



Успешное преодоление обсессивно- компульсивного расстройства

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

Бета-версия 3.0

VanHam Campus Press 2016 (Hamburg)

Предисловие к третьему изданию

Уважаемый читатель,

Мы рады представить Вашему вниманию вторую русскую версию книги о самопомощи, основанную на обновленной и расширенной третьей английской версии после её первого издания в 2010 году. В новом издании представлен ряд новых упражнений и рабочих листов для домашних заданий. Некоторые из новых упражнений основаны на концептах терапии принятия и ответственности/приверженности (от англ. *acceptance and commitment therapy*, а так же Steven Hayes из Невады, США) и «позитивной психологии»; К примеру, воображение цели с неясным исходном ситуации – это метод, который направлен на смягчение тенденции переоценки опасности. Глобальный концепт нашего тренинга все также базируется на так называемой «дополнительной когнитивно-поведенческой терапии», но включает в себя и разные направления терапий. В дополнение к нашим упражнениям (напр. расщепление ассоциации и внимания) мы добавили научно доказанные методы новых терапевтических подходов, которые, на наш взгляд, являются эффективными дополнениями к данному тренингу.

Мы особенно рады сообщить Вам, что завершено научное исследование, в котором сравнивали эффективность первой версии тренинга с психоэдукативным мероприятием: Нам удалось научно доказать, что группа, которая получила нашу книгу, показала улучшение общих симптомов уже после четырех недель. После шести месяцев эта же группа показала улучшение когнитивных искажений. В общей сложности в исследовании ОКР приняли участие 128 человек. В настоящий момент мы исследуем насколько эффективна полная версия по сравнению с индивидуальной версией книги самопомощи, т.е. версия, которая составлена индивидуально для участника нашего исследования и направлена исключительно на его имеющиеся когнитивные искажения.

Ну и конечно банальная истина: невозможно или нецелесообразно выполнять абсолютно все упражнения регулярно и одновременно. Сперва попробуйте каждое упражнение, а затем возьмите себе на заметку только те, которые на Ваш взгляд подходят Вам больше всего и интегрируйте их в свою повседневную жизнь. Через определенный промежуток времени посмотрите, не пришло ли время рассмотреть и другие упражнения.

Обращайтесь к нам по электронной почте, если у Вас есть какие-либо предложения или Вы хотите изложить свою критику. Как и в предыдущих изданиях, авторский гонорар полностью направлен на научно-исследовательские работы.

Штеффен Моритц & Марит Хаусшилдт & Хелен Степуловс

Гамбург, лето 2015

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

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.



«I framed myself» by Jin (08/10/2015)

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.¹ Мы хотели бы выразить нашу благодарность художникам за предоставление своих работ для создания данного издания.² Дата загрузки указана в скобках.

¹ Cover: “Tunnel” by Michael Cavén (26/4/11)

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

Слова благодарности!



Слова благодарности к третьему изданию

Мы благодарим Sabrina Michalski и Mona Dietrichkeit за тщательную корректуру этого издания. Кроме того мы благодарим Thies Lüdke за помощь с форматированием новых рабочих материалов и Weronika Tokarska за создание дополнительных иллюстраций. Мы благодарим немецкое издательство Springer его за сотрудничество с нами, особенно госпажу Scheddin (планирование), госпажу Brecht (управление проектами) и госпажу Schulz.

Слова благодарности к первому и второму изданию

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 Lüdtkе, 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

Оглавление

I Введение

Цели, теоретические основы и структура 9

Итак, начнём!..... 25

II Типичные искажения мыслей в ОКР

#1: Плохие мысли - это ненормально?..... 26

#2: Приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям?..... 45

#3: Должны ли мысли полностью подчиняться моей воле? 54

#4: Является ли мир опасным местом? (Переоценка опасности)..... 63

#5: Должны ли плохие мысли подавляться? 77

#6: Сигнализирует ли чувство тревоги о реальной опасности?..... 83

#7: Отравляют ли обсессии безвозвратно мысли?..... 93

#8: Могу ли я отвечать за всё? (Завышенное чувство ответственности) 99

#9: Хорошо - это недостаточно? (Стремление к совершенству) 105

#10: Мне всё необходимо точно знать? (Непереносимость неоднозначности) 110

#11: Поможет ли размышление решить проблемы?..... 115

#12: ОКР - расстройство мозга, я ничего не могу сделать?..... 119

#13: Я ничто и ничего не могу? 124

#14: Я никогда не выздоровлю и в конце концов сойду с ума?..... 136

III Заключительные слова

Вы сильнее, чем ОКР и Вы способны на большее, чем только борьба с Вашими проблемами! 141

Практика- залог успеха!..... 143

Ваш отзыв..... 145

Пожалуйста, помогите нам помочь..... 145

Введение

Цели, теоретические основы и структура -9

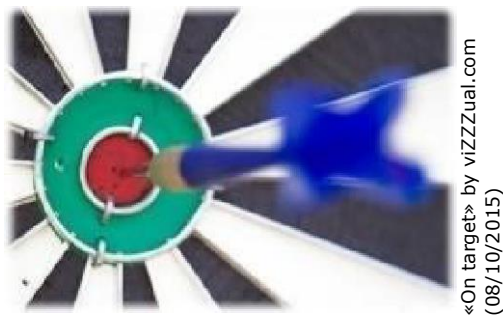
Итак, начнём! -25

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 в этой главе 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

Не стоит взваливать на себя сразу много работы – «важно качество, а не количество». Перерабатывайте сперва действительно важные и на данный момент актуальные для Вас темы, нежели поверхностно хвататься за каждую тему. К каждому виду искажения мышления сформулирован соответствующий ключевой вопрос; список вопросов Вы найдете в ► этой главе ниже (см. «Искаженное мышление», а также главу соответствующего вопроса в оглавлении). Пожалуйста, ознакомьтесь с вопросами и ответьте на них спонтанно. Обратите особое внимание на главы, в которых Вы ответили на основные вопросы «да»..

Работайте не более чем над одной или двумя главами/искажениями мышления в день, которые для Вас имеют важное значение. Будьте уверены, что с помощью упражнений Вы полностью погружены в каждую главу. По многим результатам исследований известно, что новые знания лучше всего усваиваются при повторение изученного, углубления темы и ее применения. Не зря мы называем наш подход «тренинг».

В разделах, которые помечены вопросительными знаками, мы задаем Вам вопросы, на которые Вы должны сперва ответить, прежде чем читать решения или ответы дальше.

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.



Символ «рабочий лист»: Многие упражнения сопровождаются рабочими листами, которые Вы найдете в приложении этой книги.

Кроме того, в текстах Вы увидите заметки по обучению. Обучение и «Ага»-эффект упражнений значительно увеличивается, если Вы изначально самостоятельно переработаете задачу или упражнение, прежде чем читать дальше.

❗ Не обманывайте себя!

Эффективность Вашего обучения, а так же «ага»- или «эврик» – эффект от предложенных нами упражнений будет выше, если Вы попытаетесь решить задачи, которые обозначены одним из этих символов, прежде чем перейдете 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 лишь предполагаемое 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.

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 направлено на исправление искаженного мышления.

Как появляется искаженное мышление? Приведем примеры: преувеличенная ответственность (►Искажение мышления #8), перфекционизм (►Искажение мышления #9) и опасения того, что плохие мысли могут привести к соответствующим действиям (►Искажение мышления #2) – эти типы мышления не бывают безосновательными. Как и генетические факторы, иногда, **возможно**, определенную роль играет и 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. **Одной** 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 (08/10/2015)

Что такое ОКР

мытьё



контроль

Многие люди с ОКР держат свою болезнь под секретом (чаще всего стыдятся 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 обсессиями и компульсиями на протяжении некоторого времени. Переход от нормального страха к ритуалам, нежелательным обсессиям и компульсиям, часто труднораспознаваем и его границы размыты. Беспольные стратегии, такие как размышление и переоценка важности безвредных негативных мыслей могут превратиться из небольшой неприятности в большую проблему.

Но что именно такое обсессии и компульсии?

Что такое на самом деле ...?



Эти две группы симптомов находятся на переднем плане ОКР:

Обсессивные мысли



«Storm Chasing with The Weather Channel's Tornado Hunt Team» by Anthony Quintano (08/10/2015)

Смерч надвигается ...

Компульсивные действия



"Tornado Picture Taken by Crazy Woman" by billypalooza (08/10/2015)

... 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 содержимое 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 содержимое.

Обсессивные мысли могут проявляться даже без компульсивных действий.



«Storm Chasing with The Weather Channel's Tornado Hunt Team»
by Anthony Quintano
(08/10/2015)

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.



«Tornado Picture Taken» by
Crazy Woman" by
billypalooza (08/10/2015)

... и утихает

Частые последствия ОКР: поведение избегания и защитное поведение – 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.



Реакция избегания: не идти дальше!

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?).



Амулет от сглаза, чтобы не сглазили.

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.

В таблице ниже приведены примеры распространённых obsessions и compulsions, которые могут возникнуть в различных областях жизни.

Затем Ваша очередь: Запишите на ► рабочем листе 1 Ваши obsessions и compulsions, а также не забудьте указать возможные варианты поведения избегания и защитного поведения.

