

СОДЕРЖАНИЕ:

Генерализованное тревожное расстройство.....	2
Паническое расстройство и агорафобия.....	23
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР).....	59

Информация оказалась полезной и хотите продолжить?
Запишитесь на полный курс с сопровождением, проверкой домашних заданий и доступом к закрытой соц. сети.

Подробнее и запись на сайте: <http://fedorenko.top/>

A close-up, profile view of a woman with dark hair and blue eyes looking out a window. The window glass is covered in raindrops, and the background is blurred. The lighting is soft and natural, suggesting an overcast day.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО



КАКОВЫ ПРАВИЛА ВОЛНЕНИЯ?

Основные правила психологии волнения:

- чрезмерно деятельное планирование будущего;
- продумывание всего наперёд;
- попытка предугадать, что может пойти не так, и предвидеть любую угрозу;
- принятие мер, прежде чем произойдёт что-то ужасное;
- взятие ситуации в свои руки до того, как она начнёт выходить из-под контроля;
- постоянная готовность к худшему;
- желание незамедлительно разобраться с проблемой, которая есть только в мыслях;
- убеждённость в том, что волнение полезно и позволяет предотвратить катастрофу;

Люди, склонные к чрезмерным волнениям, часто оказываются **добросовестными**, которая превращается в **экстремальную форму ответственности** при появлении новых обязанностей.

В современном мире такой настрой неэффективен, нереалистичен и действует парализующе .



КАКОВЫ ПРАВИЛА ВОЛНЕНИЯ?

В сознании постоянно беспокоящихся людей действуют 4 правила тревоги:

- искать опасность;
- катастрофизировать опасность;
- контролировать реальность и свои мысли;
- избегать пугающих ситуаций.

Когда человек придерживается этих правил, страдает его способность рационально оценивать риски, т.к. не принимается во внимание тот факт, что **всё, что мы делаем так или иначе связано с рисками.**

Однако **95% ситуаций**, о которых волнуются люди, заканчиваются **нейтрально** или **хорошо.**

Тревожный человек надеется, что волнения помогут ему избежать смерти, но на самом деле каждый день переживает тысячи маленьких смертей: за сомнительную предполагаемую безопасность он платит возможность жить полноценной жизнью.



КАКОВЫ ПРАВИЛА ВОЛНЕНИЯ?

- «Мне нужна полная определённость»;
- «Меня окружают опасности»;
- «Мне нудно быть готовым реагировать»;
- «Мне нужно держать всё под контролем»
- «Если я начинаю о чём-то волноваться, мне нужно срочно что-то сделать»;
- «Мне нужно избегать любого эмоционального дискомфорта»;
- «Все ответы нужны мне прямо сейчас»;
- «Я не могу жить в настоящем моменте»;
- «Мне нужно избегать того, что заставляет меня тревожиться».



КАКОВЫ ПРАВИЛА СПОКОЙСТВИЯ?

- «Мне нужна полная определённость».
- **«Стремление к полной определённости лишь усиливает моё волнение».**

- «Меня окружают опасности».
- **«Мир намного безопаснее, чем кажется. Всё, о чём я волновался, не сбылось».**

- «Мне нудно быть готовым реагировать».
- **«Если я буду таким свёрхбдительным, то никогда не смогу расслабиться».**

- «Мне нужно держать всё под контролем».
- **«Не контролировать ситуацию и быть в опасности – не одно и то же».**

- «Если я начинаю о чём-то волноваться, мне нужно срочно что-то сделать».
- **«Волнение – это следствие очередных мыслей, и больше ничего».**



КАКОВЫ ПРАВИЛА СПОКОЙСТВИЯ?

- «Мне нужно избегать любого эмоционального дискомфорта».
- **«Волнение только увеличивает количество негативных эмоций в моей жизни».**
- «Все ответы нужны мне прямо сейчас».
- **«Даже если что-то случится, я об этом узнаю. Всему своё время».**
- «Я не могу жить в настоящем моменте».
- **«Я живу в будущем, которое не наступит никогда».**
- «Мне нужно избегать того, что заставляет меня тревожиться».
- **«Действовать нужно прямо сейчас, даже если я к этому не готов».**



12 ШАГОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГТР

- ✓ **Шаг 01.** Сформулировать мотивацию к изменениям.
- ✓ **Шаг 02.** Оспаривать свои мысли.
- ✓ **Шаг 03.** Назначить время для волнения и проверить предсказания.
- ✓ **Шаг 04.** Смириться с невозможностью всё контролировать.
- ✓ **Шаг 05.** Принять неопределённость.
- ✓ **Шаг 06.** Избавиться от безотлагательной срочности.
- ✓ **Шаг 07.** Попробовать сойти с ума.
- ✓ **Шаг 08.** Встречаться со своими главными страхами.
- ✓ **Шаг 9.** Делать то, что обычно избегается.
- ✓ **Шаг 10.** Заниматься релаксацией.
- ✓ **Шаг 11.** Практиковать осознанность.
- ✓ **Шаг 12.** Наблюдать за своими мыслями.



ШАГ 1. СФОРМУЛИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ К ИЗМЕНЕНИЯМ

- Несмотря на всё желание избавиться от проблемы, глубоко внутри Вас может сидеть твёрдое убеждение, что **волнения Вас защищают и помогают решать проблемы.**
- **Составьте список всех «за» и «против»,** поскольку когда Вы на бумаге увидите некоторые доводы, они уже покажутся Вам немного глупыми.
- Также перечислите **трудности,** которые возникают из-за чрезмерных волнений.
- Лучше не просто волноваться, а составить список того, что реально можно **сделать.** **Волноваться** о том, что нужно сделать, и **действительно решать задачи** – это совершенно разные вещи.
- **Мотивация** появится только после того, как Вы начнёте действовать. Мотивировать Вас будет не волнение, а само действие. **Действуйте, а не волнуйтесь.**



ШАГ 1. СФОРМУЛИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ К ИЗМЕНЕНИЯМ

- Зачастую Вам приходится выбирать – **волноваться** о том, что не в Вашей власти, или **отпустить ситуацию** и не стремиться к недостижимой определённости.
- Помните, что Вам **никогда** не удастся полностью устранить тревогу из Вашей жизни, поэтому стремиться нужно не к тому, чтобы полностью избавиться от волнения, а к тому, чтобы **действовать несмотря на волнение**.
- Помните, что волнения **приходят и уходят**, они появляются, чтобы снова исчезнуть.
- Важно учиться **не отождествляться** со своим волнением и не верить тому, что в чём оно пытается Вас убедить, т.е. **отстраняться** от него, а не изнурять себя борьбой с ним.



