

## Глава 1

# Многоликое ОКР

Фрэн стоит перед забившимся унитазом, из которого льётся вода. Она в очередной раз использовала слишком много туалетной бумаги, чтобы почувствовать себя «достаточно чистой». Через несколько часов Фрэн и её десятилетняя дочь Джен должны быть дома у родственников, где соберётся вся их семья. Родные Фрэн знают о её ОКР и относятся к этому с пониманием, однако они не раз выражали недовольство, что из-за своих навязчивых мыслей и действий Фрэн опаздывает на семейные торжества или вовсе не приезжает. Поэтому сегодня Фрэн особенно важно прибыть вовремя.

Джен замечает, что мама долго не выходит из гостевой ванной комнаты, и знает, что будет дальше: Фрэн попросит выложить дорожку из полотенец, ведущую прямо от её двери. Затем Фрэн аккуратно пройдёт по этим полотенцам и попросит Джен подтвердить, что ни разу не наступила на пол босыми ногами.

Пока Фрэн во второй раз принимает душ, Джен выбрасывает полотенца в мусорный бак и дезинфицирует пол. Только после всех этих процедур Фрэн снова чувствует себя «достаточно чистой» и готовой покинуть дом. По дороге к родственникам они обе плачут и приезжают уже под конец торжества.

Если у вас тоже есть ОКР, то, возможно, вы понимаете кивали, читая историю Фрэн. Ведь вашу жизнь ОКР тоже наполняет множеством правил. Если же вы открыли эту книгу, чтобы понять, почему кто-то из ваших родных или близких с ОКР ведёт себя таким образом, то знайте: именно так выглядит жизнь с ОКР. ОКР выматывает. Оно влияет на все сферы жизни и бьёт в самое уязвимое место. А попытки справиться с этим расстройством только усугубляют его или создают новые сложности. Но не падайте духом: ОКР поддаётся лечению. Есть методики, которые реально работают. Вы можете жить полноценной жизнью и заниматься любимыми делами, несмотря на ОКР.

Чтобы избавиться от ОКР, вы в первую очередь должны понять, что основной источник его власти — это жёсткие правила, которым оно вынуждает вас следовать, вроде правила «Ты должен быть во всём абсолютно уверен». В день семейного торжества у Фрэн был выбор: совершить компульсии, чтобы почувствовать абсолютную уверенность в своей «чистоте», или же рискнуть отказаться от них и испытать неуверенность. Так что с этой точки зрения её поведение несложно объяснить: она выбрала знакомый путь, чтобы позже, на празднике, чувствовать себя комфортно и не волноваться из-за того, что она «грязная» и «отвратительная».

Для человека с ОКР такое решение выглядит самым логичным. Ему кажется, что после выполнения компульсий он обретёт спокойствие. Но на самом деле этот способ никогда не работает.

Пока Фрэн стоит в луже воды перед унитазом, в её голове бешено крутятся мысли:

*«Я хоть когда-нибудь буду достаточно чистой? А вдруг я случайно перенесу микробы на пол за пределами ванной? А вдруг, когда я смыла воду, на меня попали частицы грязи? Неужели весь день теперь будет испорчен из-за того, что я так много об этом думаю?»*

Как мы видим, кажущееся очевидным решение — послушать ОКР и выполнить компульсии, чтобы обрести уверенность в своей чистоте, — не сработало. Фрэн и Джен опоздали на торжество, у обеих испортилось настроение, и Фрэн всё равно продолжала тревожиться из-за того, что «недостаточно чистая». Все её усилия не принесли никакого результата.

Выполнив все компульсии и ритуалы, вы часто обнаруживаете, что вернулись в исходную точку и неуверенность никуда не делась. Ваш хитрый мозг заставляет вас чувствовать себя совершенно несчастным, и вам кажется, будто у вас нет выхода. Однако если вы поймёте, как работает ОКР и его правила, не дающие вам вырваться из цикла obsessions и compulsions, вы сможете наконец разорвать этот замкнутый круг.



## Что такое obsessions и compulsions



Ядро ОКР — obsessions: нежелательные и повторяющиеся мысли, образы и импульсы, которые вызывают у вас стресс и тревогу и которые, как вам кажется, вы не способны контролировать. Чтобы избавиться от стресса и тревоги, вы прибегаете к compulsions. Compulsions — это навязчивые действия, которые вы выполняете

согласно неким жёстким «правилам», чтобы снизить тревогу, вызванную навязчивыми мыслями, или нейтрализовать сами эти мысли. Компульсии могут проявляться как видимые действия (например, вы по нескольку раз проверяете, выключены ли конфорки или заперта ли дверь, или многократно моете руки) или как внутренние акты, мысленные ритуалы (например, вы определённым образом молитесь или заново прокручиваете в голове цепочку мыслей, чтобы «нейтрализовать» те, что доставляют вам дискомфорт).