ОКР	Распространённые obsessions	Распространённые compulsions	Поведение избегания и защитное поведение
Мытьё	<ul style="list-style-type: none"> - «Я мог бы кого-то заразить». - «Я могу заразиться СПИДом». - «Дом может быть загрязнён токсинами окружающей среды». 	<ul style="list-style-type: none"> - Стирка; - Уборка; - Чрезмерное употребление дезинфицирующих средств. 	<ul style="list-style-type: none"> - Чрезмерное использование антибактериальных средств для рук; - Избегание пожатия руки; избегание выхода из дома; - Избегание касания дверных ручек.
Контроль	<ul style="list-style-type: none"> - «Я мог бы кого-нибудь случайно переехать». - «Я бы мог из-за моей невнимательности создать пожар». 	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль/ проверка; - Чрезмерное беспокойство за других людей, что с ними ничего не случилось и не произойдёт. 	<ul style="list-style-type: none"> - Отказ от вождения автомобиля; - Избегание использования больших электрических приборов.
Порядок и симметрия	<ul style="list-style-type: none"> - «У меня всё должно быть безупречно». - «Я боюсь быть ответственным за катастрофы и смертельные случаи, если...». 	<ul style="list-style-type: none"> - ...не выполнение определенных ритуалов (напр., параллельно располагать объекты в течение нескольких часов); - Избегать нечетных чисел. 	<ul style="list-style-type: none"> - Избегание встреч с родственниками из-за страха, что начнется беспорядок; - Важные мероприятия выполняются только в "хорошие дни".
Хранение и накопительство	<ul style="list-style-type: none"> - «Я должен всё хранить». - «Всё важно». - «Я могу быть привлечён к ответственности, если потеряю важные вещи». 	<ul style="list-style-type: none"> - Накопительство; - Архивирование; - Активное собирание информации вплоть до её поиска в мусоре; 	<ul style="list-style-type: none"> - Отказ покидать свой дом во избежании накопления социальных контактов; - Избегание социальных контактов.
Агрессивные, сексуальные, религиозные, моральные, obsessions	<ul style="list-style-type: none"> - «Я мог бы кого-то убить». - «Я плохой человек, потому что подумал плохо о своих родителях». - «Я может педофил». 	<ul style="list-style-type: none"> - (мысленные) Ритуалы нейтрализации (напр. молитва, считать, «мысли против obsessивных мыслей»). - Подавление мыслей. - Повторные перестраховки с самим собой или с другими. 	<ul style="list-style-type: none"> - Опасные объекты (напр. нож) убираются из квартиры. - Избегание конкретных мест (напр. школы) или людей (напр. дети).

Ваши симптомы ОКР

Запишите в таблице Ваши obsессии и компульсии, а также не забудьте указать возможные варианты поведения избегания и защитного поведения (► рабочий лист 1).

Рабочий лист 1

ОКР	Распространённые obsессии	Распространённые компульсии	Поведение избегания и защитное поведение
Мытьё			
Контроль			
Порядок и симметрия			
Хранение и накопительство			
Агрессивные, сексуальные, религиозные, моральные, obsессии			
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 (таблица ниже).

Что делает вещи еще хуже	Вместо этого
<p>Поведение избегания 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.</p>	<p>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?).</p>
<p>Защитное поведение Например, ношение кулонов удачи создают иллюзию, что только они предотвращают катастрофу.</p>	<p>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?).</p>
<p>Подавления мыслей 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!</p>	<p>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?).</p>

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?

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 obsessive-compulsive disorder 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.

Упражнение: Еще раз приостановимся – письмо ОКР

Уважаемые читатели, прежде чем приступить к упражнениям, просим Вас еще раз остановиться и спросить себя следующий вопрос: «Действительно ли я хочу что-то изменить, и если да, то что именно?». Будьте честны с самим собой. Какие именно симптомы Вас беспокоят? Какие ограничения, как последствия ОКР, мешают Вам? Что «забирает» у Вас ОКР? Есть ли ситуации, в которых ОКР приносит Вам пользу («осторожность не помешает»)? От чего Вы отказываетесь, если идете по стопам ОКР? И Вы на это готовы? Почему? Возьмите в руки ручку и запишите ответы, напр. в форме (прощального) письма Вашему ОКР (▶ рабочий лист 2а [письмо] или ▶ рабочий лист 2б [лист «за и против»]).

Наверное Вы себя спрашиваете, какая может быть от этого польза? Научные исследования показывают, что при полном разъяснение мотивации для изменений, при понимании собственного недуга как последствия ОКР, а также осознание внутреннего сопротивления в начале терапевтического процесса, повышает успех терапии. Изменение - это активный процесс, который требует соответствующего внутреннего настроя. Это не означает, что Ваша мотивация в борьбе ОКР каждый день должна равняться 100%. Вы, вероятно, обнаружите, что мотивация меняется, и есть даже дни, когда вы почти теряете надежду или готовы уже смириться с ОКР. Именно в такие дни можно прочесть еще раз Ваше письмо и тем самым напомнить себе, почему Вы – несмотря на все сложности – решились на новый путь без ОКР. Письмо может выглядеть примерно следующим образом: (кому этот подход не по душе: Вы можете использовать лист «за и против».)

Рабочий лист 2а, 2б

Здравствуй ОКР,

Ты уже знаешь, что на прошлой неделе я решил приступить к терапии и приобрел эту книгу. Подойдем сразу к делу: Мне не всегда с тобой хорошо и я бы хотел, чтобы ты ушел. Твои угрозы («Помой кухню или ты хочешь, чтобы кто-то заразился бактериями»; «проконтролируй еще раз дверь или ты рискуешь, что тебя ограбят») и постоянные сомнения («А что, если...?») делают меня несчастным. Вместо того, чтобы защищать других людей, как ты мне это преподносишь, ты только наносишь вред моей семье. Я уже не осмеливаюсь приглашать друзей ко мне в гости, так как мои новые компульсии, такие как контроль и ритулы с мытьем, возьмут надо мной верх: И тут ты забрал у меня все силы побороть себя. Я знаю, что были также времена, когда я в тебе в определенной степени нуждался. Таким образом я мог найти в этом поддержку, когда у меня ее не было. И даже сейчас ты мне даешь своего рода уверенность, но за огромную плату! Если бы я знал, что у меня еще впереди десять жизней, то я может еще и потерпел – но жизнь у меня одна! Я хочу наконец посвятить свое время тому, что для меня действительно важно (семья, друзья, мои хобби и работа в саду) и не слушать больше твои пугающие истории. Поэтому я хочу научиться преодолеть тебя. Эта книга как раз и содержит способы в борьбе с тобой, к которым я приступаю! Ты знаешь конечно, что мне иногда не хватает выдержки. Но сейчас я решил с тобой окончательно расстаться и вести свою жизнь без тебя! И я могу уверить тебя в том, что я не сдамся и никакие неудачи и сложности на этом пути меня не остановят.

Я не хочу опускаться ниже твоего уровня и поэтому, несмотря ни на что, желаю тебе от всего сердца всего самого лучшего

и говорю прощай!

Твой бывший друг!



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

Что такое Метакогниция?

Мета (Meta) = от греч. «между, после, через»
Когниция (Cognition) = произошло от лат. слова «размышление»
Метакогниция = мышление о мышлении

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.

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 никогда не выздоровлю и в конце концов сойду с ума?

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. 24 «да», Вы не ошиблись в выборе этой книги...



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.

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 размножиться 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!

%	Мысли, связанные с грязью и заражением микробами
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.
%	Магическое мышление и суеверие
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?

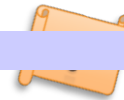
%	Мысли, связанные с агрессией, моралью и сексуальностью
?	Я плохой человек, если радуюсь неудачам других.
?	Иногда я чувствую сильную ярость по отношению к людям, которые, на самом деле, мне очень нравятся.
?	Другие люди более моральны и лучше чем я.
?	Иногда я думаю о плохих вещах, о которых я на самом 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 опасаясь 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 опасаясь 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 опасаюсь 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.

%	Мысли, связанные с перфекционизмом, контролем и накопительством
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 (08/10/2015)

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?

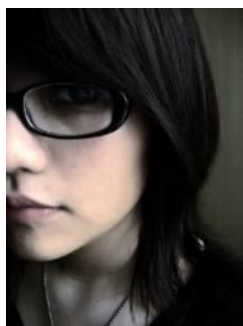


«Silence (Blue version)» by circo de invierno ~ (08/10/2015)

STOP 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?»



«Hiding» by ~Xu (08/10/2015)

Люди с ОКР оценивают большинство ситуаций более (само)критично, чем другие

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 Исав в Ветхом Завете и т.д.).³

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
(08/10/2015)

³ По мнению многих католических и исламских священнослужителей религиозные цитаты не следует толковать без их контекста, т. к. это введет к неправильной интерпретации и легко поддастся критике.

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 совершении 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.



«President Clinton» by Center for American Progress Action Fund
American Progress Action Fund
(08/10/2015)

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.



Приняте вместо акционизма

Как описано в начале этой главы, ОКР превращает жизни людей с этим заболеванием зачастую в средневековую суровость. Уже малейшее неуважение моральных предписаний или принципов образно появляются на доске позора. Любая погрешность наказуема или сопровождается негативными комментариями. Часто это касается только одного человека, иногда нескольких людей.

Следующая информация и упражнения направлены на развитие в себе чувства спокойствия, терпения и понимания к себе. Таким образом Вы научитесь сохранять в себе ценную энергию и обращать внимание на действительно важные вещи в жизни. Для этого, в первую очередь, важно рассмотреть критические ситуации с помощью разделения координат на «важность» и «влияние». Затраты и выгоды должны быть в оптимальном соотношении. Таким образом, действовать необходимо только в том случае, если что-то действительно очень важно и мы располагаем реальной возможностью повлиять на ситуацию (напр. наладить

отношения с другом после ссоры). Хотя это противоречит человеческой природе, желательно во многих случаях не вмешиваться и принимать вещи такими, какие они есть.

