

Зміст

Передмова	13
Вступ	15
 ЧАСТИНА 1. Усвідомленість та ОКР	 19
Розділ 1. Мозок, розум і ви	21
Розділ 2. Усвідомленість і когнітивна терапія	44
Розділ 3. Усвідомленість і поведінкова терапія	57
Розділ 4. Усвідомленість і компульсії	75
 ЧАСТИНА 2. Усвідомленість і КПТ у боротьбі з конкретними обсесіями	 95
Розділ 5. Прийняття, оцінка, дія	96
Розділ 6. ОКР з фокусом на забруднення	101
Розділ 7. ОКР з фокусом на відповідальність і перевірку	112
Розділ 8. «Правильний» ОКР	121
Розділ 9. ОКР з фокусом на шкоду	129
Розділ 10. ОКР з фокусом на сексуальну орієнтацію (так званий СООКР)	140
Розділ 11. ОКР з фокусом на педофілію (так званий ПОКР)	151
Розділ 12. ОКР з фокусом на стосунки (так званий СОКР)	161
Розділ 13. ОКР з фокусом на скрупульозність (релігійні та моральні обсесії)	173
Розділ 14. ОКР з фокусом на гіперусвідомлення / сенсомоторність	185

Розділ 15. ОКР з фокусом на емоційне / ментальне забруднення	194
Розділ 16. Екзистенційний ОКР	203
Розділ 17. Реальна подія, хибний спогад і зацикленість на думках	212
 ЧАСТИНА 3. Усвідомленість, ОКР і ви	 221
Розділ 18. Поділіться своїм досвідом ОКР	223
Розділ 19. Усвідомленість і перебування на правильному шляху	230
Розділ 20. Отримання допомоги	239
 Список літератури	 243

ЧАСТИНА 1

Усвідомленість та ОКР

Обсесивно-компульсивний розлад — це психіатричний і психічний розлад, з яким, припускається, стикаються в певний момент життя 2,3% населення (Ruscio, Stein, and Kessler 2010). *Обсесія* — це небажана, нав'язлива думка. Такий тип думок може проявлятися як ідея, образ, бажання, спогад або інша внутрішня інформація, і ви сприймаєте її як небажану та тривожну. *Компульсія* — це поведінка, спрямована на зменшення або уникання дискомфорту, який виникає через переживання нав'язливої думки, часто спробами запевнити себе, що ваші страхи неправдиві або що ви в безпеці. Така поведінка може бути фізичною, наприклад, миття чи перевірка, або ментальною, наприклад, пересвідчення чи нейтралізація. Ми роз'яснимо ці терміни більш детально в подальших розділах.

Розлад виражається в чомусь, що не піддається стримуванню чи не є стабільним аж до такої міри, що може завдати шкоди. І це не норма, а щось, доведене до безладдя. Коли щось виходить з ладу, природно намагатися це полагодити. Однак стратегії, які ви можете застосовувати для боротьби з небажаними думками й почуттями, наприклад, намагання бути більш впевненим у тому, що вони неправдиві, або просто ігнорувати чи відволікатися від них, виявляються неефективними.

Ключ до справжнього подолання розладу — це визначення нових, альтернативних стратегій, ефективніших, ніж ті, які ви могли б застосовувати. Усвідомленість і когнітивно-поведінкові підходи, описані в цій книзі, — це стратегії, які рекомендуємо ми та інші фахівці, що лікують ОКР. Тож замість того, щоб вважати себе неповно-

цінним через розлад психічного здоров'я, подумайте про те, що проблема насправді більше схожа на інструкцію до іншої моделі розуму. Вам може здатися, що сторінка, присвячена усуненню несправностей, у посібнику переповнена стратегіями пошуку визначеності, нав'язливими ідеями, які не працюють. Цей робочий зошит покликаний допомогти вам переписати цю сторінку з усунення несправностей так, щоб вона краще відповідала вашій моделі мислення.

ВАША ІСТОРІЯ ОКР

Якщо ви коли-небудь читали посібник з ОКР чи будь-якого пов'язаного з ним розладу, ви, імовірно, бачили приклади, представлені як «історія Боба», «історія Мері» тощо. Можливо, ви читали їхні історії і думали: *«Це про мене!»*. Ваша історія унікальна, адже вона трапилася з *вами*. Але здебільшого історії про obsесивно-компульсивний розлад — це ваша історія.

Одного разу у вас виникла думка, яка здалася вам неправильною. Вона не відповідала вашим переконанням. Але це була *ваша* думка. Чому вона у вас виникла, якщо насправді ви її не поділяєте? Це протиріччя відгукнулося *почуттям* — не просто легким невдоволенням, а психологічним болем. Як будь-яка здорова, раціональна людина, ви вирішили позбутися цього болю. Проте все, що ви спробували, допомагало лише на короткий час, а потім породжувало ще більший біль.

Що більше ви намагалися не думати про це, то настирливіше атакували вас думки. Що ревніше ви заспокоювали себе, то вразливішими ставали. Що старанніше ви уникали, то наполегливіше були змушені протистояти стану справ. Ви намагалися відпустити, але не могли. Люди казали: «Просто забудь», а ви починали ображатися на них за несправедливість. Ваш світ усе малів і малів, речі, які ви любите, стали нагадувати вам про те, що ви ненавидите, і врешті ви перетворилися на самозванця у власних очах.

Почуваючись самозванцем, ви сприймаєте себе як людину, яка лише вдає, що функціонує; всередині ви відчуваєте постійне, безперервне страждання. Самозванець запламований, небезпечний для інших, девіантний, нелюбий, відсторонений, недосконалий, аморальний і, насамперед, не здатний контролювати себе.

Ви не просто стурбовані. Вашу свідомість проштрикує щось гостре. Але ще не все втрачено.

Навіть якщо ваші страждання обтяжливі, ви здатні змінити це, усе у ваших руках.

РОЗДІЛ 1

Мозок, розум і ви

Виділіть хвилику, щоб розділити свою особистість на три окремі сутності: ваш мозок, ваш розум і *ви самі*.

Мозок — це фізична сукупність органічних речовин, міститься у вашому черепі. Як і інші органи, він виконує різноманітні функції завдяки складній серії хімічних та електричних взаємодій. Основна функція мозку — організовувати дані, включно з думками, почуттями та фізичними відчуттями. Мозок передає ці дані, як комп'ютер передає нулі й одиниці процесору.

Розум — це той процесор. Він отримує дані й впливає на них. Він фільтрує їх, просуває, відкидає, забарвлює, додає їм сенсу.

Ви — це просто ви. Ви — спостерігач за тим, що розум робить з отриманими даними. Ви є очевидцем того, що процесор виводить на монітор комп'ютера. Не пошкодуйте трошки часу, щоб увібрати це в себе. Запропонована концепція має важливе значення для розвитку майстерності подолання ОКР: ви — *той, хто* усвідомлює свої думки. Це зовсім інший спосіб бачення реальності, ніж віра в те, що ви є змістом самих думок.

Більшість із нас намагається відокремити себе від розуму. Якщо розум зайнятий аналізом значення думки, то здається, що ми особисто відповідальні за цей аналіз. Усвідомленість — це концепція, підвалиною якої є ідея можливості спостерігати за тим, що робить розум, і вирішувати для себе, до якої міри ви хочете бути залученими в цей процес.

У своїй книзі «*Уважний мозок*» Деніел Сігел (2007, 5) описує розум як «процес, який регулює потік енергії й інформації». Тож незалежно від того, чи корисно уявляти розум як частину мозку, чи як частину чогось більш безтілесного, пам'ятайте, що