ШАГ 2. ОСПАРИВАТЬ СВОИ МЫСЛИ

• **Для проверки рациональности волнения задавайте себе такие вопросы:**

- ✓Насколько я верю в эту мысль (в процентах)?
 - ✓Какие есть доводы в пользу этой мысли?
 - ✓Какие есть доводы, опровергающие эту мысль?
 - ✓Что я могу предпринять по этому поводу уже сегодня?
 - ✓Какие преимущества и недостатки могут быть в том, чтобы сделать всё это сегодня?
 - ✓Каковы преимущества выполнения того, чего мне делать не хочется, но нужно?
 - ✓Итак, каким будет мой следующий шаг?
 - ✓Действительно ли волнение может мне помочь?
 - ✓Что бы я посоветовал другу с подобной проблемой?
 - ✓Как я смогу справиться с ситуацией, даже если произойдёт худшее?
 - ✓Есть ли у меня какие-то веские причины не хотеть, чтобы ситуация разрешилась?
 - ✓Сколько раз я уже зазря волновался в прошлом?
 - ✓О чём я сильно волновался раньше из того, что теперь меня вовсе не беспокоит?
- **Обязательно выпишите ответы на эти вопросы на бумагу!**



ШАГ 3. НАЗНАЧИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ВОЛНЕНИЯ И ПРОВЕРИТЬ ПРЕДСКАЗАНИЯ

- Выделите определённое **место и время для волнения (30 минут не перед сном)**.
- Так Вы научитесь **откладывать волнение на потом** и позволите себе **жить настоящим моментом**.
- Если волнение появится вне отведённого на него времени, запишите их на бумаге и **отложите до тех пор**, пока не наступят отведённые 30 минут.
- Вы обнаружите, что **можете так поступить** и что **перестанете переживать**, когда время волнения наконец наступит.
- Ежедневно возвращайтесь к своим записям и **сверяйте их с реальностью**. Так Вы убедитесь, что многие из Ваших предсказаний окажутся **ложными**, а сами негативные предсказания **не приведут ни к чему катастрофическому**. В таблице будет всего **три колонки: предсказание, уровень тревоги и реальный исход**.



ШАГ 4. СМИРИТЬСЯ С НЕВОЗМОЖНОСТЬЮ ВСЁ КОНТРОЛИРОВАТЬ

- В основе волнения также лежит **убеждение** в том, что Вы способны контролировать абсолютно всё в своей жизни.
- **Реальность** остаётся такой, какая она есть, и от наших попыток её контролировать **не зависит** ровным счётом ничего.
- А если мы не можем управлять происходящим, значит **бессмысленно** протестовать, зацикливаться, жаловаться, искать утешения или волноваться.
- Постарайтесь принять реальность как данность: **что есть – то есть.**
- Пора снимать с себя **гиперответственность.**
- Вдохните и выдохните. **Пусть всё идёт своим чередом.**



ШАГ 5. ПРИНЯТЬ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ

- В мире нет ничего **определённого**.
- В мире нет никаких **гарантий**.
- Попытка полностью устранить **любую неопределённость** – это неправдоподобное требование, отказываясь от которого Вы сможете дистанцироваться от постоянно воображаемого кошмара.
- Пытаясь устранить **любую неопределённость**, Вы упускаете тысячу других маловероятных катастрофических опасностей, например, падение метеорита.
- Однако Вы можете сказать: «Я всё понимаю, но вдруг не повезёт **именно мне!**»
- Вы правы: **возможность** остаётся всегда, но следует опираться на **вероятность**.



ШАГ 5. ПРИНЯТЬ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ

• **Семь шагов принятия неопределённости:**

- Спросите себя: каковы преимущества и недостатки принятия неопределённости?
- Определённость в каких областях Вы на данный момент принимаете?
- Приравниваете ли Вы неопределённость к негативному исходу?
- На какой вариант развития событий Вы бы сделали денежную ставку?
- Что бы Вам дало, если бы Вы сказали себе: «Хватит, теперь я могу действовать?»
- Тренируйтесь 20 минут в день повторять себе: «Возможно, случится что-то плохое».
- Спросите себя: «Может быть, доля неопределённости мне всё-таки нужна?»



ШАГ 6. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОЙ СРОЧНОСТИ

- **Стремление решить все проблемы прямо сейчас** – один из источников тревоги наряду с потребностью в контроле и определённости.
- Поймите, что **нет никаких причин искать ответ незамедлительно.**
- Убеждение в том, что Вы не имеете права отдыхать до тех пор, пока не узнаете, что уготовано Вам в будущем, возникает из-за примитивной убеждённости Вашего мозга в том, что речь идёт о **критической ситуации** сродни нападению дикого животного.
- Доподлинно узнать, что произойдёт и будет ли это событие плохим или хорошим, можно всего одним-единственным способом: **дождаться его.**
- Но даже если бы Вам по мановению волшебной палочки прямо сейчас открылось будущее, **Вы бы всё равно ничего не смогли поделать.**



ШАГ 7. ПОПРОБОВАТЬ СОЙТИ С УМА

- Многие склонные к беспокойству люди переживают, что в какой-то момент волнение будет настолько сильным, что они **потеряют контроль** и **сойдут с ума**.
- Чтобы проработать этот страх необходимо **пытаться намеренно разволноваться настолько сильно, чтобы сойти с ума** – просто попробуйте это сделать.
- Помните, что единственный способ преодолеть страх потери контроля – **потерять контроль**.
- Для этого просто **позвольте** мыслям захлестнуть Вас и **повторяйте** все свои «А что если?»
- После такого упражнения многие мысли начнут казаться Вам надуманными.
- От этого упражнения сойти с ума невозможно, но Вы попробуйте.



ШАГ 8. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СВОИМИ ГЛАВНЫМИ СТРАХАМИ

- **Беспокойство** – это способ избежать эмоциональных последствий того, о чём Вы беспокоитесь.
- Вам проще **не представлять** себя живущим на улице, **а переживать** о том, по каким причинам Вам могут уволить и к каким финансовым проблемам это приведёт.
- Чтобы проверить, способны ли Вы вынести мысль о **худшем** варианте развития событий, **потренируйтесь его представлять как можно детальнее.**
- Описывая свои самые страшные сценарии, Вы заметите, как Ваша **тревога уходит**, поскольку все события кажутся невероятными и слишком неправдоподобными.
- Если Вы сумеете преодолеть свой самый главный страх, то будет **бессмысленно волноваться** о том, чтобы его избежать.



ШАГ 9. ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ОБЫЧНО ИЗБЕГАЕТСЯ

- Встречаться со своими тревогами **полезнее**, чем избегать их.
- Выполнять любые задачи можно, даже **несмотря** на беспокойство.
- **Проработка избеганий** сделает Вас намного более свободными и намного менее волнительными.
- **Проработка избеганий** – это не терпение ужасных страданий, а постепенное осознание того, что все Ваши тревоги и страхи надуманы Вами же самими.
- **Проработка избеганий** даёт Вашему мозгу понять, что страдания вызывает не сама реальность, а только то, как Вы к ней относитесь.
- Иными словами, прорабатывая свои избегания, Вы погружаетесь **не в страдание, а в реальность**, к которой автоматически привязываете свои страдания.



ШАГ 10. ЗАНИМАТЬСЯ РЕЛАКСАЦИЕЙ

- Когда Вы снимаете напряжение **в теле**, Вы снимаете напряжение **в мыслях**, а когда Вы снимаете напряжение **в мыслях**, Вы снимаете напряжение **в теле: тело и разум неразрывно связаны**.
- Занимайтесь **прогрессивной мышечной релаксацией**: напрягая и расслабляя разные группы мышц и концентрируясь на дыхании.
- Напрягая мышцу, вдохните и **5 секунд** удерживайте её в напряжении, а с выдохом расслабьте. Перед переходом к следующей группе мышц, подождите **20 секунд**.
- Выполнять релаксационные упражнения нужно **ежедневно в течение 20 минут**.
- Эта техника может погрузить Вас в состояние полного спокойствия, но её самый главный эффект Вы почувствуете лишь **после долговременной практики**.
- Обращайте внимание на любое напряжение, которое почувствуете в любой части тела в течение дня и **отпускайте его вместе с ситуацией**.