Компульсии отнимают много времени и доставляют сильный психологический дискомфорт. Часто они мешают нормальной повседневной жизни. Вы, скорее всего, и сами понимаете, что ваши obsessions и compulsions чрезмерны и бессмысленны, однако не можете избавиться от потребности снова и снова выполнять определённые действия, чтобы снизить тревогу. Потому что альтернатива — просто испытывать эту тревожность — для вас в тысячу раз хуже.

Давайте рассмотрим основные виды obsessions и compulsions, чтобы вам было проще понять собственную разновидность ОКР.

## Типичные obsessions и наиболее распространённые разновидности ОКР

Obsessions и compulsions, вызывающие стресс и мешающие нормальной жизни, — главная составляющая ОКР. Сами obsessions и compulsions при этом крайне разнообразны. Ниже описаны наиболее часто встречающиеся подвиды ОКР и характерные для каждого из них вопросы, которые задаёт себе человек. Пока будете

читать, отмечайте про себя, какие из этих историй напоминают вашу собственную.

### **Навязчивые мысли**

При этом типе obsessions человека преследуют мысли о том, как он намеренно причиняет вред себе или окружающим. Порой такие образы очень красочны, а желание причинить вред ощущается весьма сильно. В некоторых случаях человеку хочется выругаться или выкрикнуть нечто оскорбительное, например расистские высказывания.

«Неужели я хочу убивать животных? — удивляется Майкл. — Я же так люблю своего пса. Он для меня всё равно что мой ребёнок, и я не хочу, чтобы с ним что-то случилось. Но иногда, когда он смотрит на меня любящим преданным взглядом, мне хочется схватить нож и ударить его прямо в глаз. Я представляю себе это во всех подробностях и никак не могу отделаться от этой мысли. Надеюсь, это не значит, что я злой и жестокий? Когда такое случается, я стараюсь держаться от него подальше и даже не смотреть на него».

«Я склонна к суициду? — размышляет Кэти. — У меня бывают очень нехорошие мысли. Я много думаю о самоубийстве. Не то чтобы я правда собиралась покончить с собой, но иногда мне хочется ударить себя ножом, и я не понимаю, откуда берётся это желание. Я боюсь, что однажды и правда что-то с собой сделаю. Я даже убрала из дома все острые предметы».

«Моя жена боится, что может кого-то убить, — рассказывает Дон. — Но я знаю, что это не так. А она постоянно делится со мной своими навязчивыми мыслями. Например: „Я только что представила, как швыряю в тебя стакан с водой“, или „Я сегодня в магазине представляла, как бью человека ключами, зажатыми в кулаке“, или

„Я пошла забирать почту и представила, как избиваю ногами соседку“. И она по сто раз на дню просит меня заверить её, что она не убийца. Я так больше не могу».

«Неужели я такая же, как те матери, убивающие своих детей, про которых рассказывают в новостях? — спрашивает Дороти. — Я так радовалась, когда узнала, что беременна. Я все девять месяцев думала, как же это прекрасно — быть матерью. Я люблю детей, а дочку я люблю больше всего на свете. Но иногда, когда я беру её на руки, вдруг представляю, как бью её ножом. Или мы идём гулять, представляю, как выталкиваю коляску под колёса машин. Но я не хочу причинять ей боль! Если я психопатка и просто пока об этом не знаю, то мне лучше покончить с собой, чтобы спасти дочку. Если я стану для неё опасна, то я правда убью себя».

«Может, я расист, просто не хочу себе в этом признаваться? — думает Альберто. — На работе, когда я вижу определённых людей, у меня в голове всплывают всевозможные ругательства и расистские оскорбления. Но я правда люблю свою работу и своих коллег. На самом деле я не думаю о них так плохо. Я каждый вечер прокручиваю это в голове, и мне становится тревожно».

### **Загрязнение**

Страхи, связанные с загрязнением, — одни из самых распространённых obsessions при ОКР. Человек может бояться микробов, телесных жидкостей, токсинов, липких веществ или просто испытывать отвращение без привязки к чему-то конкретному.