Сперва пример для более подробного ознакомления с концептом принятия: Мы практически ничего не можем предпринять против факта смертности, уменьшения объема дееспособности и слабости в процессе старения. Конечно, мы можем стараться до последнего заниматься спортом и постоянно подпитывать наш мозг умственной деятельностью, но в принципе мы не сможем много чего изменить. Мы должны подстроиться под нашу судьбу. Более того, многие ситуации (больше, чем мы готовы признать) находятся во многом вне нашего контроля. Мы должны научиться принимать этот факт и реагировать соответствующим образом. Зачастую мы затрачиваем много энергии и теряем настроение при попытке повлиять на ситуации, которые мы не в силах изменить или которые не имеют большого значения; мы пытаемся бороться с собственными мыслями и чувствами, которые проявляются в определенных ситуациях. Принятие не означает бездействие. Пример: Вы приобрели эту книгу, потому что ОКР приносит Вам страдание и Вы намерены что-то изменить. И это здорово! При мотивации к изменениям выжно одновременно принять тот факт, что ОКР стал (был) частью Вашей жизни. Развитию ОКР наверняка есть в Вашей истории свое объяснение и в стрессовых ситуациях его симптомы дают снова о себе знать (как мы еще Вам покажем в главе ► Искажение мышления #12: Многие люди по крайней мере один раз в жизни страдают психическими заболеваниями). Борьба с фактами или борьба с внутренними переживаниями (мысли, чувства) отнимают ключевые ресурсы и отдаляют от поставленных целей (напр. вести беззаботную жизнь, определяя ее течение).



Проиллюстрируем на еще одном, менее драматичном примере: Представьте себе настали прекрасные весенние дни! Вы запланировали прогулку на велосипеде в парк. Когда Вы приехали, парк был просто переполнен людьми из-за хорошей погоды. Вы быстро нашли столик, но заказанный напиток пришлось ждать очень долго. Когда Вы собрались уходить, то пришлось ждать счета, т.к. официант не замечал Вас. Вы постепенно злитесь все больше и больше с мыслью: «Какая же бредовая была идея сесть в это кафе». В подобной ситуации Вы вероятно просто ушли бы из кафе, как можно быстрее, оставив на столе деньги за напиток; придя домой дальше продолжили бы рассуждать на это тему. Вместо того, чтобы наслаждаться весенним днем и принять ситуацию за типичный «кадр из фильма Вашей жизни», не лучше ли просто наслаждаться хорошим днем и наблюдать за суетой в кафе? Кто сидит в кафе? Каковы новые тенденции моды? Кто еще в зимней одежде?

Попробуйте принять вещи такими, какие они есть – у других и у себя самого – не стремясь что-либо изменить. Поставьте перед собой задачу два дня осознанно «быть снисходительным» (► Упражнение 3). Измените подход к безжалостным указаниям ОКР и отнеситесь к ним благосклонно. Следующий пример: У Вас много дел и Вы забыли передать коллеге по работе сообщение для него. Конечно было бы лучше, если бы Вы не забыли! Но забывчивость свойственна человеку. Вместо того, чтобы извиняться сто раз за это (одного раза вполне достаточно), выходите из себя или искать у себя признаки деменции, примите и оставьте это в прошлом.

И напоследок — еще один пример: Если, в то время как Вы себя плохо чувствуете, Ваша мать по телефону не поинтересовалась о Вашем здоровье и без перерыва рассказывает о своих болячках, попробуйте принять это с улыбкой. В 65 лет человек вряд ли изменится – у нее другие хорошие качества. Если Вы начинаете сердиться – что вполне нормально – не судите себя за это чувство. Это отберет у Вас ценную энергию (см. «Порочный круг: агрессия – вина – разочарование» ► стр. 41).

Часто у нас возникают смешанные чувства (напр. *разочарование*, когда друг не может Вам помочь с заданием, но Вы также проявляете понимание). Наши друзья нам важны и мы хотим, чтобы они всегда оставались нам близки. С другой стороны мы невероятно сердимся из-за определенных мелочей (напр. если нам неизвестно, что друг на 4 недели уехал в отпуск). Эти чувства вполне свойственны человеку и нормальны – но это не означает, что Вы должны обязательно в каждой ситуации реагировать действиями. Если Вы в прошлом изложили свою позицию и мнение по поводу того, что Вам не очень приятны подобные ситуации и при этом ничего не изменилось, а дружба важна, упражняйтесь принимать поведение Вашего друга и при этом возникающие негативные чувства, как «человеческие оплошности». Наблюдайте за тем, как меняются Ваши чувства.

Упражнение 3: Снисходительност

Внесите в таблицу ► на рабочем листе 3 те ситуации, в которых – вместо того, чтобы себя расстраивать, осуждать других или бороться с ними - Вы бы хотели изменить реакцию на происходящее, принимая при этом незначительные или довольно неизбежные вещи такими, какие они есть. Устройте себе из этого небольшое спортивное мероприятие. Постарайтесь каждый день ревидировать на ситуации, которые Вас всегда выводили из себя, более снисходительно; и приободрите себя той энергией, которую Вы смогли сохранить и сосредоточить Ваше внимание на более важные вещи и мысли. Ваши нервы и давление скажут Вам спасибо.



«Desaforados gigantes
[Windmills]» by Rocco Lucia
(08.10.2015)

Рабочий лист 3**Принятие**

Я хочу научиться принимать следующие вещи такими, какие они есть:

Я:

- Я хочу научиться справляться со своими проблемами, но также принять тот факт, что неудачи случаются.
- Я плохо засыпаю и на утро чувствую себя немного вяло. Это так.
- Я сегодня в плохом настроении.
- Я иногда немного злюсь на людей, которые мне важны. Это так.

Другие:

- Не каждый понимает мой ОКР и мои проблемы.
- У моей подруги немного громкий тембр голоса; ни она, ни я не можем этого изменить.
- Не всем моим друзьям так важны такие качества как ответственность и пунктуальность, как мне. У меня это вызывает чувство разочарованности, что абсолютно нормально. Но если я из-за этого начну отдоляться от них, мне не станет от этого лучше.

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»;

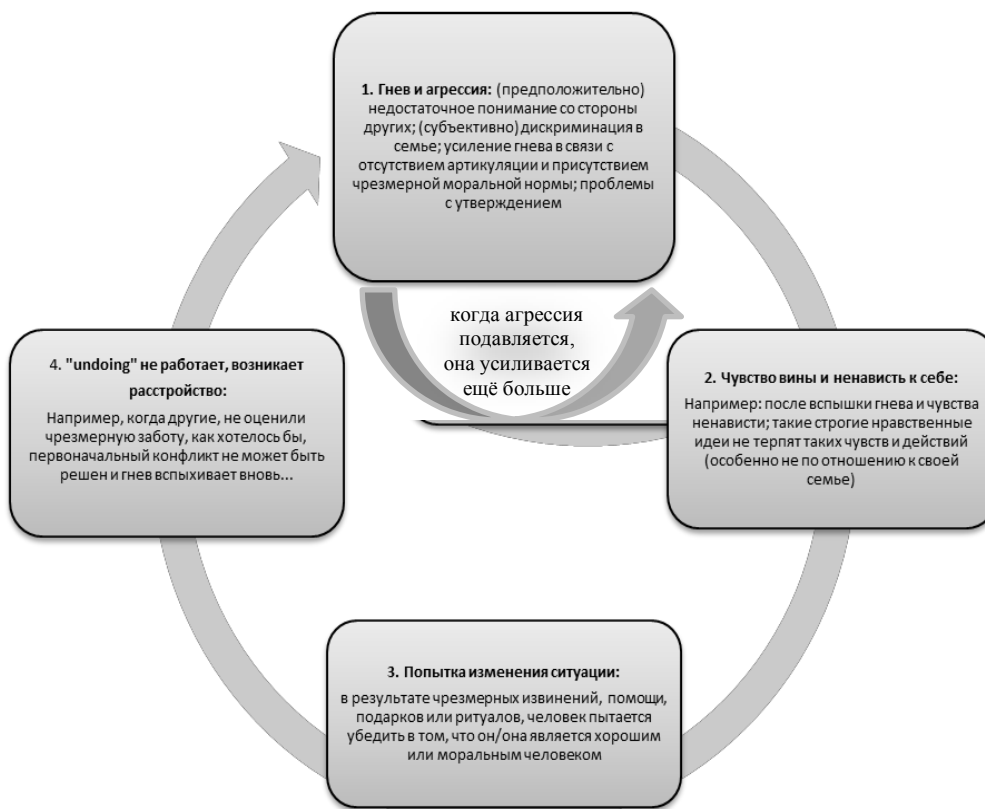
«Я не чувствую себя так сильно привязанным к моим друзьям/родственникам, как я это показываю» (*латентная агрессивность*).

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: 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 Lincolnian
(08.10.2015)



Упражнение 4: 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 («Ты всегда так делаешь, насколько же 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.»)! Выказывайте 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 Dtydontsttop
(08.10.2015)

Упражнение 5: Принятие и уважение себя и других



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 (**Искажение мышления #13: я ничто и ничего не могу?**). Проработайте это упражнение с помощью ► рабочего листа 4.

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



Самопомощь

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

Рабочий лист 4



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
(08.10.2015)

Вы - не мысли!

Приводят ли плохие мысли к соответствующим действиям? Не обязательно!

- К примеру, до 20% всех людей, по крайней мере, минимум 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 имеющейся 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 (исключение: Джек Унтервегер). 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).



«Gerritsen Orgy» by basykes
(08.10.2015)

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.

Рабочий лист 5



Теперь попробуйте переместить этот объект в определенном направлении исключительно при помощи своих мыслей! Проработайте это упражнение при помощи ►рабочего листа 5.



