

# ПРИЛОЖЕНИЕ К АУДИОКНИГЕ

**Алексей Прибытков**

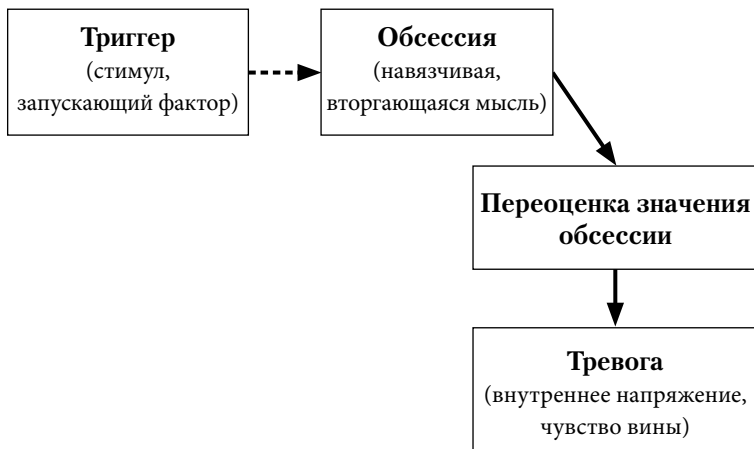
Книга психотерапевта,  
который справился со своим ОКР

# КОГДА МЫСЛИ ЛЕЗУТ В ГОЛОВУ

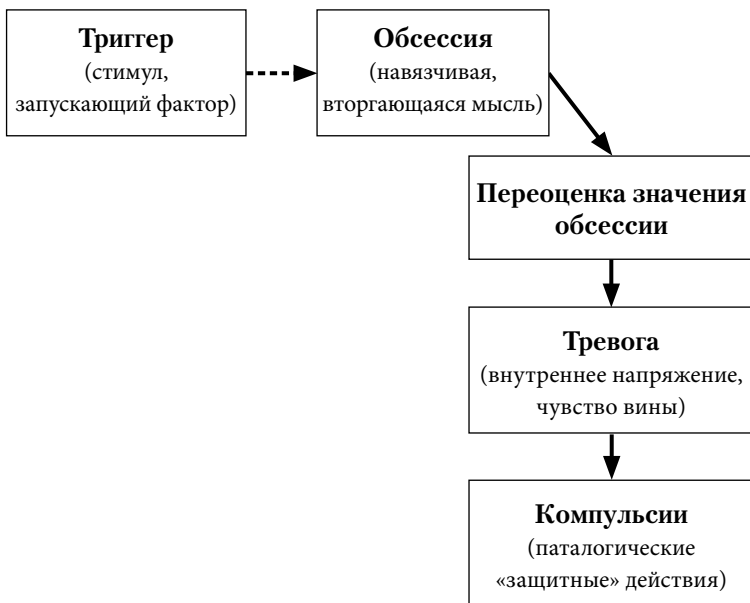
ИЗБАВЬСЯ  
ОТ НАВЯЗЧИВЫХ  
МЫСЛЕЙ

*(Приложение содержит таблицы  
и схемы из печатной версии книги)*

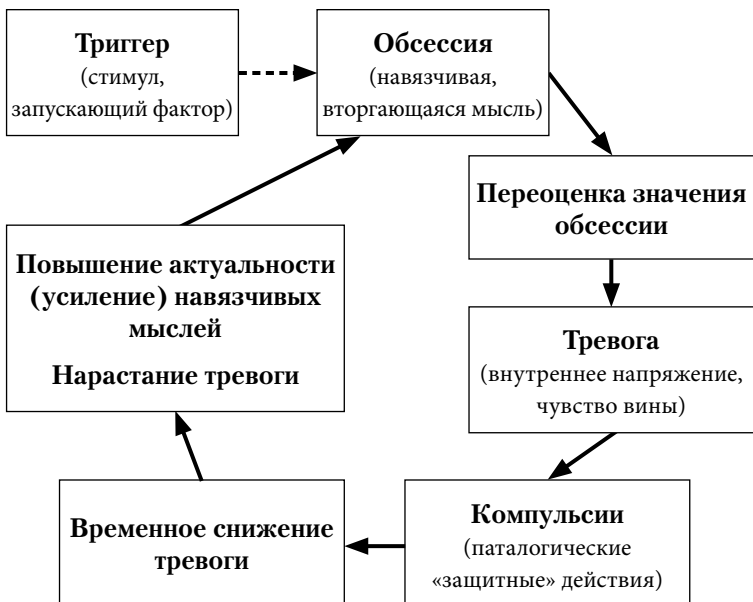
## ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ ОКР