«Если у меня нет возможности помыться, мне очень некомфортно, — говорит Дэйв. — На работе меня уже спрашивают, почему я так долго мою руки. Мои компульсии связаны с мытьём, и они меня совершенно

выматывают. Утром я целый час принимаю душ. Я дважды мою голову и потом говорю себе, что я её помыл. Затем я мою каждую часть тела, оставляя напоследок гениталии и область вокруг заднего прохода. Для каждой части тела я выдавливаю на руку две порции мыла, а после мытья говорю вслух: „Это я помыл“, и так пока не вымоюсь весь. Если я случайно дотронусь до себя после того, как помыл гениталии, я должен начать всё сначала. На работе я не ем и не пью, потому что иначе буду слишком много времени проводить в туалете. Когда я прихожу домой, то раздеваюсь у двери и оставляю смартфон, ноутбук и ключи на „санитарном пункте“, как я его называю. Я протираю и мою всё, что может понадобиться мне вечером, и бегу в душ. Я ненавижу чувствовать себя грязным».

### **Опасности и причинение вреда**

Эти obsессии основаны на страхе случайно причинить вред — нечаянно спровоцировать дорожную аварию, ненароком кого-то отравить, навредить окружающим по небрежности или легкомыслию. Если ваши obsессии связаны, например, со страхом случайно сбить кого-то машиной и уехать, не заметив этого, то спусковым механизмом для них становятся ситуации, когда вы наезжаете на неровность или в пути краем глаза замечаете что-то на обочине. После этого вы импульсивно возвращаетесь на это самое место, чтобы проверить, не сбили ли вы кого-то, или начинаете проверять новости, или звоните в полицию, или ищете в интернете информацию о недавних авариях.

«Неужели я кого-то сбил и уехал? — думает Аарон. — Каждый раз, когда я веду машину, мне кажется, что я сбил пешехода или чьё-то домашнее животное. Мне достаточно просто наехать на ухаб или заметить

человека или какой-то силуэт на обочине, и я сразу начинаю думать, а не сбил ли я кого-то, и я снова и снова прокручиваю в памяти этот эпизод, стараясь вспомнить все подробности. Я сомневаюсь в том, что правильно всё запомнил. Часто доходит до того, что я возвращаюсь на это место, чтобы убедиться, что всё в порядке. Но даже после этого сомнения не проходят. Я смотрю новости и проверяю уведомления в телефоне — вдруг где-то поблизости случился наезд, после которого водитель скрылся? Я несколько раз даже звонил в полицию и спрашивал, не происходили ли недавно такие аварии. Я не могу перестать об этом думать. Может, мне вообще больше не садиться за руль?»

### Суеверия

При obsссиях, связанных с суевериями, человек считает, что определённые слова, числа, цвета, предметы и/или явления приносят неудачу или таят в себе опасность.

«Цифра 6 — несчастливая, — говорит Дана. — Я не делаю ничего важного, если сегодняшняя дата содержит шестёрку или делится на шесть, потому что тогда случится что-то плохое. 6, 12, 18, 24, 26 и 30 — это все несчастливые дни, в которые может случиться что-то ужасное. Также я не могу заниматься делами, если на часах число, которое делится на шесть или включает в себя цифру 6. Я разработала целую методичку, чтобы гарантированно не заказывать ничего, связанного с цифрой 6, чтобы не устанавливать контакты с людьми, имеющими отношение к этой цифре, чтобы вообще исключить любые действия, при которых я могу столкнуться с шестёркой. А иначе случится что-то плохое или кто-то умрёт. Мне очень сложно держать это в тайне от окружающих

и избегать всего, что связано с шестёркой. Но иначе я буду просто не в состоянии заниматься ежедневными делами. Если я увижу цифру 6, то с кем-то из моих близких может случиться что-то плохое, и в этом буду виновата я».

### **Религиозная истовость и моральная чистоплотность**

Для религиозных obsессий характерны богохульные мысли. Человек боится согрешить или оскорбить Бога или же сомневается в том, что будет спасён, и, чтобы справиться с этими страхами и сомнениями, прибегает к компульсиям: выполняет молитвенные ритуалы, ищет подтверждения, что всё будет хорошо, испытывает сильнейшее желание исповедаться. Моральные obsессии сосредоточены на теме морали и различиях между правильным и неправильным.

