

Клинический психолог  
АНТОН ВЬЮКОВ

# ПУТЬ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

15 техник

для  
преодоления  
навязчивых  
мыслей  
при неврозе  
навязчивых  
состояний  
(ОКР)



**Антон Сергеевич Вьюков**  
**Путь к внутренней**  
**свободе. 15 техник для**  
**преодоления навязчивых**  
**мыслей при неврозе**  
**навязчивых состояний (ОКР)**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70129231](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70129231)*  
*ISBN 9785006204676*

**Аннотация**

Данная книга – практическое руководство для преодоления симптомов обсессивно-компульсивного расстройства. В книге представлен методический подход в рамках когнитивно-поведенческого направления, помогающий преодолеть навязчивые мысли и внутренний диалог, а также необходимые «инструменты» и техники, которые зарекомендовали себя, как наиболее эффективные в рамках терапии. Книга предназначена в качестве инструмента самопомощи для людей страдающих неврозом ОКР.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Причины и предрасположенность к возникновению невроза навязчивых состояний	7
Глава 2. Почему человек не может годами выйти из невроза?	10
Глава 3. Что происходит у человека в голове при ОКР?	13
Глава 4. Почему развивается невроз навязчивых состояний?	16
Глава 5. Почему с ОКР не шутят?	20
Глава 6. Страх потерять контроль	23
Глава 7. Стратегия поведения, которую используют люди с ОКР	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Путь к внутренней свободе.  
15 техник для преодоления  
навязчивых мыслей при  
неврозе навязчивых  
состояний (ОКР)**

**Антон Сергеевич Выюков**

*Дизайнер обложки* Виктория Романовна Власова

© Антон Сергеевич Выюков, 2023

© Виктория Романовна Власова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0062-0467-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

В этой книге, я постарался без воды и максимально конкретно описать, что такое невроз навязчивых состояний (обсессивно-компульсивное расстройство) и представить техники для уменьшения навязчивых мыслей и действий.

Эта книга основана на моем психотерапевтическом опыте в решении данных проблем у нескольких сотен клиентов с ОКР и другими расстройствами обсессивно-компульсивного спектра.

Представлен методический подход в рамках когнитивно-поведенческого направления, механизма обсессивно-компульсивного расстройства, общая структура и порядок терапевтического процесса, а также необходимые «инструменты» и техники, которые зарекомендовали себя, как наиболее эффективные в рамках терапии.

С помощью проверенных психологических техник (когнитивно-поведенческой терапии, терапии, экспозиции и предотвращения реакций и т. д.) вы сможете научиться уменьшать негативный «внутренний диалог», навязчивые мысли и действия.

Книга не сможет вам заменить психотерапию, однако сможет помочь уменьшить симптомы ОКР и стать первым важным шагом в работе над собой.

Книга в первую очередь предназначена в качестве инстру-

мента самопомощи для людей, страдающих неврозом ОКР, а также для психотерапевтов, психологов, медиков, студентов психологических ВУЗов.

# **Глава 1. Причины и предрасположенность к возникновению невроза навязчивых состояний**

Невроз навязчивых состояний – психическое расстройство, в основе которого лежат навязчивые мысли, идеи и действия, возникающие помимо разума и воли человека. Навязчивые мысли, зачастую имеют чуждое человеку содержание, однако, несмотря на все усилия, он не может самостоятельно избавиться от них. По мнению современных исследователей, в основе невроза навязчивых состояний лежит нарушение метаболизма, таких нейротрансмиттеров, как норадреналин и серотонин. Результатом является патологическое изменение мыслительных процессов и повышение тревожности. В свою очередь, нарушения в работе нейротрансмиттерных систем могут быть обусловлены как наследственными, так и приобретенными факторами.

В первом случае речь идет о наследуемых аномалиях в генах, отвечающих за синтез веществ, входящих в состав нейротрансмиттерных систем, и влияющих на их функционирование.

Во втором случае, среди триггерных факторов ОКР мож-

но назвать различные внешние воздействия, дестабилизирующие работу ЦНС: хронические стрессы, острые психотравмы, ЧМТ и другие тяжелые травмы, инфекционные заболевания.

Вероятно, невроз навязчивых состояний является многофакторной патологией, при которой наследственная предрасположенность реализуется под влиянием различных триггеров. Отмечено, что к развитию невроза навязчивых состояний предрасположены люди с повышенной мнительностью, гипертрофированной заботой о том, как выглядят их поступки, и что подумают о них окружающие. Основу клинической картины невроза навязчивых состояний составляют обсессии – непреодолимо навязчивые мысли (представления, страхи, сомнения, влечения, воспоминания), которые не получается «выбросить из головы» или игнорировать.