**Рис. 1.** Возникновение обсессий, их оценка и связь с эмоциями



**Рис. 2.** Взаимосвязь обсессий и компульсий



**Рис. 3.** Патологический цикл ОКР

# ГЛАВА 5. ИЗУЧАЕМ СВОЕ ОКР

**Таблица 1.** Выявление симптомов ОКР

<b>Провоцирующая ситуация (триггер)</b>	
<b>Обсессия (навязчивая, вторгающаяся мысль)</b>	
<b>Значение обсессии (что будет? что это значит? что это говорит обо мне?)</b>	
<b>Выраженность эмоционального дискомфорта (тревоги, напряжения, вины), 1–10</b>	
<b>Компульсии («защитные» действия)</b>	

**Таблица 2.** Пример выявления симптомов ОКР (навязчивости чистоты)

<b>Провоцирующая ситуация (триггер)</b>	Дотронуться до дверной ручки в магазине
<b>Обсессия (навязчивая, вторгающаяся мысль)</b>	Мои руки грязные, на моей коже микробы

<b>Значение obsessions (что будет? что это значит? что это говорит обо мне?)</b>	Я заражусь инфекционной болезнью
<b>Выраженность эмоционального дискомфорта (тревоги, напряжения, вины), 1–10</b>	8
<b>Компульсии («защитные» действия)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— избегать посещения магазинов;</li> <li>— ждать, пока дверь откроет кто-то другой;</li> <li>— дотрагиваться до ручки одним пальцем;</li> <li>— «защищать» руку салфеткой;</li> <li>— не дотрагиваться до лица и одежды;</li> <li>— обрабатывать руки антисептиком</li> </ul>

**Таблица 3.** Пример выявления симптомов ОКР (навязчивые сомнения)

<b>Провоцирующая ситуация (триггер)</b>	Выйти из квартиры
<b>Obsession (навязчивая, вторгающаяся мысль)</b>	Я забыл(-а) закрыть дверь
<b>Значение obsessions (что будет? что это значит? что это говорит обо мне?)</b>	Кто-то проникнет в квартиру, меня обворуют
<b>Выраженность эмоционального дискомфорта (тревоги, напряжения, вины), 1–10</b>	9

<b>Компульсии</b> <b>(«защитные» действия)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— повернув ключ, несколько раз с усилием нажать на него;</li> <li>— многократно дергать дверную ручку;</li> <li>— несколько раз возвращаться, чтобы проверить дверь;</li> <li>— снимать на видео процесс закрытия двери и повторно просматривать видеозапись;</li> <li>— переспрашивать у близких, закрыта ли дверь;</li> <li>— повторно «прокручивать в голове» процесс закрытия двери</li> </ul>
---	---

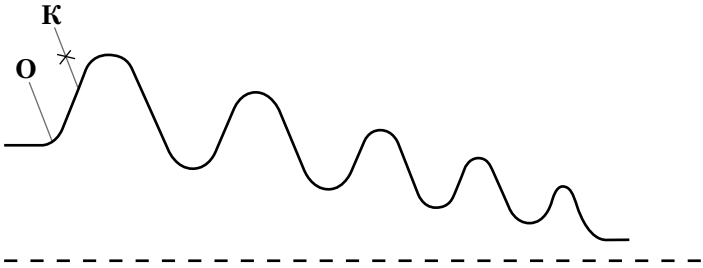
**Таблица 4.** Пример выявления симптомов ОКР (контрастные навязчивости)