ШАГ 11. ПРАКТИКОВАТЬ ОСОЗНАННОСТЬ

- **Осознанность** – это не форма мышления и не умение подавлять мысли.
- **Осознанность** – практика перехода от мыслей о будущем и прошлом в **настоящий момент**, наблюдение за происходящим **здесь и сейчас** без оценок и комментариев.
- **Прошлое и будущее** – лишь конструкции, существующие только в нашем сознании, реальность же существует только в настоящем.
- До тех пор пока Вы не научитесь **жить в настоящем**, Вам не найти умиротворения.
- Волнение, вызванное мыслями о прошлом и будущем, **исчезает в настоящем**.
- Практика осознанности **разрывает порочный круг** мыслей о прошлом и будущем.
- Ежедневная практика осознанности добавит спокойствия даже в те моменты, когда Вы не занимаетесь ей, и позволит управлять нервным напряжением.



ШАГ 12. НАБЛЮДАТЬ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

- **Беспокойство** – во многом просто вредная привычка.
- Если Вы осознанно подходите к своим мыслям, **их власть над Вами снижается**, и они перестают быть важными.
- Мысли – это лишь **явления нашего сознания**, а не отражение реальных угроз.
- Чтобы изменить своё отношение к мыслям и лишиться их пугающей реалистичности, нужно оставить борьбу и просто наблюдать за ними со стороны, не отождествляясь с ними, ведь **дистанцирование от тревожных мыслей** – ключ к победе над тревогой.
- В моменты нервного напряжения полезно **выписывать** тревожные мысли на бумагу, после чего просмотреть их и позволить им снова проникнуть в сознание, не спеша наблюдая за каждой мыслью.
- **Мысли – это всего лишь мысли**, и если бы они всегда воплощались в реальности, то Вас бы уже не было в живых.



ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО И АГОРАФОБИЯ



ДЕСЯТЬ ШАГОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

- ✓ **Шаг 1.** Сформулировать мотивацию к изменениям и цель избавления.
- ✓ **Шаг 2.** Определить объект страха.
- ✓ **Шаг 3.** Описать своё защитное и избегающее поведение.
- ✓ **Шаг 4.** Выстроить иерархию страхов.
- ✓ **Шаг 5.** Здоровое дыхание
- ✓ **Шаг 6.** Привыкание к пугающим симптомам.
- ✓ **Шаг 7.** Оценить рациональность своего страха.
- ✓ **Шаг 8.** Испытать страх в воображении (ЦУНАМИ).
- ✓ **Шаг 9.** Встречаться со страхом в реальности.
- ✓ **Шаг 10.** Придерживаться долгосрочной стратегии и соблюдать обет молчания.



ШАГ 1. СФОРМУЛИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ К ИЗМЕНЕНИЯМ

- Если Вы избавитесь от страхов, **что это Вам даст?**
- Сможете ли Вы заниматься спортом, не думая о том, как часто бьётся Ваше сердце?
- Что Вы готовы сделать, чтобы впредь обходиться без помощи других людей?
- Что Вы готовы сделать, чтобы впредь обходиться без транквилизаторов и алкоголя?
- А что если Вам больше не придётся бороться с депрессивным состоянием?
- А что если Вы будете чувствовать гордость от того, что стали хозяином своей жизни?
- Однако чтобы достичь цели, Вам придётся поначалу столкнуться с дискомфортом, поэтому составьте список **затрат** и **выгод** преодоления панического расстройства.



ШАГ 1. СФОРМУЛИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ К ИЗМЕНЕНИЯМ

Первый шаг, который Вам необходимо сделать на пути преодоления Вашей проблемы, помимо постоянного следования трём простым правилам поведения, – это правильно сформулировать цель преодоления. Для этого Вам нужно подробно расписать, для чего Вам избавляться от вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий. Вам следует осознать, какой будет Ваша жизнь после решения этой проблемы: чем Вы сможете заниматься, как Вы будете проводить время, кем захотите работать, с кем Вы будете общаться и прочее. Без правильной постановки цели преодолеть эти проблемы практически невозможно, ибо в этом случае не будет мотивации, а значит будут включаться лень или сопротивление.



ШАГ 1. СФОРМУЛИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ К ИЗМЕНЕНИЯМ

Польза от перемен	Влияние на жизнь	Последствия неизменности	Влияние на жизнь
Теперь могу самостоятельно ходить в магазины	+7	Приходится посылать в магазин знакомых или идти вместе с ними (зависеть от них)	-5
Могу самостоятельно передвигаться по городу на общественном транспорте	+8	Приходится ездить на такси даже в ближайшие места, что затратно	-6
Могу весело проводить время с друзьями на вечеринках и праздниках	+7	Вынужден отказывать друзьям, не получая удовольствия от встреч	-9
Могу спокойно ходить на работу, получая от нее наслаждение	+9	Вынужден отказываться от новых предложений по работе, часто отпрашиваться или вообще не работать	-10



ШАГ 2. ОПРЕДЕЛИТЬ ОБЪЕКТ СТРАХА

- **Определите, чего именно Вы боитесь** – перечислите обстоятельства, которые ассоциируются у Вас с тревогой (замкнутые и открытые пространства, самолёты, лифты и т.д.).
- **Выпишите типичные мысли, сопровождающие паническую атаку:**
 - «Сейчас меня вырвет»;
 - «Сейчас я потеряю сознание»;
 - «У меня, наверное, опухоль мозга»;
 - «Сейчас у меня случится сердечный приступ или удар»;
 - «Я задохнусь и умру»;
 - «Я ослепну»;
 - «Я схожу с ума, теряю контроль над собой и могу навредить себе или другим»;
 - «Я веду себя глупо»;
 - «Сейчас я закричу»;
 - «Мне слишком страшно, я не могу сдвинуться с места».



ШАГ 3. ОПИСАТЬ СВОЁ ЗАЩИТНОЕ И ИЗБЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- **Иллюзия безопасности** опасна тем, что всегда связана с магическим мышлением («Ритуал сделан – катастрофы не случилось»), которое лишь усиливает Вашу веру в несуществующую опасность ситуации.
- Опишите своё **защитное** поведение:
 - держаться близко к зданиям;
 - крепко сжимать поручни и стулья;
 - просить других людей сопровождать их в поездках;
 - учащённо дышать;
 - всё время носить солнечные очки;
 - грызть ногти;
 - пить воду;
 - употреблять таблетки и многое другое.
- Опишите **избегающее** поведение, а также чего оно Вам **стоит** и что оно Вам **даёт**. (магазины, парикмахерская, метро, кафе, кино, общественный транспорт и т.д.)



ШАГ 4. ВЫСТРОИТЬ ИЕРАРХИЮ СТРАХОВ

- **Выпишите** ситуации, ассоциирующиеся с панической атакой (застревание в лифте, поездка в метро, поход в переполненный магазин и т.д.)
- Оцените субъективный уровень тревоги для каждой из этих ситуаций по шкале от 0 до 10, где **0** – отсутствие страха, **5** – умеренный страх, **10** – паника.
- Выстройте пугающие ситуации от **менее** дискомфортных к **наиболее** тревожным.
- Напротив каждой ситуации запишите то, как, на Ваш взгляд, проявится страдание, т.е. что, как Вам кажется, может произойти (Вы упадёте в обморок, Вы будете задыхаться, у Вас случится удар, Вас стошнит, Вы закричите, описаетесь, утратите контроль над происходящим, сделаете что-то унижительное или сойдёте с ума).