При этом люди достаточно критично относятся к себе и к своему состоянию. Однако, несмотря на многократные попытки преодолеть его, не достигают успеха. Наряду с обсессиями возникают компульсии (навязчивые действия), при помощи которых люди пытаются уменьшить тревогу и отвлечься от назойливых мыслей.

**Навязчивые опасения** (страх неудачи) – мучительная боязнь, что не получится совершить то или иное действие должным образом. Например, выйти перед публикой, поговорить с начальником, вспомнить выученное стихотворение,

совершить половой акт, заснуть.

**Навязчивые сомнения** – неуверенность в правильности выполнения различных действий. Люди, страдающие навязчивыми сомнениями, постоянно переживают, закрыли ли они кран с водой, помыли ли руки, выключили ли утюг, правильно ли указали адрес в письме и т. п. Подталкиваемые неконтролируемой тревогой, они многократно проверяют выполненное действие, иногда доходя до полного изнеможения.

**Навязчивые фобии** – имеют самую широкую вариацию: от боязни заболеть различными заболеваниями, страха высоты, замкнутых пространств и слишком открытых местностей до боязни за своих близких и страха обратить на себя чье-то внимание.

## **Глава 2. Почему человек не может годами выйти из невроза?**

Есть десятки различных причин, из-за которых человек годами страдает неврозом. Невроз, как мы знаем, это обратимое нервно-психическое расстройство, с которым можно справиться, используя психотерапию и фармакотерапию при необходимости. Итак, причины:

### **Глубинные убеждения**

Живя с невротическим расстройством долгое время, человек привыкает к нему и «вплетает» его в свою Я-концепцию. Это проявляется, например, в том, что он верит, что с ним обязательно случится что-то плохое. Он понимает, что паническая атака не является смертельным заболеванием, что он не умрёт от нее, однако, когда происходит приступ, он об этом забывает. Это означает, что у человека есть неосознанные дисфункциональные глубинные убеждения, которые вызывают катастрофические мысли, заставляя испытывать тревогу и страх. Поэтому, во многих ситуациях, человек рационально понимает, абсурдность своих страхов или навязчивостей, но сделать ничего не может.

### **Акцент на симптомах**

Часто вместо того, чтобы лечить свое невротическое расстройство, человек его избегает или уделяет внимание только симптомам.

Например, для того, чтобы избежать тревоги, употребляет алкоголь, пьет сам какие-то препараты, типа корвалола, пустырника, БАД, занимается самолечением, ищет на форумах идейных сторонников, обсуждая с ними все мельчайшие подробности, отчего его еще больше «накрывает», поскольку из-за обилия сырой информации тревога только усиливается.

### **Волшебная таблетка**

В этой ситуации, человек вместо того, чтобы хоть что-то делать в плане решения своей проблемы, ищет «волшебную таблетку», которая поможет ему вылечиться нужным ему способом. Он тратит колоссальное количество времени и энергии на поиск «волшебства», проверяя различные направления и методики. И пока он ищет различные энергопрактики и рисует нейрографику, невроз развивается, а если есть еще и органические причины, то человек рискует и своим здоровьем.

### **Откладывания лечения**

Бывает достаточно тяжелая форма развития невроза, когда человек неосознанно годами откладывает обращение к специалистам из-за каких-то своих стереотипов, чьих-то

советов или собственных предубеждений, постепенно развивая беспомощность и позицию Жертвы.

## **Вторичные выгоды**

Страдая неврозом, человек привыкает к существующему положению вещей, в котором ему гораздо легче и спокойнее находиться в «зоне комфорта», ничего не меняя, и оставлять всё как есть, несмотря на страдания и дискомфорт. В связи с этим, вопрос лечения – это осознанный выбор, поэтому психологи и не могут помочь всем, а только тем, кто к этой помощи готов.

## **Глава 3. Что происходит у человека в голове при ОКР?**

При обсессивно-компульсивном расстройстве, проблемой являются не столько сами навязчивости, как то иррациональное доверие, благодаря которому человек делает их реальностью в своей голове.

Пример. Мужчине пришла в голову страшная мысль, что он может ножом ударить своего ребёнка. Человек без невроза, скорее всего, подумает: «Блин, какая фигня мне пришла в голову! Я люблю своего ребёнка и никогда в жизни не сделаю ему ничего плохого», подумает и забудет об этом.