<b>Провоцирующая ситуация (триггер)</b>	Резать хлеб
<b>Обсессия (навязчивая, вторгающаяся мысль)</b>	Я ударю ножом ребенка
<b>Значение обсессии (что будет? что это значит? что это говорит обо мне?)</b>	Я ужасный человек, убийца
<b>Выраженность эмоционального дискомфорта (тревоги, напряжения, вины), 1–10</b>	9
<b>Компульсии</b> <b>(«защитные» действия)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— спрятать все ножи как можно дальше;</li> <li>— не использовать нож при ребенке;</li> <li>— разубеждать себя: «я ничего подобного не сделаю»;</li> <li>— проводить с ребенком меньше времени;</li> <li>— стараться не думать «о ноже и об убийстве»;</li> <li>— избегать новостей и фильмов на тему убийств</li> </ul>

# ГЛАВА 7. КОРРЕКЦИЯ КОМПУЛЬСИЙ



**Рис. 4.** Эмоциональные реакции при ОКР



**Рис. 5.** Угасание эмоциональных реакций при отказе от компульсий

# ГЛАВА 8. МЕТОДИКА «ЭКСПОЗИЦИЯ С ПРЕДОТВРАЩЕНИЕМ РЕАКЦИИ»

**Таблица 5.** Шкала субъективного дискомфорта (навязчивости чистоты)

<b>Провоцирующая ситуация</b>	<b>Уровень дискомфорта</b>
Посетить общественный туалет	10
Находиться в поликлинике среди пациентов	10
Использовать корзину в супермаркете	9
Дотронуться до пола в офисе	9
Пожать руку незнакомцу	8
Посетить туалет у себя дома	7
Сидеть в общественном транспорте	7
Дотронуться до ручки двери в подъезде	6
Воспользоваться чужим телефоном	6
Дотронуться до обуви, придя с улицы	6
Разбирать покупки из супермаркета	5
Дотронуться до пола в своей квартире	4
Воспользоваться половой тряпкой	4
Работать за чужим компьютером	3

**Таблица 6.** Выявление компульсий (навязчивости чистоты)

<b>Провоцирующая ситуация</b>	<b>«Защитные» действия (компульсии)</b>
Разбирать покупки из супермаркета	Ставить пакет с покупками в строго определенное место
	Мыть упаковки продуктов водой с моющим средством
	Несколько раз помыть руки с мылом после раскладывания продуктов
	Обработать руки антисептиком



Дотронуться до пола в своей квартире	Избегать прикосновений к полу
	Не прикасаться к предметам, если они упали на пол
	Несколько раз помыть руки с мылом после прикосновения к полу
	Обработать руки антисептиком

**Таблица 7.** Шкала субъективного дискомфорта  
(контрастные навязчивости)

Навязчивый образ	Уровень дискомфорта
Задушу своего ребенка	10
Ударю ножом жену	10
Толкну случайного человека на проезжую часть	8
Ударю случайного человека	6

**Таблица 8.** Оценка ожиданий и результатов ЭПР

Исходные ожидания	Полученный результат
Не смогу дотронуться до дверной ручки в офисе и не помыть после этого руки	Я смог выполнить это действие, ощущал дискомфорт, но мне удалось воздержаться от мытья рук
Тревога (напряжение) будет нарастать, я не смогу это выдержать	Неприятные эмоции некоторое время нарастали, но затем этот процесс остановился и мне стало легче
Если я не помою руки, «ощущение грязи» будет держаться неопределенно долго, я этого не выдержу	Чувство загрязнения держалось довольно долго, но затем ослабло и я смог выдержать дискомфорт
Если я не проверю входную дверь, она останется открытой и меня обворуют	Я не стал проверять дверь, она оказалась закрытой, и в мою квартиру никто не проник

<p>Если я позволю навязчивым мыслям об убийстве появляться в моей голове, они станут еще сильнее</p>	<p>Я прорабатываю «сцены убийства», которые «рисует» мое ОКР, и навязчивости постепенно угасают</p>
<p>ЭПР — сложная процедура, я не смогу выдержать напряжения</p>	<p>Постепенно мои страхи отступают, у меня даже появляется «спортивный азарт» при работе с навязчивостями</p>