«Неужели я прогневал Господа и теперь попаду в ад? — думает Питер. — В воскресенье во время утренней службы меня преследовала навязчивая мысль: „К чёрту Иисуса!“ Кошмар! Откуда она только взялась? Из-за неё я опять согрешил. Чтобы всё исправить, я молюсь и прошу Бога о прощении, и мне нужно определённым образом исповедаться. Надеюсь, Бог не гневается на меня и не отправит меня в ад. Мне уже неловко в очередной раз спрашивать священника, попаду ли я в ад за такие мысли. Надеюсь, на самом деле я так не думаю, и Господь это знает».

«Неужели я сжульничала на экзамене? — говорит Альма. — Когда мы писали тест, я услышала грохот и обернулась посмотреть, что происходит. Вдруг я случайно глянула в чей-то листок с ответами и списала? Я плохая? Мне сказать об этом профессору? Мне очень важно всегда поступать правильно. Я сто раз прокручивала эту ситуацию в голове и так и не поняла, могла я подсмотреть ответы или нет».

### **Сексуальность**

Сексуальные обсессии включают в себя разнообразные страхи, связанные с сексуальными табу: например, человек боится оказаться насильником или педофилом либо переживает, что может испытывать сексуальное влечение к родственникам или животным.

«Кажется, у меня привстал, — думает Джон. — Мой полуторагодовалый племянник залез ко мне на колени и задел мой пах. И мне кажется, что член вроде как ожил. О боже. Меня что, влечёт к племяннику? Я педофил? Теперь я под любым предлогом стараюсь не брать его на руки и даже не прикасаться к нему, потому что боюсь, что подсознательно хочу его растлить. А когда я смотрю на него или на любого другого ребёнка, то тайком проверяю, не возникла ли у меня эрекция».

### **Сексуальная ориентация**

Обсессии, связанные с ориентацией, заставляют человека испытывать неуверенность и сомнения в своих сексуальных предпочтениях.

«Я что, лесбиянка? — думает Бэтти. — Я увидела подругу в новой блузке и подумала: „Ей так идёт!“ Это может означать, что я лесбиянка. Но я же счастлива в браке! У меня замечательный муж, и мы стараемся завести ребёнка. А если я гомосексуальна — это же будет крах всего. Я не хочу причинять боль мужу и родным. Всякий раз, когда я замечаю симпатичную женщину, я думаю, что я лесбиянка. А всякий раз, когда при сексе с мужем не получаю оргазм, я практически на сто процентов уверена, что я лесбиянка. Я совсем запуталась и уже не знаю, к кому меня влечёт — к мужчинам или к женщинам. Тогда, может, я бисексуальна? Я перечитала кучу статей на эту тему и всё равно не могу разобраться».

### **Перфекционизм, «правильность», завершённость, симметрия**

Обсессии этого типа связаны с чувством, что «что-то не так». Человек испытывает дискомфорт, пока не добьётся «того самого», «правильного» ощущения. Иногда чувство, что «что-то не так», возникает из-за некоей «незавершённости» или асимметрии, и, чтобы избавиться от дискомфорта, человек выравнивает предметы или повторяет определённые действия, пока не выполнит их «правильно».

*«Мне нужно чувствовать, что всё „как надо“, — говорит Лилли. — Я должна сесть на стул определённым образом, а иначе я чувствую, что „что-то не так“. Это ощущение трудно описать. Я просто знаю, когда сажусь на стул „правильно“, а когда — нет. Бывает, что люди замечают, как я подолгу ёрзаю на стуле или по несколько раз встаю и снова сажусь. Они спрашивают меня, в чём дело, и мне в такие моменты очень неловко.»*

*«Мне нужно, чтобы всё было ровно и симметрично, — говорит Белла. — Я сразу замечаю, если вещи не там, где я их оставила. Мне обязательно надо класть вещи на то же самое место. Я двигаю и выравниваю их, пока они не будут расположены так, как надо. Всё должно быть ровно и симметрично. Если мне кажется, что вещи расположены „как-то не так“, то мне некомфортно. Иногда люди, знающие об этом, нарочно что-нибудь сдвигают или переставляют. Это они так надо мной шутят. А я от таких „розыгрышей“ очень расстраиваюсь. Они надолго выбивают меня из колеи.»*

### **Эмоциональное загрязнение**

При таком типе обсессий человек боится, что неприятное ему качество другого человека или места «перейдёт» на него. У людей с такой разновидностью ОКР определённые люди или места ассоциируются

с нежелательной особенностью, человек боится, что это может как-то к нему «пристать».