ШАГ 5. ЗДОРОВОЕ ДЫХАНИЕ

- Естественное дыхание человека – это **дыхание животом**.
- **Многие люди дышат грудью**, а это неправильное, сбитое, тревожное дыхание.
- При восстановлении правильного дыхания **тревожность будет уходить**.
- Для этого нужно **один раз в день на протяжении 10 минут** или **два раза в день утром и вечером в течение 7 – 8 минут** дышать животом.
- На 3 счета делает вдох, на 5 выдох.
- Дыхание должно быть полным, длительным и размеренным. При дыхании двигается только живот, а грудь остаётся неподвижной. Дыхание стабилизирует работу полушарий, деятельность нервной системы и успокаивает тревожные привычки мышления. Дыхание ноздрями через живот или простое дыхание животом можно со временем включить в упражнение «Тишина» и «Здесь и сейчас».



ШАГ 6. ПРИВЫКАНИЕ К ПУГАЮЩИМ СИМПТОМАМ

Какие физические ощущения напоминают вам симптомы паники? Перечислите те, что связаны для вас с чувством страха и паники:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



ШАГ 6. ПРИВЫКАНИЕ К ПУГАЮЩИМ СИМПТОМАМ

Каких занятий вы избегаете из-за того что они чаще всего вызывают эти симптомы?

Многие невротики именно по этой причине всячески уклоняются от физических нагрузок и подобной активности. Например, от плавания, когда человек, естественно, дышит чаще. А при недостатке нагрузки слабеет и тело, и психика: тело теряет форму, психика же становится более уязвимой для стрессов. Кроме того, страдающие тревожным неврозом стараются никогда не конфликтовать и даже просто не спорить с близкими, друзьями и коллегами, поскольку, споря, мы возбуждаемся, эмоциональное напряжение возрастает, краснеет лицо, ощущается сухость в горле и во рту. У невротиков же эти ощущения стойко ассоциируются с приступом паники.



ШАГ 6. ПРИВЫКАНИЕ К ПУГАЮЩИМ СИМПТОМАМ

В приведенном ниже списке перечислите те ситуации, которых вы избегаете из страха перед ощущениями, напоминающими вам о панике:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



ШАГ 6. ПРИВЫКАНИЕ К ПУГАЮЩИМ СИМПТОМАМ

Чтобы вы научились не пугаться «нормальных» физических ощущений только потому, что они напоминают вам о панике, можно использовать 2 способа. Если потренируетесь в обоих, то сможете безбоязненно воспринимать свои физические ощущения.

Первый способ подразумевает, что вы позволяете себе испытывать нормальное физическое возбуждение, но при этом контролируете уровень своего страха. Если вы прочувствуете эти ощущения несколько раз и без малейшего ущерба для себя, то и страх уже не будет иметь над вами такой власти. Вспомните о дыхательных техниках, помогающих контролировать приступы страха и паники. Одна из них поможет преодолеть и боязнь физических ощущений.



ШАГ 6. ПРИВЫКАНИЕ К ПУГАЮЩИМ СИМПТОМАМ

Вернитесь к своему перечню пугающих физических ощущений. Подумайте, что, по вашему мнению, могло их вызвать? Ниже предлагается перечень способов заново пережить те чувства, которые напоминают вам симптомы паники:

Как вызвать это ощущение

- Физической нагрузкой — пройтись, пробежаться трусцой, подняться и спуститься по лестнице, сделать легкую зарядку или поприседать.
- Принять горячую ванну или пройтись по жаре в теплой одежде.
- Сильно сжать кулак и подержать несколько минут, затем резко разжать.
- Медленно покрутиться вокруг себя с открытыми глазами или на вертящемся стуле.



ШАГ 6. ПРИВЫКАНИЕ К ПУГАЮЩИМ СИМПТОМАМ

Мы уже научились распознавать, оспаривать и заменять негативные мысли, связанные со страхом и провоцирующими его ситуациями. Теперь пришла пора применить те же принципы и к преодолению боязни физических ощущений.

Потение: *«Сейчас у меня будет приступ паники».*

Оспариваем негативную мысль: *«День-то жаркий, вот и мне жарко. Я потею из-за духоты. Пожалуй, надо снять пиджак», «Никакой это не приступ. Я перестану потеть, как только немного остыну. И вообще — я справлюсь».*

Чтобы преуспеть в оспаривании негативных мыслей, из-за которых нормальные физические ощущения то и дело превращаются в болезненные симптомы, нужно систематически тренироваться в обеих техниках.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- При паническом расстройстве то, что происходит вокруг, вторично; намного важнее то, что происходит внутри: сердечный приступ, падение в обморок или истерика.
- Все тревоги, связанные с паническим расстройством, основываются на ложном убеждении: Вам нужно избегать того, что Вас тревожит. Однако бывают ли у тревоги поистине угрожающие последствия?
- Тревога очень неприятна, но она временна и не смертельна. Панические атаки всегда проходят сами.
- Избегания помогут Вам почувствовать себя лучше прямо сейчас, но только усилят убеждение, что мир – это опасное место.
- Постепенно Вы становитесь зависимы от избегания тревоги, потому что убеждены, что не сумеете её пережить.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** учащение сердцебиения.
- **Катастрофические мысли:** «У меня случится сердечный приступ».
- **Медицинские факты.** Здоровое сердце может совершать до 200 ударов в минуту на протяжении нескольких недель без негативных последствий. Сердце создано для того, чтобы справляться со стрессом. Пережить полчаса паники — это ничто по сравнению с тем, на что оно действительно способно. Чем сильнее человек беспокоится, тем быстрее бьётся его сердце, однако бояться сердцебиения не нужно, т.к. из-за этого сердце не может разорваться или остановиться.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** экстрасистолии.
- **Катастрофические мысли:** «Похоже, у меня инфаркт или инсульт».
- **Медицинские факты.** Экстрасистолии – дополнительные удары между регулярными сердечными сокращениями, которые абсолютно безвредны. Сердце — не часовой механизм, и ему свойственно изредка сбиваться с ритма. Сердце будет правильно функционировать и без контролирования, а постоянное наблюдение и беспокойство за него как раз и заставляет его биться сильнее. Если отвлечься от контроля за сердцем сложно, то нужно пройти обследование и поверить положительным результатам, а также позволить сердцу биться так быстро, как оно хочет. Организм человека совершенен, и каждый орган точно знает, как ему работать в определённый момент времени. Сердце никогда не будет биться чаще, чем надо, и чем быстрее Вы это поймёте, тем быстрее избавитесь от проблемы.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** головокружение, предобморочное состояние, головная боль.
- **Катастрофические мысли:** «Я потеряю сознание за рулём или прямо на улице».
- **Медицинские факты.** Головокружение возникает из-за снижения притока крови к головному мозгу и гипервентиляции. Даже при сильнейших панических атаках человек не теряет равновесие, ведь когда тело вертикально, крови легче поступать в голову. В момент панической атаки кровяное давление повышается, обмороки же, напротив, связаны с пониженным давлением. В момент панической атаки, когда адреналин выбрасывается в кровь, организм мобилизуется, поскольку думает, что ему грозит опасность, а поэтому не допустит потерю сознания. Если успокоиться сложно, то нужно присесть и сказать себе, что если обморок решил прийти, пусть делает это прямо сейчас, принять это и дать волю своему телу упасть в обморок. Нужно помнить, что никто не может упасть в обморок по своему желанию, поэтому страх быстро испарится, ведь он питается только беспокойством. Головная боль — следствие напряжения мышц головы, горла и спины. Чтобы избавиться от головной боли, нужно снизить тревожность, для чего подойдёт занятие спортом на свежем воздухе, горячая ванна или массаж шеи и плеч.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** слабость, онемение, покалывание конечностей.
- **Катастрофические мысли:** «Я слишком слаб, чтобы идти, я упаду».
- **Медицинские факты.** Учащение сердцебиения и ускорение тока крови нужно для поступления кислорода в жизненно важные области. Поэтому кровь отступает из менее необходимых областей (пальцев рук и ног, что вызывает онемение и покалывание) и приливает к более необходимым областям (в мышцы ног и бицепсы, чтобы бежать или сражаться, что вызывает слабость в конечностях). Реакция «Беги или сражайся» приводит к временному расширению кровеносных сосудов в ногах, что усиливает приток крови к большим группам мышц. На самом деле ноги сильны и удержат Вас.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** затруднённое дыхание, боль в груди, «ком» в горле.
- **Катастрофические мысли:** «Я перестану дышать, и у меня случится сердечный приступ».
- **Медицинские факты.** Реакция «Беги или сражайся» вызывает напряжение мышц груди и брюшной полости, из-за чего может возникнуть давление и мышечная боль в этой области, а также сокращение объёма легких. Чтобы это компенсировать люди обычно начинают учащённо дышать, что усугубляет неприятные ощущения. Учащённое дыхание — это непродолжительная и неопасная реакция. Никто и никогда не переставал дышать из-за панической атаки. Какой бы дискомфорт человек ни испытывал, он получит достаточно воздуха. Необходимо позволить ощущениям быть, и через некоторое время они исчезнут. Ощущение «кома» в горле проходит с выплёскиванием эмоций, например, посредством пения.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** жар.
- **Катастрофические мысли:** «А вот и паника».
- **Медицинские факты.** Жар вызывается активным поступлением кислорода и кратковременными изменениями в системе кровообращения. Это безвредно и не может вызвать паническую атаку, если человек сам не начнёт воспринимать этот симптом как повод для тревоги.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** спутанность сознания, дереализация и деперсонализация.
- **Катастрофические мысли:** «Я схожу с ума и теряю над собой контроль».
- **Медицинские факты.** Эти ощущения также являются неопасными проявлениями реакции «Беги или сражайся», связанными с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к мозгу. Они временны и никогда не приведут к умопомешательству или потере контроля над своими действиями. Не зафиксировано случаев шизофрении, развившихся в результате панической атаки. Шизофрения характеризуется разрозненными мыслями, несвязной речью, странными убеждениями, галлюцинациями, имеет генетический компонент и не начинается внезапно. Потеря контроля над собой связана со страхом опозориться на публике, но это всего лишь страшные мысли, не имеющие абсолютно ничего общего с реальностью. Деперсонализация и дереализация – всего лишь следствие постоянного напряжения и тревоги, когда в организме накапливаются стрессовые химические вещества, тормозящие передачу информации в мозг, поэтому нужно принять эти состояния и верить, что они пропадут в ближайшее время с понижением уровня тревоги.