«Feather 1» by treehouse1977
(08.10.2015)

STOP

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
(08.10.2015)

Упражнение 2: Магическое мышление

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.

Рабочий лист 5

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

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» ► Искажение мышления #1).



«Le magician» by Chris Tomneer Aka Pseudo (08.10.2015)

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 & Vanachek», где шаг за шагом объясняется, как создать иллюзию изменения формы ложки, столовых приборов или даже сломать их.



«Bended» by P/VUL (08.10.2015)

Сгибание ложки с Gerry & Vanachek

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, предполагаемо, 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 жестикуюлировал 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 (08.10.2015)

Изгнание «волшебных мыслей» фокусами!

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

Постарайтесь прервать 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».

Рабочий лист 6

**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.

Рабочий лист 7

**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.

Рабочий лист 8



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 (08.10.2015)

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.



Мысли не могут держаться вместе, как связка шаров

Негативные мысли как «чучело на ветру»

Откуда берутся негативные мысли? Наше мышление не наш ли лучший друг? Негативные мысли, которые связаны на прямую с нашей личностью, отражают очень разные психические процессы. Следует различать между конструктивными самокритичными наблюдениями (напр. «Что я могу извлечь из моей ошибки?») и самообесцениванием как процесс рефлексивного мышления (напр. «Я ничего не могу сделать правильно!»). В то время как самокритические мысли в некоторых случаях разумны (напр. мысли о позоре, т. к. небольшая ложь всплыла наружу), многие процессы самообвинений проходят автоматически (напр. «Ты никто! Ты ничто! У тебя ничего нет!»). Такие автоматические негативные мысли можно рассмотреть как процесс «кондиционирования» (психоаналитики говорят в этом случае о интернализации или интроектах), т.е. негативное мышление – это «потомки» оскорбительных замечаний или сильной критики в течение жизни (к примеру от родителей, одноклассников, начальства). Таким образом подобные негативные замечания и критика усваиваются в течение долгого времени и в похожих ситуациях легко дают о себе знать. Первоначально другими людьми выраженная критика повторяется теперь Вашим собственным внутренним голосом – так называемый Ваш «внутренний критик» перенял работу других на себя.

Следовательно автоматические негативные мысли рассматриваются не как разумная оценка, а как своего рода (интеллектуальный) рефлекс. Что для оценки кажется угрожающим это тот факт, что негативные мысли с течением времени меняются и не всегда воспроизводят с точностью то, что ранее говорилось другими. Негативные мысли, по-видимому, как «чучело на ветру», ведущий свою собственную жизнь.

Некоторые люди, страдающие ОКР и депрессией, обладают весьма сильной силой воображения и подобные мысли сопровождаются интенсивной работой органов восприятия (напр. слышать мысли, видеть изображения бедствия), что делает их более реальными и пугающими. Также тот факт, что мысли зачастую внезапно и «анонимно» вторгаются в сознание (т.е. без источника/причины; мысли не говорят: «Привет, вот снова и я, злая тетя Хельга, которая ранее упрекнула тебя в том, что ...») придает им характер истины. Как мы покажем еще в нескольких главах этой книги, попытка подавить эти мысли обречена на провал. Вместо того, чтобы «мысль-чучело» Вас пугала, следует принять ее (более подробно ► Искажение мышления #5).



«Museumsdorf_02» by weisserstier 120814
(08.10.2015)

Упражнения

Упражнение 1: Выбить почву из под но



Попробуйте следующую стратегию в борьбе с автоматическими негативными мыслями, такими как «Я – ничто!», «Я ничего не могу»:

Шаг 1: Распознать и назвать

Выявите и назовите мысль: повторяющиеся неотвязная мысль, напр. «Ах, вот она снова, моя мысль-чучело»; «Добро пожаловать, внутренний критик»; или «это всего-то навсего автоматическая мысль. Я подозреваю, откуда она берется и я с ней не согласен».

Шаг 2: Визуализировать

Предайте образ Вашим мыслям. Кто говорит за мысли? Представьте себе своего внутреннего критика, напр. тетю Хельгу. Вы можете изменить форму в Вашем воображении (напр. карликовый рост, в глупой шляпе, на метле и т.д.). Или используйте символы для подобного вида мышления (напр. пугало). Не подходит использование ужасающих фигур. Ваше мышление Вам не враг: оно как ветер, которому не прикажешь, в какую сторону ему штурмовать.

Шаг 3: Обратиться

Вступите в диалог со своими мыслями. Что бы Вы хотели возразить тете Хельге, внутреннему критику? Каково Ваше внутреннее состояние (сострадание, гнев, скука ...) при противостоянии? (Пример: «Да, да, тетя Хельга, Вы всегда появляетесь с лживыми утверждениями! Как Вы мне надоели!»). Оставайтесь при этом уверенным и спокойным.

Распознавание и визуализация мысли делает ее более осязаемой. Если что-то «материально», мы можем с этим лучше справиться. Это также создает определенную дистанцию между Вами и Вашими мыслями. Такой подход разъясняет: Вы – не мысли, у Вас они лишь присутствуют. При обращении Вы уточняете: Вы решаете, хотите Вы или нет прислушиваться к Вашим мыслям.

Эта стратегия может также применяться к навязчивым страхам (►

Искажение мышления #5)!

Упражнение 2: Внимание – еще больше картинок!

Постоянно в голову лезут разные мысли. Некоторые полезны, но не все. Мы можем взглянуть на них как на «фоновый шум». При этом мы сами можем решить, на каких звуках мы хотим сосредоточить внимание, а на каких нет. Новая методика из буддийской традиции психотерапии советует определить меру восторга или дистанцирования от мысли при помощи метафоры и внутренних образов (Искажение мышления #5).

Представьте себе силу движения мыслей как маленькую речку. На дворе осень... и в речке много листьев и ветвей. После того, как Вы создали эту сцену в Вашем воображении, посадите более нейтральные и позитивные мысли на листья (напр. «Мне ничего не приходит в голову» или «Это глупо» тоже мысли!), а негативные мысли на большую ветвь, которая время от времени застревает около берега и временно образует быстрину. Наблюдайте за сценой до поворота, пока речка не исчезнет с поля зрения. Затем начните с самого начала. Течение реки символизирует поток мыслей: иногда течение очень сильное, иногда штиль... порой вода в речке мутная, порой прозрачная и чистая. Вы можете направить поток мыслей в определенном направлении (напр. как поток ручья крутит мельничное колесо), но Вы не можете полностью ограничить его, потому что Ваше мышление – не источник, а часть реки. Эта метафора на наш взгляд хорошо подходит для иллюстрации ключевых процессов мышления. Если Вы попытаетесь мысленно не думать о чем-либо, т.е. перегородить поток реки, река все-равно не исчезнет. Как следствие: давление становится только выше.

Вы можете также представить свои мысли как пузырьки в бутылке с минеральной водой, которые приходят ниоткуда, поднимаются вверх, а затем исчезают. Или как воздушные шары, которые поднимаются в небо. Здесь важно понимание того, что мысли – это мимолетные явления, на которые возможно воздействовать только частично, особенно что касается их содержания. Посмотрите на них, не осуждая, и пусть они приходят и снова уходят.

Вы вероятно подумаете: «Что это еще за упражнение с воображением картинок и сцен? К чему оно?». Тот факт, что мы используем довольно много метафор для мышления не означает, что нам просто по душе, как хобби поэта, сочинять их. Использование этого метода основан на двух важных причинах. Первая причина: наше мышление с научной точки зрения до конца не расшифровано. Конечно уже давно известно какие части мозга задействованы в процессах мышления, как пересылаются и модулируются нервные импульсы. Тем не менее, точный механизм функционирования остается для науки пока загадкой. Во-вторых, изображения служат для уточнения, что наши мысли хоть и присутствуют в нашей голове и таким образом находятся часто вне нашего контроля. Однако эта частичная «автономия» не означает, что они умнее нас или они обладают более глубоким пониманием.

Опираясь на идею из буддийской традиции психотерапии, предлагаем Вам еще одну технику, основанную на концепте терапии принятия и ответственности/приверженности:

Мысли, как оркестр

Вы дирижер и решать Вам, кто сколько, как и когда выступает. Какая мысль играет на скрипке первая? Кто получает сегодня соло? Кто сегодня вообще не играет на сцене?



«Carnegie Mellon Philharmonic performs Gustav Mahler's Symphony No. 5. Conducted by R. Jianguang Wang (08.10.2015)»

Мысли в качестве компонентов большого шведского стола

Вы сами решаете, что себе положить на тарелку - в зависимости от Вашего аппетита и чувства голода. Вы очень «голодны» или достаточно насыщены мыслями? Чтобы Вы хотели сегодня съесть? Что-то сладкое или что-то из мясных блюд? Вы предпочитаете что-то «классическое», как обычно (напр. фрикадельки) или есть желание попробовать что-то новое (суши-ролл, шашлык Сатай)?

Упражнение 3: Займите новую позицию по отношению к мыслям



С одной стороны мысли принадлежат нам; С другой стороны, как и наши эмоции, они не находятся полностью под нашим контролем. Но именно эта характеристика делает наше мышление настолько уникальным и живым. Чтобы проиллюстрировать это, мы советуем Вам следующие упражнение – «игра разума» (некоторые примеры взяты из Rolf Dobelli):

Вы рассматриваете себя в роли опекуна или заложника Ваших мыслей? Почему?

Под душем часто приходят хорошие мысли. Где возникают у Вас плохие мысли?

О чем бы Вы никогда не подумали?

Есть мысли, которым Вы объявили войну? А как Вы боретесь? Как Вы думаете, Вы можете выиграть ее?

Какие мысли Вы никогда не можете запомнить?