«Для меня штат Вайоминг означает опасность, которая грозит мне и моей семье, — рассказывает Бен. — С зятем моего двоюродного брата, жившим в Вайоминге, произошёл несчастный случай, он получил серьёзную травму. Я боюсь, что человек, побывавший в Вайоминге, „заразит“ меня и моих родных трагическими событиями. Я недавно узнал, что к моим соседям в гости приезжали друзья из Вайоминга. И теперь я стараюсь держаться подальше от соседа, от его семьи, от их дома и вообще от всего, что с ними связано, а это очень трудно. Мне недавно по ошибке бросили в ящик адресованное ему письмо. Я пошёл в ванную комнату и принялся тщательно мыть руки, чтобы стереть с них Вайоминг. Не успел я опомниться, как прошло два часа, а я всё ещё стоял над раковиной».

### **Отношения с людьми**

При этом типе ОКР человека преследуют навязчивые сомнения, касающиеся его отношений с близкими. Он постоянно пытается все «прояснить», задавая вопросы: «Подходят ли мне эти отношения?», «Мой супруг действительно меня любит?», «Достаточно ли я люблю своего ребёнка?»

«Может, я не за того вышла замуж? — размышляет Дженнифер. — Может, я на самом деле не люблю мужа? Может, мы всё-таки не подходим друг другу и зря поженились? В день свадьбы я не чувствовала того, что должна была бы чувствовать. Возможно, он — не моя судьба. Когда он одевается, я пытаюсь уловить влечение к нему, и иногда ловлю себя на мысли, что вид его тела меня отталкивает. Я вообще когда-нибудь его любила? Снова и снова прокручиваю в голове историю наших отношений и не могу этого понять. Что я на самом деле

чувствовала, когда выходила за него замуж? Я так часто вспоминала день свадьбы, что уже не знаю, где правда».

### **Повышенное внимание к телесным ощущениям**

При этом типе ОКР человек против своей воли сосредоточивает внимание на произвольных физиологических процессах, таких как дыхание, глотание, сердцебиение и моргание. Зачастую человек при этом переживает, что из-за obsessions не сможет выполнять повседневные дела.

*«Я когда-нибудь смогу снова нормально общаться с людьми? — говорит Логан. — Я всё время обращаю внимание, что глотаю и дышу. Меня это отвлекает, и мне неловко. Неужели так будет всегда? Я хочу нормально встречаться с друзьями и ходить на свидания. Когда я ем или пью, я ещё больше сосредоточиваюсь на дыхании и глотании. Как я вообще могу общаться с людьми, если я зацикливаюсь на глотании и дыхании? Я не хочу прожить так всю жизнь».*

### **Экзистенциальные страхи**

При таком типе obsessions человек предаётся философским размышлениям о смысле жизни и о том, имеют ли наши поступки хоть какой-то смысл перед лицом неизбежной смерти. Чтобы в этом разобраться, человек выполняет мысленные ритуалы.

*«Есть ли в жизни смысл? — думает Донна. — У меня часто пропадает всякая мотивация, потому что я не знаю, есть ли в моих действиях хоть какой-то смысл и будут ли они что-то значить, когда меня не станет. Я часто размышляю, в чём смысл жизни. Я действительно занимаюсь тем, что нужно и важно? Я могу размышлять об этом часами, а всё, что я читаю в интернете, только ещё больше меня запутывает. Я уже ни в чём не уверена».*

## Типичные компульсии

Обсессии необязательно сопровождаются компульсиями на ту же или близкую тематику. Два человека, страдающих совершенно разными обсессиями, могут прибегать к одинаковым компульсиям, а человек с обсессиями только одного вида пытается справиться с ними при помощи нескольких видов компульсий. Каждый случай ОКР уникален, и симптомы бывают очень необычными.

Вот наиболее распространённые виды компульсий:

**Обеззараживание.** Человек очищает себя и/или окружающее пространство определённым образом: например, избавляется от опасного (по его мнению) загрязнителя или моет руки до тех пор, пока не почувствует, что можно завершить процесс.

**Проверки.** Чтобы точно не допустить беды (например, пожара), человек по нескольку раз проверяет, выключены ли плита, утюг или обогреватель. В других случаях страдающий ОКР по многу раз проверяет выполненную работу, чтобы удостовериться, что всё сделал правильно или случайно не употребил оскорбительное слово.