ШАГ 7. ОПИРАЙТЕСЬ НА ФАКТЫ (ОСПАРИВАЙТЕ ДОМЫСЛЫ)

- **Физический симптом:** тошнота и туалетная фобия.
- **Катастрофические мысли:** «Я сейчас опозорюсь».
- **Медицинские факты.** Тревога напрямую влияет на систему пищеварения, негативные проявления которого могут усилить тревогу, вызывать страх рвоты и различных заболеваний. Нужно принять эти неприятные ощущения и позволить им быть, что позволит брюшным мышцам расслабиться. Туалетная фобия основана на страхе не иметь возможности сходить в туалет вовремя, что напрямую связано со страхом опозориться публично. При желании сходить в туалет во время нахождения в публичном месте не нужно подавлять эти мысли. Нужно сказать себе: «Я не боюсь своих мыслей и уверен в возможностях своего тела». Нужно посидеть некоторое время с уверенностью в собственном теле. Затем, когда тревога ослабнет, направиться в сторону туалета и, дойдя до него, обнаружить, что больше туда и не хочется. Отправляясь в туалет, когда тревога уже отступила, человек повышает уверенность в собственном теле, а посещая туалет при каждом желании, только закрепляет в себе свой страх.



ШАГ 8. ИСПЫТАТЬ СТРАХ В ВООБРАЖЕНИИ

- Тренируйтесь представлять пугающие ситуации, перечисленные в Вашей иерархии страхов, начиная с **наименее** дискомфортных и заканчивая **наиболее** тревожащими.
- Помимо ситуации представляйте свою **паническую реакцию** на неё.
- **На каждом этапе** представляйте ситуацию максимально подробно **в течение 10 минут**.
- Удерживайте пугающий образ в воображении до тех пор, пока уровень дискомфорта не опустится **до нуля**, после чего переходите к следующему пугающему образу.
- Если уровень дискомфорта не снижается в течение 10 минут, то **вернитесь** к предыдущему пугающему образу.
- **Чем дольше** Вы наблюдаете за пугающим образом, **тем меньше** Вы его боитесь.



ШАГ 8. ИСПЫТАТЬ СТРАХ В ВООБРАЖЕНИИ

- Записывайте пугающие **ситуации**, которые Вы представляете.
- Выписывайте **защитное поведение**, которое увидите в своих фантазиях.

12.09. Поход в магазин. 8 – 9 – 7 – 5 – 4. Шёл поближе к зданиям.

21.09. Физ.упражнения. 8 – 9 – 8 – 6 – 5. Пытался контролировать дыхание.

- Иногда уровень тревоги может **снижаться настолько, что становится скучно**: это уже говорит о значительном улучшении.
- Проигрывание страхов в воображении позволяет переживать все свои ощущения в контролируемых условиях, чтобы **на собственном опыте** убедиться, что они проходят сами и не влекут за собой катастрофических последствий.



ШАГ 9. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- После проигрывания страхов в воображении, когда уровень тревоги снизится, можно усилием воли направлять себя **в реальные пугающие ситуации**, аналогичным образом продвигаясь вверх по иерархии.
- Тренируйтесь погружаться в пугающие ситуации, перечисленные в Вашей иерархии страхов, начиная с **наименее** дискомфортных и заканчивая **наиболее** тревожащими.
- Также выписывайте **защитное поведение, физиологические реакции** и приходящие в голову **мысли** и **образы**.
- Уделяйте каждой ситуации достаточно времени, чтобы уровень тревоги уменьшился.



ШАГ 9. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- Во время проработки самых пугающих ситуаций уровень тревоги может дойти до **10 баллов**, что является нормальным, ведь **чтобы преодолеть страх, Вам сначала нужно его разбудить.**
- Встреча со страхом в реальности позволяет Вам понять и ощутить, что **Вы можете испытывать сильную тревогу и продолжать делать дела.**
- Продолжайте двигаться к своей цели, не обращая внимания на **ложную тревогу.**
- **Чем дольше** Вы будете оставлять тревожные сигналы без внимания, **тем скорее** они затихнут.
- **Чем чаще** Вы будете переживать свой страх в безопасном контексте, **тем скорее** убедитесь, что бояться нечего.
- Помните: **Вам нужно бояться, чтобы преодолеть свою тревогу.**



ШАГ 9. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- Прорабатывая пугающие ситуации, записывайте уровень тревоги **до** ситуации, **во время** ситуации и **после** ситуации.
- **Перед проработкой ситуации** записывайте свои **предсказания** того, что может произойти.
- **После** проработки ситуации записывайте её **реальный исход**.
- Из-за тревоги всегда кажется, что Вам нужна полная уверенность и определённость, но их **не существует**.
- Если бы Вы слушали свою тревогу, то просто **не смогли бы жить**.
- Вы каждый день делаете то, в чём **не можете быть полностью уверены**, поэтому **полагайтесь на вероятности**.