Но человек с ОКР здесь не так прост, как кажется, у него будут другие мысли: «Ага, если мне пришла в голову такая мысль, значит, я ужасный отец, я чудовище, маньяк! Да как мне вообще такое в голову могло прийти? А вдруг я действительно в какой-то момент могу потерять контроль и все это совершу? Я ужасен, мне нужно спрятать все ножи и избегать острых предметов, а меня самого поместить в психушку...». А также, помимо негативных мыслей, он будет испытывать и различные негативные эмоции – стыд, вину, страх, тревогу и т. д.

Поэтому одна из важнейших задач когнитивно-поведенческой психотерапии – научить человека менять ход своих мыслей с негативного на нейтральный, чтобы легче было переносить симптомы, и чтобы сами навязчивости воспринимались им не как что-то катастрофическое, ужасное и страшное, а как нейтральные мысли, которые постепенно сведут симптомы к уменьшению.

**Я всегда говорю клиентам с ОКР: важно помнить, что мысль не равно действию.**

*«Мысли не являются фактами!»*

И для убедительности предлагаю проделать один популярный и простой эксперимент. Прошу взять клиента лист бумаги и сильно смять его до клочка. Положить его на стол, попробовать на нем сконцентрироваться и силой мысли передвинуть в сторону. Как правило, бумажка остается там, где и была, и человек проделывая этот нехитрый эксперимент, начинает постепенно это понимать и смотреть на вещи немного по-другому.

Как я и писал в предыдущих главах, навязчивые мысли приходят практически всем людям. Здесь наша с клиентом задача – помочь ему систематизировать их и посмотреть со стороны, какие чувства они у него вызывают, и как влияют на его жизнь. Поэтому было бы ошибкой и нереалистичной целью думать о том, что можно сделать так, чтобы человеку не приходили в голову навязчивые мысли вообще.

Главная цель здесь в том, чтобы помочь человеку научиться изменять свои реакции на навязчивости, поскольку если эти мысли перестанут его тревожить, то их интенсивность, тоже будет уменьшаться к нулю. Приведу небольшую статистику из зарубежной научной статьи, где авторы проводили исследования, показывая, насколько часто пугающие мысли приходят людям в голову.

<b>Вторгающаяся мысль</b>	<b>% женщины</b>	<b>% мужчины</b>
Я мог не выключить плиту, обогреватель, утюг: случится пожар	79	66
Я мог не закрыть дверь, меня ограбят	77	69
Съехать с дороги во время вождения автомобиля	64	56
Представить незнакомого человека обнаженным	51	80
Мысль о публичном занятии сексом	49	78

<b>Вторгающаяся мысль</b>	<b>% женщины</b>	<b>% мужчины</b>
Я мог заразиться ЗППП	60	43
Резкое желание сказать что-то обидное близкому человеку	59	55
Резкое желание сказать что-то обидное незнакомому человеку	50	59
Резкое желание выехать на встречную полосу	55	52

## **Глава 4. Почему развивается невроз навязчивых состояний?**

Одними из главных, помимо психогенных и невротических причин ОКР, считаются генетика и наследственность. А также различные органические и врождённые аномалии, перенесение энцефалита, ЧМТ, менингиты, интоксикации и прочие мозговые дисфункции. Родители ОКРщиков в чертах характера часто имеют склонность к постоянной тревожности, гиперответственности, гиперконтролю и перфекционизму. Поэтому люди с ОКР имеют не адаптивную, когнитивную стратегию оценки своих мыслей, а искажающую восприятие реальности и поддерживающую навязчивость.