Представьте себе Ваши мысли как картину. Как выглядят отдельные мысли: они красочные или черно-белые, большие или маленькие, мягкие или твердые, круглые или квадратные, облачные или солнечные ...?



Что Вас поразило, когда Вы думали над вопросами?

Наверняка на большинство вопросов Вы не нашли однозначных ответов. Это не было целью упражнения. Этим мы хотели Вам показать, на сколько увлекательно наше мышление. Мы можем взглянуть на наше мышление с разных перспектив и по-разному приблизится к нашему мышлению (напр. в качестве исследователя, преподавателя русского языка, удивленного ребенка ...). И это может быть интересно!

Рассмотрите Ваши мысли как подарок, своего рода «волшебный кулек», который, как и все остальные функции Вашего организма, не полностью Вам подчиняется и с помощью своего творческого таланта может Вас удивлять снова и снова. Будьте любознательны и посмотрите, что приготовило для Вас Ваше мышление («Интересные мысли, откуда у моего мышления такие мысли?», «Ничего себе! Я днями ищу решение проблемы... и вот оно!»).

Игры с мышлением – это полезные метакогниции («мышление о мышлении»), которая не только приносит удовольствие, но в то же время обучает «когнитивной гибкости». Она помогает разорвать двусторонние, зашедшие в тупик или негибкие шаблоны мышления, которые, как известно, способствуют развитию психологических проблем. Дайте волю своему мышлению!

Упражнение 4: Наслаждайтесь своим мышлением

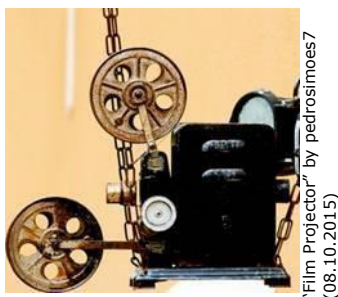


Попробуйте наслаждаться Вашим мышлением!

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.

Рабочий лист 9



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
(08.10.2015)

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 группой исследования показали, что люди с ОКР *не* 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%) x 0.2 (20%) x 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 на рабочем листе и проинформируйте себя при помощи средств массовой информации, выбирая информацию из авторитетных и объективных источников.

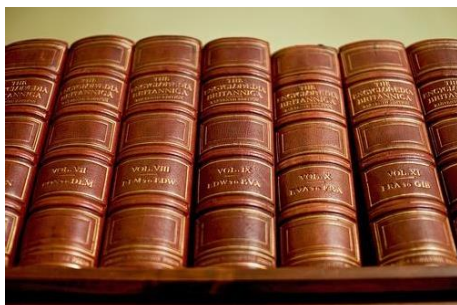
Вы не сможете на 100% отключить «сигналы тревоги», т.к. иногда в жизни действительно подстригают опасности, но возможно Вы откорректируете в перспективе Ваши преувеличенные страхи.

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».

Вы конечно же не получите 100% «сигнал отбоя», т.к. жизнь включает в себя иногда и опасные моменты. Но преувеличенные страхи могут быть скорректированы при поиске и чтении информации.

Рабочий лист 10



«Encyclopaedia Britannica, Eleventh Edition (1911)» by Stewart (08.10.2015)



Упражнение 2: Расчёт цепи вероятност

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% ($0.25 \times 0.25 \times 0.25 = 0.0156 \approx 1.6\%$).

В таблице приводится в пример расчета вероятности кражи квартиры.

Рабочий лист 11



Опасение события: кража квартиры из-за незапертой двери квартиры	Соответствующая вероятность (от 0.01 (=1%) до 1 (=100%))
Фактор 1: Квартира не закрыта на замок.	40 % = 0,4
Фактор 2: Вор находится в моем районе,	30 % = 0,3
Фактор 3: и при этом, именно в тот день, когда я забыл закрыть вхоную дверь квартиры.	50 % = 0,5
Фактор 4: Среди всех квартир вор выберет именно мою квартиру.	30 % = 0,3
Фактор 5: Вору никто не помешает и он незаметно попадет в квартиру.	70 % = 0,7
Продукт	Продукт результата - умножение (x) вышестоящих цифр: $0,4 \times 0,3 \times 0,5 \times 0,3 \times 0,7 = 0,0126$ (напр. 0,5 означает 50 %) Ответ: 1,26 %.

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 (08.10.2015)

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

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 полностью 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!



«Megan Black & White Sunflower photoshop» by allyaubry (08.10.2015)

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 конфронтацией. 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 направлено 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. Резкий прыжок на самую последнюю ступеньку, так называемый метод в психотерапии «*флудинг*» (импловивная терапия), при самостоятельном выполнении настоятельно не рекомендуется.



«Maßband» by mueritz
(08.10.2015)

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 или негативные чувства. 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 упрно 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 требует индивидуального подхода к его использованию, 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 обсессиям. 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).

Ситуация/ Трудность	Мытьё (страх заражения микробами)	Контроль (страх сбить детей автомобилем)
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.	Подержитесь рукой (без перчатки и т.д.) за поручень в автобусе; 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 на рабочем листе 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 в установленном Вами темпе (напр. не более двух часов). Тренируясь ежедневно, прогресс будет достигнут быстрее. В то время как Ваш разум сразу может быть убежден 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 до установленного Вами времени и наблюдайте как уменьшается страх.
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 конfrontации 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 12



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*.



«Weel!» by Mixy (08.10.2015)

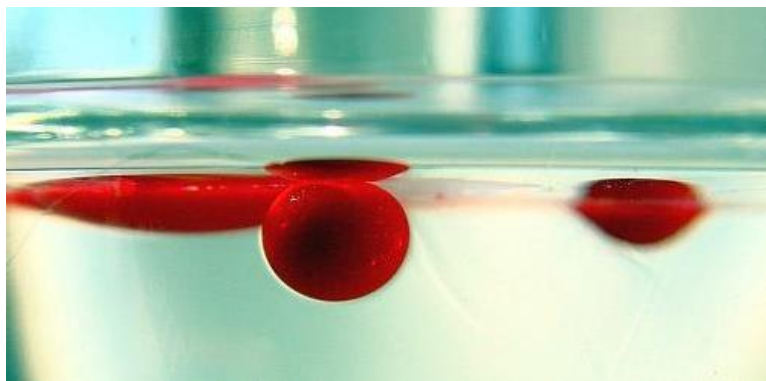
ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #5

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
(08.10.2015)

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 привлекательном взрослом человеке, если Вы обеспокоены тем, что возможно Вы педофил).

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
(08.10.2015)

Упражнения

Упражнение 1: Подавление мыслей не работает

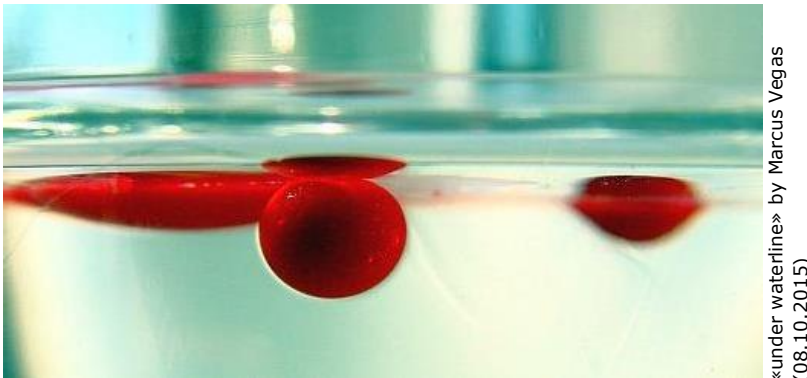


Убедитесь в том, что подавление мыслей не работает. Подумайте о парадоксальном эффекте подавления мыслей.

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 ослушаться. 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 фронтального 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
(08.10.2015)

Рабочий лист 13



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 (см. Так же упражнение из главы ► Искажение мышления #3: примите другую позицию по отношению к Вашему мышлению)



«Punch & Judy» by alexbrn
(08.10.2015)

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
(08.10.2015)

STOP 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:

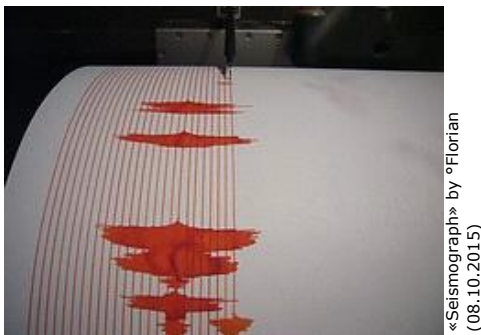
- **Отвращение** – напр., биологические жидкости, липкие остатки, некоторые животные;
- **Чувство вины** – напр., «Если мой брат попадёт в аварию, это моя вина» или «Я буду виноват, если дом сгорит»;
- **Стыд** – напр., в связи с агрессивными мыслями или мыслями сексуального характера;
- **Беспокойство** 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 неправильным заключениям. Так, например, чувство тошноты при пустом желудке может привести к страху наступления обморока или 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. Ученые из Канады провели исследование по теме ложной атрибуции: когда мужчины проходили по подвесному мосту Капилано в Ванкувере (фото ниже), они оценили женщин, стоявших на другом конце моста, более привлекательными, чем когда мужчины прошли обычный мост. По данным исследователей, мужчины испытывают более высокое физическое возбуждение, идя по подвесному мосту, и при этом «приписывают» женщинам неверную степень привлекательности.



Подвесной мост Капилано 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: Эмоции и социальная оценка




Что Вы чувствуете, когда Вы смотрите на эту женщину?



«Guendolyn Joy 3 © studio.es» by Vincent Boiteau (08.10.2015)

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



Ваше настроение		Возможные оценки
Весёлый		?
Грустный		?
Подозрительный		?