ШАГ 9. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- **Защитное поведение лишь поддерживает Ваш страх**, имитируя ощущение безопасности, и мешает Вам полноценно его прожить.
- **Побороть защитное поведение** можно сознательно делая не то, к чему Вас тянет, а поступая ровно противоположным образом: если хочется сжать подлокотник, позвольте руке свободно повиснуть.
- Особенно важно в защитном поведении не прибегать к употреблению **алкоголя** и **транквилизаторов**, поскольку в алкогольном или лекарственном «тумане» Вы не проживайте свой страх по-настоящему, в то время как проживание страха является **единственным способом** его преодолеть.
- Если Вы прибегаете к химическим средствами самоконтроля, именно от этого вида защитного поведения **Вам следует избавиться в первую очередь**.
- Прорабатывайте пугающие ситуации регулярно **по несколько раз в день**.



ШАГ 9. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- **Иррациональные убеждения, мешающие встрече со страхами в реальности:**
- «Я не перенесу тревогу».
- «Если я разбужу свою тревогу, она будет становиться всё сильнее и сильнее, пока не переполнит меня».
- «Я, видимо, трус, потому что мне страшно это делать».
- «Мои проблемы наверняка связаны с глубинными психологическими конфликтами из детства»
- «Встреча со страхом в реальности не поможет».



ШАГ 9. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- **Рациональные убеждения, помогающие встречаться со страхами в реальности:**
- «Я не перенесу тревогу».
- ✓ «Я могу вынести тревогу, ведь я уже давно её испытываю. Единственное неприятное последствие – ощущение дискомфорта. Тревога – неотъемлемая часть встречи со страхом в реальности».
- «Если я разбужу свою тревогу, она будет становиться всё сильнее и сильнее, пока не переполнит меня».
- ✓ «Если я продолжу погружаться в пугающие ситуации, моя тревога уменьшится, потому что то, чего я так боюсь, раз за разом не будет происходить».
- «Я, видимо, трус, потому что мне страшно это делать».
- «Я не трус. Мои страхи – адаптационные механизмы, унаследованные от предков. Я бы намного лучше адаптировался в другом, более опасном окружении. Мой страх обоснован, просто время для него неподходящее».



ШАГ 9. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- **Рациональные убеждения, помогающие встречаться со страхами в реальности:**
- «Мои проблемы наверняка связаны с глубинными психологическими конфликтами из детства».
- ✓ «Мои страхи не связаны с глубинными проблемами. До сих пор не существует доказательств, что причиной фобий могут служить конфликты из детства. На самом деле преодолеть изолированную фобию довольно легко».
- «Встреча со страхом в реальности не поможет».
- ✓ «Мои сомнения понятны, ведь мне нужно делать ровно то, чего я обычно избегаю. Но сотни исследований подтвердили, что этот подход работает. Значит, он поможет и мне»



ШАГ 10. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДОЛГОСРОЧНОЙ СТРАТЕГИИ

- Будьте готовы к **возможным рецидивам**, т.е. временному возвращению симптомов, особенно в периоды перенапряжения и стресса.
- **Во время таких рецидивов** нужно продолжать оттачивать приобретённые навыки преодоления тревоги.
- Воспринимайте рецидив как **очередную возможность попрактиковаться**.
- Навыки самоконтроля, как и физическую форму, нужно поддерживать **регулярно**.
- Продолжайте искать пугающие ситуации и **немедленно** проходите через них.
- Выполняя техники, Вы развиваетесь, вне зависимости от того, насколько успешно справляетесь с задачей прямо сейчас.
- Выполняйте упражнения даже после сильного облегчения, чтобы закрепить успех!



ШАГ 10. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДОЛГОСРОЧНОЙ СТРАТЕГИИ


- **Чтобы преодолеть панические атаки**, необходимо встречаться лицом к лицу с паническими симптомами, с головой окунаться в пугающие ситуации, оставаться в моменте «здесь и сейчас», оспаривать панические мысли и воздерживаться от любого охранительного и избегающего поведения. В результате Вы начнёте думать по-другому и перестанете бояться того, что когда-то ограничивало Вашу жизнь.
- При таком подходе обычно **симптомы уходят навсегда**, а если и возвращаются, то **с ними легко справиться**, используя уже известные техники.
- Такой подход позволит работать с собственными мыслями **до тех пор, пока страх не уйдёт**. Ваше сознание перестанет постоянно получать пугающую информацию и научится верить, что **Вы в безопасности**.
- Любое возвращение страха станет для Вас лишь **возможностью потренироваться**.
- Не исключено, что Вы даже **станете искать ситуации, провоцирующие панику**.



ШАГ 10. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДОЛГОСРОЧНОЙ СТРАТЕГИИ

- **Список копинг-стратегий, помогающих справиться с панической атакой:**

- **Альтернативные мысли.** Это просто нервное возбуждение, которое я по привычке интерпретирую как катастрофу. Паническая атака не опасна. Никто и никогда от неё не умирал и не сходил с ума. Приступ длится всего несколько минут и утихает сам. Мои ощущения имеют отношение лишь к тому, что происходит сейчас и ничего не могут сказать о том, что произойдёт в будущем. Я представляю, как через некоторое время я снова буду чувствовать себя хорошо.
- **Наблюдение за ощущениями.** Я беспристрастно отмечаю возникающие в теле ощущения, проживаю их и стараюсь ничего о них не думать и не предсказывать возможных последствий. Я принимаю эти ощущения, не пытаюсь их контролировать и оценивать – они просто есть.
- **Переключение внимания.** Вместо концентрации на своих ощущениях я описываю все формы и цвета, которые вижу вокруг себя, и остаюсь в моменте здесь и сейчас.
- **Медленное дыхание.** Я медленно дышу и не контролирую своё дыхание.

A close-up photograph of hands being washed with white, bubbly soap foam. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers slightly curled. The background is a dark, textured surface, possibly a sink or countertop, which is out of focus. The lighting is bright, highlighting the texture of the soap and the skin.

**ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ
РАССТРОЙСТВО (ОКР)**



КАКОВЫ ТИПИЧНЫЕ ПРИМЕРЫ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ?

- «Мне грозит опасность заразиться»;
- «Я не заметил ошибку»;
- «Я невольно кому-то навредил»;
- «Я что-то недоделал»;
- «Мне нужно определённым образом расставить вещи»;
- «Я сейчас скажу что-то неуместное»;
- «Я сейчас выпрыгну из окна, нанесу вред себе или своим близким» и другие.



КАКИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПИТАЮТ ОКР?

- «Мои мысли ненормальны. Другие люди так не думают. Со мной что-то не так».
- «Мои мысли опасны и могут воплотиться в реальность, предсказать реальность или привести к действиям».
- «Я могу контролировать свои мысли».
- «Я должен быть идеальным».
- «Я ответственен за всё».
- «Мне нужна полная определённость».
- «Я не смогу вынести какой бы то ни было дискомфорт или страх в реальной жизни».



КАКОВЫ РАЦИОНАЛЬНЫЕ СУЖДЕНИЯ О НАВЯЗЧИВОСТЯХ?

- ✓ У всех людей время от времени возникают странные мысли. Это нормально.
- ✓ Эти странные мысли и фантазии ничего не говорят обо мне как о человеке.
- ✓ Эти странные мысли и фантазии ничего не говорят о том, что случится в будущем.
- ✓ Люди не сходят с ума от таких фантазий и мыслей.
- ✓ Идеальных решений не существует. Достаточно хороших и удовлетворительных.
- ✓ Вы ответственны только за своё поведение, но не за устранение каждой опасности.
- ✓ Вам нужно не подавлять, а повторять нежелательную навязчивую мысль.



