa Schilling, Johanna Sundag, and Francesca Vitzthum.

Мы также хотели бы выразить нашу искреннюю благодарность следующим людям за ценные замечания и предложения по улучшению книги:

Amanda Brooks, Catriona Donagh, Samatha Fitt, Patricia Gough, Natalie McClaren and Ailsa Russell