STOP ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ

Упражнение 1: Эмоции и социальная оценка



«Guendolyn Joy 3 © studio.es» by Vincent Boiteau (08.10.2015)

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

Недостаток сна может привести к внутреннему напряжению и источник этого напряжения ошибочно приписывается не к недостатку сна, а к чему-то или кому-то другому (напр., коллеге по работе). Это «замешательство» часто подпитывает и приводит к негативным чувствам (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 (напр. из-за плотного графика дня) 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». То, что нас окружает, кажется нам просто необозримым и мы смотрим на вещи скорее с негативной, чем с позитивной точки зрения. делает нас более нервными и раздраженными, и мы слишком остро начинаем реагировать.



«stressed and worried» by Bhermandez (08.10.2015)

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

Рабочий лист 14



Фактор	Влияние? Это, как правило, заставляет меня стать агрессивным, страшным, весёлым, печальным, нервным, расслабленным ...
<i>Пример:</i> Алкоголь	«Небольшое количество алкоголя развяжет язык и поможет мне расслабиться. Но когда я слишком много выпью, я быстро чувствую себя оскорбленным другими людьми».
Стресс	«Стресс выводит меня из себя» - я часто остро реагирую на все.»
Скука	«Когда наступает скука, в голову начинают лезть самые разные неприятные мысли и появляется внутреннее напряжение ... я начинаю грызть ногти.»
Малоподвижность	«Так же, как и при скуке... заметил только сейчас!»
Наркотики	«К счастью не моя проблема!»
Погода, свет	«Хорошая погода часто меня очень радует, но иногда я чувствую давление свободного времени и меня охватывают чувства одиночества и плохого настроения.»
Медикаменты	«На данный момент не принимаю.»
Недостаток сна	«Усиливает плохое настроение и делает меня более уязвимым.»
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.

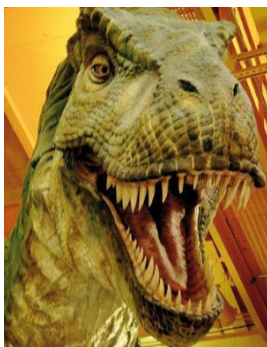
Сознательное преувеличение: половина человечества умирает в течение одной недели. Ещё четверть мутирует и превращается в зомби, которые выслеживают остальных, тех, кто чувствуют себя в безопасности на улице только в дневное время. Десятилетия спустя, инопланетяне посещают Землю, как часть исследовательского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

Пример 2

Обсессия: 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.

Рабочий лист 15



«Dinosaur» by InfoMofa
(08.10.2015)

... сделать из мухи слона динозавра

Упражнение 4: ... подробнее о гора

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
(08.10.2015)

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #7

Отравляют ли обсессии безвозвратно мысли?

Спасаясь от сети ОКР

Введение в тему

Расщепление ассоциации

Людам 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 знаменитая 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.

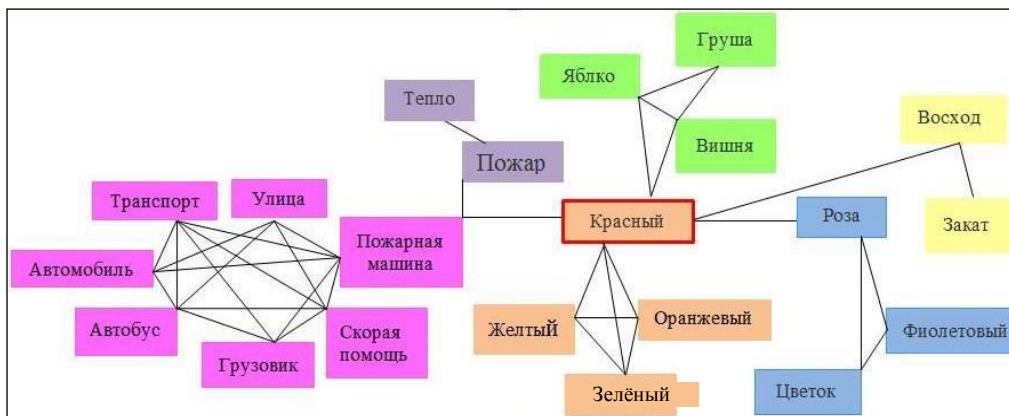
Нами разработанная техника расщепления ассоциации предназначена повернуть вспять этот процесс и вернуть разнообразие Вашим «отравленным» терминам и понятиям. На следующих страницах вступление. Чтобы получить более глубокое понимание, Вы можете скачать всю концепцию лечения из интернета бесплатно на странице www.uke.de/assoziationspaltung на русском языке.



"Red Wedge" by Bernd Hampel
(inspired by a painting by El
Lissitzky)

Организация памяти

Прежде чем Вам будет представлена техника, потребуется некоторая справочная информация для ознакомления с теоретическим материалом. 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 называемое 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 по очереди 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 логике. 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 Зодиаки, огонь → алмаз).

Это тот пункт, где техника расщепления ассоциации вступает в игру. Она основана на том, что известно под эффектом «*вентилятор*». 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 соответствующее 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 **побольше альтернативных ассоциаций**, которые имеют следующие свойства:
 - **нейтральные или положительные** (т.е. не вызывающие страх; ассоциации, которые не имеют с обсессиями 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 . «нейтрализации».
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 (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 обсессии. 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 обсессий снизится на перенаправлении энергии, которая в свою очередь позволит легче выдержать 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 (религиозное) воспитание 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, подумайте над тем, как повышенное чувство ответственности или чрезмерная забота может быть прикрытием гнева. Взгляните ещё раз на порочный круг агрессии, вины и разочарования в ► главе #1 (Плохие мысли - это ненормально?). Это не обязательно должно относиться к Вам, но это, безусловно, заслуживает рассмотрения.



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

Упражнения

Упражнение 1: Не суди по двойным стандартам



Люди с ОКР сами не осознавая этого, судят по двойным стандартам: они живут с завышенными моральным меркам, 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 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.

Рабочий лист 16



«Spilling wine» by gromgull
(08.10.2015)

Упражнение 2: Поставить телегу впереди лошади

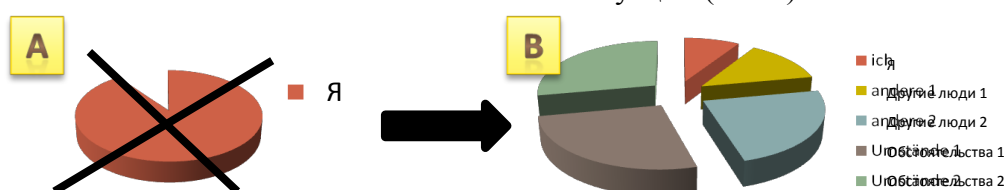


Многие люди с ОКР думают, что они единственные, кто несёт ответственность за неудачи и негативные явления. Неблагоприятные обстоятельства, невезение, возможно неизбежность события или роль других людей не берутся во внимание.

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.

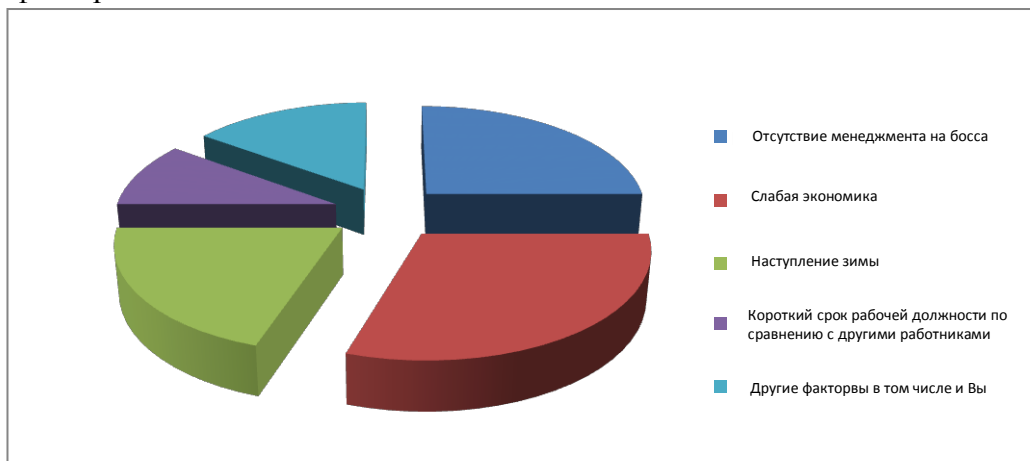
Иллюстрация: если присмотреться, случаи редко имеют одну причину. Обстоятельства и другие люди, часто играют более важную роль, чем мы. Люди с гипертрофированным чувством ответственности начинают искать в себе причину негативных событий и вскоре они остаются «приклеенными» к ним: т.е. постоянно размышляют 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, обстоятельств или дела случая 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.»).

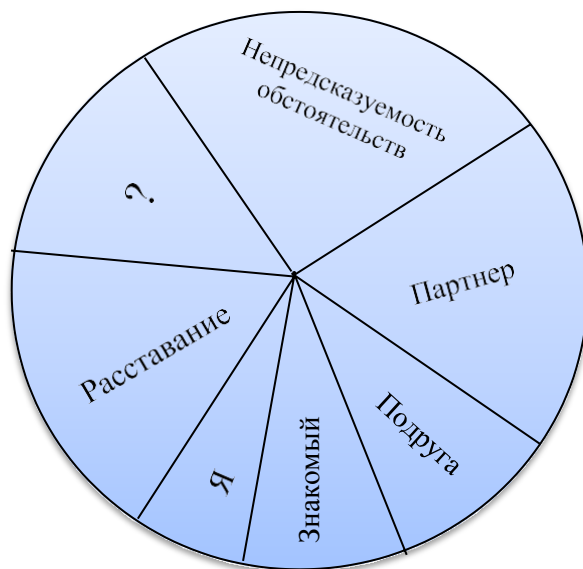
Как показано на схеме, более значительными оказываются ряд и других факторов.