КАКОВЫ РАЦИОНАЛЬНЫЕ СУЖДЕНИЯ О НАВЯЗЧИВОСТЯХ?

- ✓Люди, которым кажется, что им не достаёт самоконтроля и порядочности, по иронии судьбы, обычно оказываются особенно совестливыми.
- ✓Вы контролируете намного больше, чем Вам кажется: достаточно перечислить всё то, чем Вы умудряетесь управлять в течение дня: в своём поведении и в его последствиях.
- ✓Вместо совершения ритуалов, которые только усиливают навязчивые мысли, Вам нужно откладывать их выполнение и тренироваться делать то, вокруг чего сосредоточены Ваши навязчивые мысли.
- ✓Если Вы всё-таки прибегаете к навязчивому поведению, старайтесь прекращать его до того момента, пока наступит ощущение завершённости – учитесь принимать несовершенство мира.
- ✓Будьте готовы к возвращению симптомов и применить уже помогшие Вам техники.



КАКОВЫ ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ?

- Навязчивые мысли **остановить** нельзя, а попытки отвлечься, искать утешения со стороны, силой заставить себя не думать или думать рационально, самокритика, битьё себя по щекам или щипание **не работают**.
- Любая попытка контролировать навязчивые мысли только **поддерживает боязнь этих мыслей**, поэтому **принятие** навязчивых мыслей, а **не борьба** с ними – ключ к свободе от тирании ОКР.
- Неспособность подавить навязчивую мысль только подкрепляет ощущение, что **разум вышел из-под контроля**, что усиливает тревогу, поэтому при появлении навязчивых мыслей нужно **прокручивать их в голове до тошноты**.
- Практически всех людей посещают странные, сумасшедшие или отвратительные идеи и фантазии, но люди с ОКР придают своим мыслям и фантазиям **слишком большое значение и считают их опасными и пророческими**, в то время как «обычные» люди относятся к ним как к **незначительному фоновому шуму**.



ДЕВЯТЬ ШАГОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОКР

- ✓**Шаг 1.** Определить объект страха.
- ✓**Шаг 2.** Описать своё защитное и избегающее поведение.
- ✓**Шаг 3.** Сформулировать мотивацию к изменениям.
- ✓**Шаг 4.** Изменить отношение к навязчивым состояниям.
- ✓**Шаг 5.** Выстроить иерархию страхов.
- ✓**Шаг 6.** Оценить рациональность своего страха.
- ✓**Шаг 7.** Испытать страх в воображении.
- ✓**Шаг 8.** Встречаться со страхом в реальности.
- ✓**Шаг 9.** Придерживаться долгосрочной стратегии.



ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИТЬ ОБЪЕКТ СТРАХА

- Составьте полный **список Ваших навязчивых мыслей**, начиная с основного страха (боязнь заразиться, совершить ошибку, нанести вред, беспорядка и т.д.).
- Перечислите все **предсказания**, на которых они основываются («Если я позволю себе погружаться в сексуальные фантазии, то у меня будут неприятности», «Если у меня в голове поселятся жестокие мысли, я сделаю что-то жестокое» и т.д.).
- Выпишите **оценочные суждения** в отношении собственных мыслей («Мне жутко стыдно», «Это совсем ненормально», «Я безнадежно плохой человек» и т.д.).
- Опишите свои **навязчивые действия**, т.е. ритуалы, к которым Вы прибегаете, чтобы избавиться от «опасных» мыслей («Перепроверяю, закрыты ли краны», «Симметрично расставляю книги на полке», «Постоянно мою руки» и т.д.).



ШАГ 2. ОПИСАТЬ СВОЁ ЗАЩИТНОЕ И ИЗБЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- **Навязчивые действия** – по сути и есть защитное и избегающее поведение.
- В **защитном поведении** могут превратиться любые действия, которые Вам якобы нужно выполнять именно так, а не иначе.
- Вам кажется, что ритуал нужно выполнять до тех пор, пока Вы не почувствуете, что **вернулись в норму**.
- Перечислите всё, чего вы **избегаете** из-за ОКР (людей, места, вещи и т.д.)
- Перечислите всё, **что Вы делаете, чтобы избежать** нежелательных объектов («Делегирую свои действия другим»).
- Сформируйте **обобщающие группы страхов** («страх заражения», «страх хаоса»).



ШАГ 3. СФОРМУЛИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ К ИЗМЕНЕНИЯМ

- Вместо избегания тревожных образов и неприятных ситуаций Вы будете **осознанно** с ними **встречаться** и **избавитесь от нейтрализующего ритуального поведения**, доверившись миру в его пугающем, беспорядочном и отталкивающим разнообразии.
- Поначалу Вы будете испытывать дискомфорт, поэтому важно записать, **чего Вам это будет стоить** и **что Вы получите**, т.е. **затраты** и **выгоды** от преодоления ОКР.
- Иными словами, нужно **обязательно** выписать все **изменения**, которые произойдут в Вашей жизни.
- Увидев их на бумаге, Вы поймёте, что **выгоды превосходят все затраты**.



ШАГ 4. ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ К НАВЯЗЧИВЫМ СОСТОЯНИЯМ

- **Убедитесь, что подавлять мысли – неэффективно.** Попробуйте не думать о розовом слоне в течение 15 минут. Неужели не получается?
- **Убедитесь, что мысли не могут менять реальность.** Попробуйте силой мысли сдвинуть ручку со стола. Опять не получается?
- **Позвольте мыслям спокойно течь.** Не отслеживайте и не контролируйте свои мысли, отпускайте сознание, сосредотачивайтесь на форме и цвете окружающих объектов, тем самым игнорируя нежелательные мысли.
- **Измените своё представление о навязчивых мыслях.** Визуализируйте Ваши навязчивые мысли или побуждения (лужица на полу, низкорослый клоун с писклявым голоском) и представляйте эти образы каждый раз, когда возникнет позыв, например, что-то перепроверить.



ШАГ 4. ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ К НАВЯЗЧИВЫМ СОСТОЯНИЯМ

- **Измените характер отношений со своими навязчивостями.** Представьте, что навязчивая идея – просто странный и глуповатый гость на Вашей вечеринке. Не спорьте и не обращайтесь на него никакого внимания. Будьте с ним вежливы, если он будет иногда попадаться Вам на глаза. Он может провести с Вами хоть целый день, но подчиняться ему Вы не обязаны. Пусть он сопровождает Вас на прогулках, пробежках или на работе.
- **Пропойте свою навязчивую мысль.** Чтобы лишить сил пугающую навязчивую мысль, превратите её в слова весёлой песенки «Я чем-то заразился». Ведь как можно бояться весёлой песенки?
- **Плывите по течению навязчивых мыслей.** Наблюдайте за ними со стороны. Представьте, что навязчивая мысль – это листок, плывущий по реке с медленным течением, в водах которой отражается солнце. Он проплывает мимо и исчезает вдалеке. Не контролируйте и не оценивайте эти мысли: они просто есть. Они всегда приходят – и всегда уходят.