**Мысленные компульсии.** Это ментальные акты, при помощи которых человек пытается справиться с тревогой и дискомфортом: например, «нейтрализует» навязчивую мысль другой мыслью или раз за разом во всех подробностях вспоминает какую-либо ситуацию, чтобы убедиться, что случайно не произнёс ничего оскорбительного. Такие компульсии иногда путают с обсессиями. Разница в том, что обсессия — это мысль, которая усиливает дискомфорт, а компульсия — это мысль, которая на время помогает его облегчить.

**Повторения.** При таком типе компульсий человек часто повторяет определённые действия просто потому, что это помогает ему почувствовать себя «как надо». Сюда же относятся компульсии, при которых человек по несколько раз перечитывает текст, опасаясь, что неверно его понял, или подолгу переписывает электронное письмо из страха, что оно не идеально.

**Счёт.** Для страдающих ОКР компульсивный счёт — это способ предотвратить неблагоприятные события (даже если это не что-то конкретное, а просто некая абстрактная беда) или убедиться, что человек «правильно» выполнил другую компульсию. Человек может не только вести внутренний счёт, но и подсчитывать предметы, например ступеньки или плитки.

## УПРАЖНЕНИЕ:

### *анализируем своё ОКР*

Теперь, когда Вы познакомились с основными видами obsessions и compulsions, заполните следующую анкету. Она поможет Вам понять, какие именно мысли и действия лежат в основе Вашего ОКР. Отметьте пункты, которые наблюдаете у себя.

#### **ОБСЕССИИ**

##### **Загрязнение**

- грязь и микробы
- страх заболеть из-за контакта с загрязнителем
- телесные жидкости (слюна, сперма, моча, кал, кровь, слизь)

- токсичные вещества
- страх испачкать/заразить окружающих
- неприятные лично Вам качества окружающих
- определённые места
- брезгливое ощущение себя «грязным»

### **Насилие/агрессия**

- мысли о том, чтобы причинить вред людям, животным или имуществу
- навязчивые мысли или фантазии о насилии
- оскорбления (в том числе расистские) или ругательства
- стремление поддаться нежелательному порыву
- навязчивые мысли о членовредительстве

### **Сексуальная сфера**

- сомнения в своей ориентации: «Я гей/лесбиянка? Или я всё же гетеросексуален/-льна?»
- мысли или образы на тему педофилии
- мысли или образы на тему зоофилии
- любые мысли, связанные с табуированными видами секса

### **Гиперответственность**

- страх причинить кому-то вред из-за своей невнимательности или небрежности
- боязнь нечаянно сбить человека или животное машиной и не заметить этого
- ощущение личной ответственности за стихийные бедствия, например пожар или наводнение

### **Религиозность и мораль**

- богохульные мысли
- страх оскорбить Бога
- страх согрешить и попасть в ад
- сомнения в том, что вы будете спасены
- мысли о морали, о правильном и неправильном
- стремление выполнять религиозные действия «правильно»

### **Симметрия и порядок**

- чрезмерная озабоченность порядком и точностью
- потребность в симметрии

## **КОМПУЛЬСИИ**

### **Обеззараживание**

- чрезмерное мытьё определённым образом
- долговременные процедуры при посещении туалета
- избыточное очищение предметов

### **Проверка**

- постоянная проверка замков, кранов, приборов
- многократный поиск ошибок

### **Упорядочивание**

- постоянное выравнивание предметов, соблюдение симметрии
- расположение вещей определённым образом

### **Повторения**

- постукивание или прикосновение определённым образом

- перечитывание или переписывание
- следование бытовым ритуалам – несколько раз щёлкнуть выключателем или пройти туда-обратно через дверной проём

### **Перестраховка**

- обращение к окружающим за поддержкой
- поиск информации в интернете, чтобы унять тревогу, вызванную определённым страхом
- сделать заявление и посмотреть на реакцию окружающих
- наблюдать за кем-то, чтобы убедиться, не обиделся ли он на вас

### **Мысленные акты**

- мысленная «нейтрализация» тревожащей мысли
- прокручивание в памяти событий и разговоров
- подсчёт мыслей определённое количество раз
- необходимость помолиться определённым образом в ответ на обсецию
- замена «плохой» мысли на «хорошую»
- прокручивание мыслей в обратном порядке
- обдумывание мыслей или мысленное произнесение слов или предложений особым образом
- счёт до определённого числа
- мысленное выяснение ситуации
- мысленное составление карт или планов
- мысленное составление списков