Другой пример

Вашу лучшую подругу неожиданно оставил ее партнёр и теперь она полностью опустошена. Она не могла 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 моей подруге так плохо»). Однако при более точном рассмотрении ситуации появляются другие, гораздо более значительные факторы печали подруги: бывший возлюбленный, внезапное расставание и прочие обстоятельства (никто

ничего не подозревал) ... Круговая диаграмма «вины» может в этом случае выглядеть следующим образом:



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. Не забудьте учесть роль случая в ситуации!

Ваша ситуация: _____



Рабочий лист 17

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 постичь 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?

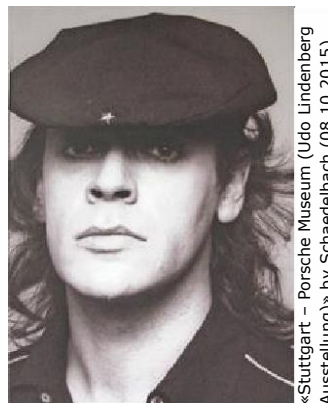


Перфекционизм: когда лучшее – враг хорошего

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 невротами, 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. В начале карьеры Удо Линденберг боролся со страхом выступать на сцене. Как писали в немецком журнале *Sten*, он переступал через свой страх с помощью освобождения мышления от ложных идеалов: «... Я сказал себе: я не Карузо, я Линденберг и я верю в мои песни. В тебе должно быть что-то хорошее, вот что важно. Я просто носитель этой хорошей новости, которую я передаю в песнях.»



Удо Линденберг

Идеальная жизнь?

Узнаёте людей на этих фотографиях?



«Unberannt» by Yahoo Pressebilder (08.10.2015); «Robbie Williams» by gweil (08.10.2015); «Marilyn Monroe» by tallmariah (08.10.2015); «Elvis Presley show 03» by Luiz Fernando Reis (08.10.2015)

Что общего имеют эти люди?

Они были или являются знаменитыми, богатыми, красивыми, успешными

...

Что-нибудь ещё?

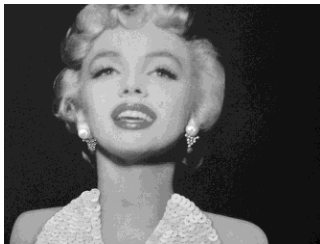
Они были/остаются известными, богатыми, красивыми и у всех были эмоциональные проблемы.



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 как следствие психического расстройства. По рассказам его друзей, к концу своей карьеры, Элвис также имел большие проблемы 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

Никто не совершенен



Упражнение 1: Обращать 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.



Рабочий лист 18

Упражнение 2: 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 19



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?

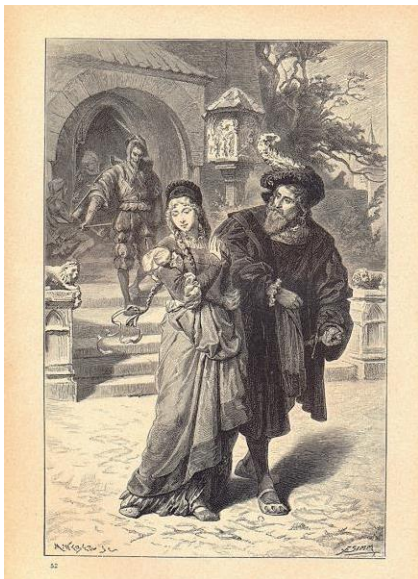
Непереносимость неоднозначности

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 (напр. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*) 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».



«Goethes Faust. Mit Bildern von F. Simm. Deutsche Verlagsanstalt, o. J. (1899)» by Ulrich Zeuner: Simm - Franz Xaver Simm (08.10.2015)

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 Ваши наиболее актуальные вопросы (напр., «Я образованный человек?»).



Рабочий лист 20

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 (02.02.2016); «kasimir malewitsch» by tea610 (02.02.2016); «Deutsches Atomforum - 01.07.2009» by Robin Wood (02.02.2016).

* «Чёрный квадрат» Казимира Малевича (1915)

Ловушки в коммуникации**Одно предложение – много вариантов правды!**

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! Невозможно извлечь из этой ситуации точного сценария о тревоге на дороге!

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 барахла. 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 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 постоянное размышление решить проблемы?

Хождение по кругу

Введение в тему

Размышление поможет решить проблемы – правда ли это?



«The Thinker by Rodin» by buildcharacter (08.10.2015)

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 (или даже и не ищутся), 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. Это может помочь избежать порочного круга задумчивости!

Упражнения

Упражнение 1: Установить «стоп-сигналы»



Данный 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. Займитесь чем-то другим (напр. альтернативное занятие вместо подавления мыслей).

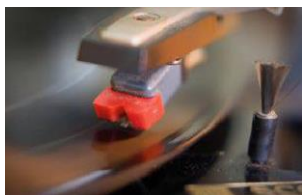
❗ Это упражнение работает не для всех людей с ОКР. Продолжайте эту технику только в том случае, если чувствуется какой-либо прогресс!

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.



«STOP ALL WAY» by Peter Kaminski (08.10.2015)

Некоторым людям с ОКР удастся 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 удастся 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).



«Needle's Little Helper» von Orin Zebest (08.10.2015)

Рабочий лист 21



«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 страх, напряженность или другие негативные чувства, которые могут возникнуть при невыполнении действия. Попробуйте следующий эксперимент:

Вместо того чтобы непосредственно уступить и подчиниться 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 и откажите ему в послушании.

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

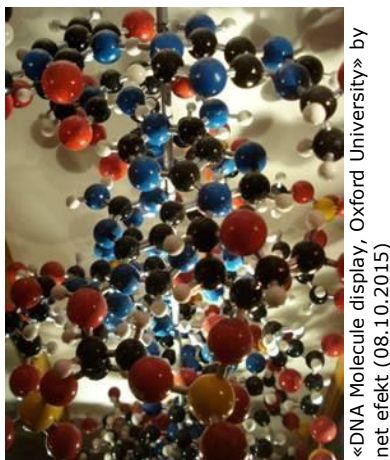
Наше настроение автоматически приводит к изменениям электрической активности головного мозга. Долгосрочное влияние может привести к более широким радикальным изменениям мозга. Например, если Вы постоянно практикуетесь в игре на скрипке, области мозга, которые отвечают за соответствующие действия мелкой 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 25 лет назад показало, что психотерапия для ОКР приводит к изменениям в мозге похожим на происходящие изменения при приеме лекарств! После прочтения этой книги, Ваш мозг уже не будет точно таким же, каким он был раньше.

Генетика и нейропсихология

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 определяют 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%.

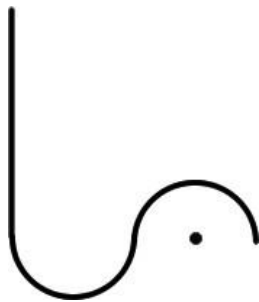


Модель ДНК человека, которая хранит нашу генетическую информацию

В настоящее время существует спор по поводу того, что люди с ОКР имеют когнитивные искажения, лежащие в основе мейнстрима, также подвержены 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 контрастирует 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 группа, с которой сравнивали ОКР, состояла из «супер нормальных». Кроме того перфекционизм (см. ► Искажение 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 (напр. большинство заданий на сегодняшний день должны быть выполнены на компьютере; пока клавиатура не будет идеально чистой, люди с навязчивым мытьём прибывают в тревожном состоянии и отволкаются, что ведет к снижению уровня работоспособности). 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 (напр. алкоголь, транквилизаторы или 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.

Рабочий лист 22



Краткий обзор этой информации Вы найдете на рабочем листе.

* 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.



«Depression» by h.koppdelaney (08.10.2015)

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.



«Inkheart» by go_nils (08.10.2015)

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 23



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!»
Ваш друг отменил встречу с Вами.	«Никто не воспринимает меня всерьез. Со мной конечно можно так поступать.»	«Очень жаль, что не получилось встретиться. Но этот отказ не связан никак с моей личностью. Он был очень мил и вообще, были ситуации, когда и мне приходилось отказывать.»

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 как – бы состоим из множества маленьких кусочков, которые могут быть, как и светлые, так и тёмные. Так даже и лучше; в противном случае мир был бы таким монотонным!



«Mosaic benches at Grant's Tomb, Jul 2008 – 38» by Ed Yourdon (08.10.2015)

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



Любовь - это решение принимать человека таким, какой он есть (...).

(Отто Флаке)

Прислушайтесь к цитате Отто Флаке. 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.

Рабочий лист 24



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...; вчера я утешал кого-то в дискуссионном форуме в интернете...

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; тем более когда мы себя плохо чувствуем, мы редко задумываемся о позитивных моментах.



Упражнение 3: 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 проникательных словах, которые Вас затронули, например, цитата поэта, утешительные строки из религиозных текстов или просто мудрые замечания ребёнка. Если Вам трудно и не получается представить определённые виды «чувств» (запахи особенно трудно), просто перейдите к следующему шагу. Повторение схемы и больше практики могут вернуть некоторые, почти позабытые события, в свет.



Упражнение 4: 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 25



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 5: Придержите момен

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'
(08.10.2015)

Красивые моменты жизни драгоценны: создайте свой собственный клад!