ШАГ 4. ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ К НАВЯЗЧИВЫМ СОСТОЯНИЯМ

- **Позаботьтесь о своих навязчивых состояниях.** Представьте, что навязчивая мысль – это одинокий человек, к которого вообще нет друзей. К кому бы этот человек-навязчивость ни обратился, все его прогоняют, ему трудно привлечь внимание: «Раньше я был важен – говорит он. – Люди обращали на меня внимание. Они думали обо мне. Если я свирепствовал, они пытались меня интерпретировать. Столько внимания я никогда не получал! Если на меня кричат, уделяют внимание, воспринимают меня серьезно – зачем мне уходить? Я каждый раз появляюсь снова. Но когда меня заваливают логическими построениями, проверяют мои предсказания и говорят, что я нерационален, это страшно выматывает. Один человек вообще мне сказал: «Если хочешь – оставайся. Но я продолжу жить, с тобой или без тебя. Другой сказал: «Думаешь, ты такой сильный? Тогда попробуй просто повторять себя перед зеркалом!» Это ужасно, но я стал исчезать!».
- **Почаще возвращайтесь к мысли.** Если Вас пугает мысль «Я могу сойти с ума», то не подавляйте её, а медленно повторяйте её каждый день в течение 30 минут, не отвлекаясь и концентрируясь на том, что Вы говорите. Сначала тревога возрастёт, но потом постепенно утихнет, и это занятие Вам наскучит, ведь мысль не опасна.



ШАГ 5. ВЫСТРОИТЬ ИЕРАРХИЮ СТРАХОВ

- Оцените **субъективный уровень дискомфорта** Ваших пугающих мыслей, образов, импульсов и страхов **от 0 до 10**.
- Проранжируйте их от **наименее** угнетающих до **наиболее** мучительных.
- То же самое сделайте для **пугающих ситуаций**, для каждой из них пометив, избегаете Вы её или нет.
- **Прислушайтесь к себе**: что лежит в основе Вашего ОКР? Что есть такого в мире, чего Вы просто не можете вынести? Какая ситуация настолько Вас пугает, что Вам нужно прибегать к навязчивым действиям, чтобы только её избежать? Прежде чем присвоить бал каждому отдельному страху или ситуации, предельно честно ответьте себе на эти вопросы.



ШАГ 6. ОЦЕНИТЬ РАЦИОНАЛЬНОСТЬ СВОЕГО СТРАХА

- Как бы **рациональный человек** – кто-то другой, не Вы – оценил происходящее?
- Что бы изменилось, если бы Вы узнали, что **абсолютно всех людей** посещают те же мысли, что и Вас?
- Какова **вероятность**, что Вас можно назвать сумасшедшим или плохим человеком?
- Какова **вероятность**, что из всех людей мира именно с Вами что-то не так?
- Нужно ли **требовать от себя совершенства**, когда его не стоит ожидать ни от кого?
- Что произойдёт, если Вы просто **примете** свои мысли такими, какие они есть, и **бросите попытки нейтрализовать** их с помощью навязчивого поведения?
- Напротив каждого своего страха напишите, **почему он иррационален**.



ШАГ 7. ИСПЫТАТЬ СТРАХ В ВООБРАЖЕНИИ

- Тренируйтесь представлять пугающие ситуации, перечисленные в Вашей иерархии страхов, начиная с **наименее** дискомфортных и заканчивая **наиболее** тревожащими (например, представьте, что Вы не помыли руки, не проверили дверь и т.д.)
- Прежде чем представлять ситуации, **запишите**, что, на Ваш взгляд, случится в ходе выполнения упражнения («Я не вынесу этого», «Моя тревога выйдет за рамки»), а после выполнения упражнения **сравните свои прогнозы с реальностью**.
- Удерживайте пугающий образ в воображении **до тех пор, пока он Вам не наскучит**, после чего переходите к следующему пугающему образу.
- Если уровень дискомфорта не снижается в течение 10 минут, то **вернитесь** к предыдущему пугающему образу.



ШАГ 7. ИСПЫТАТЬ СТРАХ В ВООБРАЖЕНИИ

- **Чем дольше** Вы наблюдаете за пугающим образом, **тем меньше** Вы его боитесь.
- **Постепенно** продвигайтесь ко всё более и более удручающим образам, например:
 - представьте, что Вы сказали глупость, находясь дома в полном одиночестве;
 - представьте, что Вы сказали глупость в разговоре с братом или женой;
 - представьте, что Вы сказали глупость в разговоре с родственниками;
 - представьте, что Вы сказали глупость в разговоре с друзьями;
 - представьте, что Вы сказали глупость перед несколькими малознакомыми людьми;
 - представьте, что Вы сказали глупость на официальном собрании;
 - представьте, что Вы выкрикиваете ужасные ругательства прямо в церкви – и т.д.
 - представить, что наносите вред себе или другому.
- Хорошенько прорабатывайте образы на каждом этапе. Вы удивитесь, как быстро они наскучат Вам. Выполняйте задание **как можно дольше**, чтобы уровень тревоги по итогам каждого подхода снижался **как минимум на два балла**.



ШАГ 8. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- После проигрывания страхов в воображении, когда уровень тревоги снизится, можно усилием воли направлять себя **в реальные пугающие ситуации**, аналогичным образом продвигаясь вверх по иерархии.
- Тренируйтесь погружаться в пугающие ситуации, перечисленные в Вашей иерархии страхов, начиная с **наименее** дискомфортных и заканчивая **наиболее** тревожащими.
- **Отрабатывайте каждую ситуацию** подходами **по 20 минут**.
- Уделяйте каждой ситуации достаточно времени, чтобы уровень тревоги уменьшился.
- Вы можете также тренироваться на протяжении **15 минут** про себя повторять мысль, которая Вас пугает.



ШАГ 8. ВСТРЕЧАТЬСЯ СО СТРАХОМ В РЕАЛЬНОСТИ

- Чем больше подходов Вы запланируете и пройдёте, тем лучше подготовитесь к неизбежному возвращению навязчивых мыслей. **Делайте упражнения ежедневно и проявляйте спонтанность.**
- Создаваемые Вами ситуации **не должны быть совсем уж простыми**, а должны восприниматься как **реальная угроза.**
- **Не ждите**, когда будете готовы выполнить то или иное упражнение, ведь полной готовности Вы не почувствуете **никогда.** Действуйте **вопреки** тревожным чувствам.
- Перед совершением навязчивого действия (например, расставить предметы ровно) **подождите 20 минут**, прежде чем совершить его. Со временем, когда желание ослабнет, **увеличьте время ожидания до 40 минут.**
- При многократном мытье прерывайте эти ритуалы простыми короткими действиями (перекусите или попробуйте другой способ мытья).



ШАГ 9. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДОЛГОСРОЧНОЙ СТРАТЕГИИ

- Каждый раз **принимайте** свои навязчивые мысли и действия, позволяйте им **просто быть**.
- **Спрашивайте себя:** «Поверило ли большинство людей в навязчивые мысли вроде моих? Почему нет? Какие можно найти аргументы, доказывающие их несостоятельность? Что бы я сказал человеку, которого мучают аналогичные навязчивые образы?»
- Переписывайте правила тревоги:
 - искать опасность **VS** опираться на факты реальности;
 - катастрофизировать опасность **VS** оценивать реальные последствия;
 - контролировать реальность и свои мысли **VS** отпустить ситуацию;
 - избегать пугающих ситуаций **VS** искать их и проживать в них тревогу;

Что дальше?

Я делюсь полезной информацией в своих соцсетях, подпишитесь:

Вконтакте: <https://vk.com/pashqafdrk>

Instagram: <https://instagram.com/fedorenkoszm>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pavelfdrk>

Информация оказалась полезной и хотите продолжить?
Запишитесь на полный курс с сопровождением, проверкой домашних заданий и доступом к закрытой соц. сети.

Подробнее и запись на сайте: <http://fedorenko.top/>