

Оглавление

Вступление	5
Глава 1. Моя жизнь с ОКР	9
Глава 2. Что такое ОКР	31
Глава 3. Проявления ОКР	49
ОКР с навязчивостями чистоты.....	50
ОКР с навязчивыми сомнениями.....	55
ОКР с контрастными навязчивостями.....	63
Контрастные навязчивости религиозного содержания.....	64
Контрастные навязчивости агрессивного содержания.....	66
Контрастные навязчивости сексуального содержания.....	69
Контрастные навязчивости суицидального содержания.....	72
ОКР с навязчивым страхом за себя и близких.....	73
Ипохондрия — навязчивый страх заболеваний.....	78
ОКР, связанное с физиологическими процессами.....	84
Другие виды навязчивостей.....	93
Навязчивости порядка и симметрии.....	93
Экзистенциальное (философское) ОКР.....	94
ОКР ментального загрязнения.....	96
ОКР совести.....	97
ОКР отношений.....	98
Патологическое накопительство (хординг).....	100
Повторяющиеся действия, сфокусированные на теле.....	102
Дисморфическое расстройство.....	104
Патологическая озабоченность собственным запахом (обонятельное расстройство).....	107
Глава 4. У меня ОКР: что делать?	109
Глава 5. Изучаем свое ОКР	117

Глава 6. Работа с обсессиями	130
Что такое обсессия	130
Как правильно оценивать обсессии	134
Я думаю об опасности — значит, мне грозит опасность ...	136
Я думаю о плохом — значит, я плохой (ненормальный) человек.	139
Я думаю о «плохих» действиях — значит, сделаю плохое	143
Если я буду думать о плохом, это случится	146
Если я не буду контролировать мои мысли, они приведут к плохим последствиям	150
Если не бороться с тревогой, она будет бесконечна и я не выдержу	153
Если что-то происходит, именно я за это отвечаю (чрезмерная ответственность)	154
Если я буду знать все заранее, это меня защитит (непереносимость неопределенности)	157
Если что-то делаю, нужно сделать это идеально (перфекционизм).	158
Как реагировать на обсессии	161
Глава 7. Коррекция компульсий	167
Глава 8. Методика «Экспозиция с предотвращением реакции»	182
Экспозиция с предотвращением реакции в реальных ситуациях	187
Экспозиция с предотвращением реакции в воображении	196
Заключение	205