Упражнение 6: Быть благодарным

Для выполнения следующего упражнения подумайте над тем, за что Вы благодарны. Даже если в настоящее время у Вас сложный период, есть в Вашей жизни вещи, за которые Вы благодарны и которых Вы из-за постоянной борьбы с симптомами не замечаете. Это могут быть люди, которые всегда находятся рядом с Вами и готовы помочь в любой момент, напр. Ваша бабушка, или вещи и события в прошлом, к примеру хорошая квартира, или Ваше решение начать учиться на специальность, о которой Вы всегда мечтали.

Кроме того, вовлеките фактор Вашей болезни в размышления: Вы заметите, что Ваша благодарность во многом будет связана именно с ней (без необходимости благодарить само заболевание). Возможно, Вы приобрели хороших друзей в группе самопомощи? Вы знаете, что несмотря ни на что Вы можете рассчитывать на своих друзей?



«Happiness held is the seed;
happiness shared is the flower.»
~Author Unknown ~ by
~@~ina (Irina Patrascu
Gheorghita) (08.10.2015)

Рабочий лист 25



За что я благодарен?

Вот некоторые примеры:

- Я благодарен за то, что живу в безопасной стране.
- Несмотря на различия между мной и моей сестрой, я благодарен ей за то, что она есть.
- Даже если психотерапия мне пока не помогла полностью избавиться от ОКР, она помогла мне в более глубоком понимании личности. Раньше я был поверхностным.

На рабочем листе 24 Вы можете записать свои мысли по этому поводу.

**Упражнение 7: Бытие определяет сознани**

Эмоции, такие как счастье, печаль, тревога или страх являются внутренними отражениями внешних событий, которые в свою очередь излучает 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 выражение 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 это упражнение хотя бы один раз.



«Smile» by Noodle93 (08.10.2015)

«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 ...

**Рабочий лист 27
(информационный)**



«SB 096» by L. Marie
(08.10.2015)

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #14

Я никогда не выздоровлю и в конце концов сойду с ума?

ОКР ≠ Психоз

Введение в тему

Что означает «сойти с ума»?



«Zcukoo» by Austen
Squarepants (08.10.2015)

STOP ПОЖАЛУЙСТА, ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ

«Сойти с ума» - это не диагноз!

«Сойти с ума» не является научным обозначением. Психологи и психиатры используют определенные термины, как «бред», «потеря реальности» или более обобщенно терминологию, как «психоз». Термины 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, неисправимые 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 требуется медикаментозное лечение или психотерапия. Трудно определить границы между бредом и экстремальными религиозными взглядами и политическими убеждениями.

ОКР- это психоз? **Нет!**

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

Рабочий лист 28
(информационный)



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 совпадению, невниманию или из-за неконтролируемых импульсов (напр., возникновение пожара из-за не выключенной плиты). Темы часто включают в себя запретное содержание, такое как грязь, сексуальность или агрессия.	Убеждения, что другие хотят намеренно причинить нам вред. Темы в основном связаны с преследованием и шпионажем.
Границы с внешним миром	Неопределенность , могут ли мысли побудить соответствующие действия (Направление беспокойства: <i>от себя по отношению к другим</i> , см. искажение мышления #2)	Убеждения , что другие внедряют мысли в ум человека с шизофренией или побуждают своими мыслями действия (Направление беспокойства: <i>от других по отношению к себе</i>)
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 её лечения изменился. Несмотря на незаменимость медикаментозного лечения психоза, всё чаще используются успешные психотерапевтические методы, которые способствуют улучшению качества жизни и протеканию заболевания в целом в значительной степени без проявления симптомов.



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

Заключительные слова ...

**Вы сильнее, чем ОКР и у Вы можете больше, чем
только борьба с Вашими проблемами —141**

Практика! —143

Ваш отзыв—144

Вы сильнее, чем ОКР и Вы способны на большее, чем только борьба с Вашими проблемами

Еще 10-20 лет назад в повседневной клинической практике психиатрии, та и в психологических и психиатрических статьях и на научных собраниях, было принято приравнивать всех пациентов с психическими расстройствами. Говорили о «депрессивных» и «шизофрениках». Спустя годы в большинстве учреждений ситуация изменилась и авторы статей начали писать о *людях с психическими расстройствами*. Это может показаться на первый взгляд политкорректно. Однако тут заложен глубокий смысл: Таким образом подавляется восприятие индивида с его сложной биографией, его сильными и слабыми сторонами и особенностями, исключительно как больного или неполноценного.

Многие люди, страдающие психическими заболеваниями переняли эту устаревшую точку зрения и определяют себя в первую очередь по их психическому заболеванию (напр. ОКР, депрессия) или их проблемам (безработный, без партнера). Как может быть иначе? Или Вы думаете, что затрачивая по 8-10 часов в день на навязчивые мысли и действия (напр. постоянно мыть, контролировать) можно вести жизнь, которую ты сам себе определяешь? Ежедневная борьба с ОКР, прибывание в больнице и проблемы с финансированием лечения и т.д. задавливает внутренний компас.

Вы человек, а не болезнь!

В наши дни все все больше и больше внимания отводится терапии принятия и ответственности (*от англ. acceptance and commitment therapy*). К примеру, на более мрачных примерах просят представить себе, что будет написано на памятнике могилы после Вашей смерти. Вряд ли кому-то понравится надпись, что он страдал ОКР или всю свою жизнь посвятил борьбе с ОКР. Большинство людей, независимо от состояния здоровья, предпочитают остаться в памяти как хороший друг, надежный(ая) брат/сестра, сосед, который всегда готов прийти на помощь, как человек с «социал-демократическими» убеждениями и т.д.

Несмотря на все трудности, в жизни важно быть преданным своим целям и оставаться верным своим ценностям на столько, на сколько это возможно. Не завышайте планку (напр. стать мэром... с другой стороны, Линкольн и Черчилль были рассмотрены как выдающиеся государственные личности, несмотря на психические расстройства), но и также не занижайте свои возможности. Будьте конкретны! Подумайте над тем, кем бы Вы хотели быть, например, хороший слушатель, человек, который заинтересован в политике и высказывает свое мнение; как истинный христианин, мусульманин или атеист; как человек, который очень связан с природой ... На какие ценности направлены Ваши действия? Это, естественно, включает в себя не только то, что Вы делаете для других, но и для себя. Например, Вы могли бы постараться держать себя в форме или взять инициативу в свои руки, когда речь заходит о хорошем самочувствии. К примеру самому заняться поиском психотерапевта, переработать книгу самопомощи, прочитать информацию в интернете...

Не болезнь определяет Вас как личность, а Вы определяете свою личность с ее сильными и слабыми сторонами.

Рассматривайте это стремление как процесс, в котором речь идет о пути (вашей жизни), нежели о достижении конкретной цели. Подобно горизонту или звездам на небе, наши ценности дают нам ориентацию и прокладывают путь, по которому мы к ним же и приходим.

Как я хочу жить?



Каждый человек имеет множество фасет

Упражнение: Активное воображение



Для более четкого осознания Ваших основных жизненных ценностей, пожалуйста, найдите время для двух следующих упражнений.

Закройте глаза и представьте себе, что под конец своей жизни Вы оглядываетесь назад. Сформулируйте мысленно несколько причин, которые сделали Вашу жизнь стоящей:

Эта была хорошая жизнь, потому что Вы провели ее с определенными людьми, которые для Вас важны. Кто они?

Может быть, потому, что Вы сделали определенные вещи, которые Вам важны. Что это?

Или потому, что в течение жизни Вы приобрели особый опыт или знания. Какие именно?

Может потому, что Вы побывали в местах, которые произвели на Вас Особое впечатление. Какие именно?

Может потому, что Вы пережили особые моменты в Вашей жизни, Которые принесли Вам особое наслаждение. Что это за моменты?

Представьте теперь следующие: Вы наконец-то снова «вернулись за руль автомобиля своей жизни», а завтра вы заметили: ОКР ушло, полностью исчезло.

Что Вы будите делать?

С кем или как Вы провели бы свое время? Где?

Как бы Вы устроили свою жизнь?

Как жизненные принципы и ценности отразятся на течение Вашей жизни?



Ни одна жизнь не однокорейна

Практика – залог успеха

Это верно, хотя и звучит банально: повторение — мать учения!

Отведите достаточное количество времени на изучение и углубление материала. Потратьте время, чтобы усвоить прочитанное, регулярно повторяйте упражнения и тренируйте новые типы мышления и поведения. Это необходимо для стойкой интеграции приобретенных знаний в повседневную жизнь!

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.

Неудачи – не исключение. Но это не означает, что вы потерпели неудачу и Вам придется начинать с нуля. На пути к выздоровлению это нормальный процесс.

Даже если Вам не помогла метакогнитивная методика или положительные результаты незначительны, это не означает, что Вы «безнадёжны» случай. Программа смопомощи редко может заменить полноценную психотерапию. Поэтому мы Вам советуем также обратиться за информацией о лечении ОКР в лечебные психотерапевтические учреждения.

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



«Chopi summit 800x600» by gmpipone (08.10.2015)

Практика- залог успеха

Ваш отзыв



Мы с нетерпением ждём Ваших отзывов!

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

Prof. Dr. Steffen Moritz, Dr. Marit Hauschildt
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinstraße 52, 20246 Hamburg
Fax: +49-40-7410-57566
E-Mail: moritz@uke.de
<http://www.ag-neuropsychologie.de>

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), 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.

Всем, кто делает пожертвование (независимо от их величины) будет объявлена благодарность на: 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). 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

Назначение платежа (this is crucial to ensure that your donation reaches us): 0470/001 -МуМСТ

IBAN: DE54200505501234363636

BIC/Swift: HASPDENHXXX