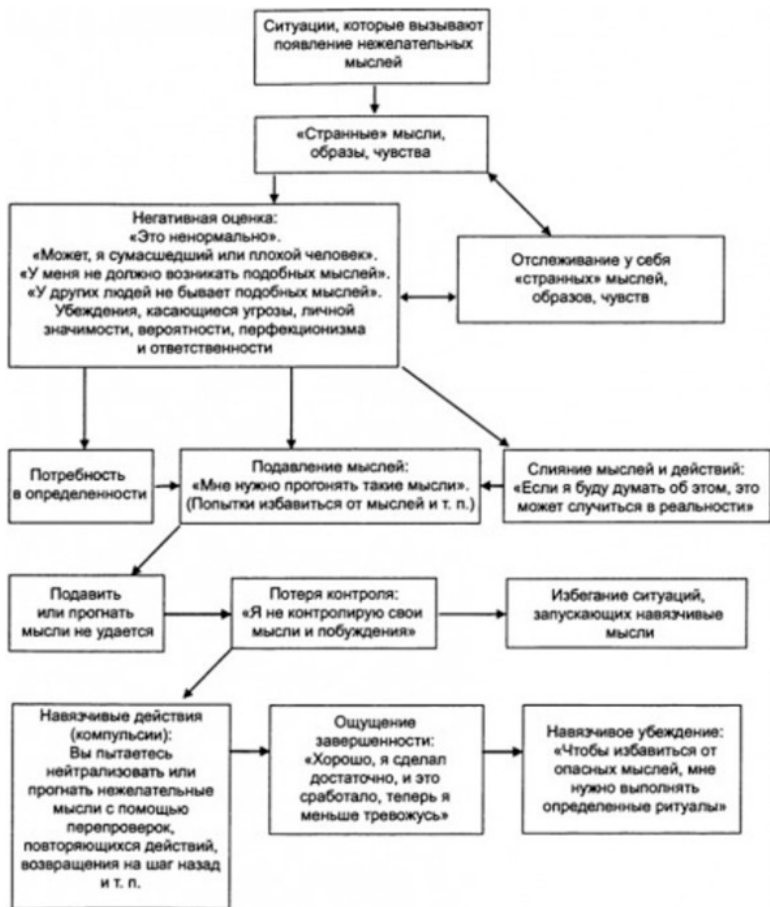
Примеры мыслей людей с обсессивно-компульсивным расстройством.

- *«Мои мысли ненормальны.* Мою голову наполняют очень странные идеи. Другие люди никогда бы такого не подумали. Со мной наверняка что-то не так».
  - *«Мои мысли опасны.* Если я представляю что-то, это может воплотиться в реальность. Если я не смогу контролировать или прогонять дурные образы из своего сознания, меня ждут ужасные последствия. Чем больше я думаю о том, что случится что-то плохое, тем выше вероятность, что оно действительно произойдет».
  - *«Я могу контролировать свои мысли.* Если я не позволю плохим мыслям проникать в мою голову, они не будут влиять на меня. Я могу силой воли управлять своими мыслями. Дать мыслям свободно возникать — слишком опасно, этого нельзя позволить».
  - *«Я должен быть идеальным.* Просто невыносимо, когда не все идет именно так, как я решил. Малейшая ошибка может запустить цепную реакцию, и разрушится все. Мне нужно все время быть настороже».
- 
- *«Я ответственен за все.* Я виноват, если плохие мысли все-таки возникли; мне нужно взять за них ответственность, чтобы не случилось ничего плохого. То есть мне нужно делать все, чтобы они не вышли из-под моего контроля».
  - *«Мне нужна полная определенность.* Неопределенность просто невыносима. Неопределенность подразумевает невозможность контролировать. Если я хочу чувствовать себя комфортно, нужно выявить все угрозы и устранить их».

Людей с ОКР, часто пугает тот факт, что эти негативные, различного характера мысли плохо контролируются ими. Здесь нужно запомнить, что навязчивые мысли при неврозе остановить в принципе невозможно. А это для человека

самое страшное, поскольку, он не может их контролировать и боится, что они приведут его к каким-либо импульсивным действиям и непоправимым последствиям. И чтобы избежать мнимой угрозы или опасности, люди начинают строить различные компенсаторные стратегии типа ритуальных проверок. Например, перед выходом из квартиры тридцать раз дотронуться до конфорки газовой плиты, чтобы убедиться, что газ выключен. Определенное количество раз дёрнуть за дверную ручку, чтобы убедиться, что замок закрыт. Не наступать на трещины в тротуарной плитке, задерживать дыхание, когда кто-то рядом чихнул и т. д.

К нам всем приходят различные, а порой и страшные мысли и фантазии, но у эмоционально здорового человека нет гиперответственности за них и нет доверия к ним. А у невротика есть страх, что если эти мысли выйдут из-под его контроля, то с ним или миром случится, что-то страшное, непоправимая беда или трагедия.



## Глава 5. Почему с ОКР не шутят?

При сильном обсессивно-компульсивном расстройстве люди прибегают к уменьшению симптомов с помощью алкоголя, наркотиков или других ПАВ. На определенном этапе это может облегчить страдания, но через некоторое время тревога возвращается с новой силой. И тогда человеку нужно больше и чаще употреблять психоактивные вещества, чтобы ее уменьшить, так он снова попадает в замкнутый круг. Представим себе собирательный образ мужчины, назовём его Евгений. Навязчивые мысли впервые появились у него в 20 лет, а в 21 он стал уже замечать, что после употребления алкоголя чувствует себя значительно легче и спокойнее. Он выпивает все чаще и чаще, и вот проходит пять лет, и он уже пьет запоями и обвиняет своих родственников и близких в том, что они ему не помогают. А его друзья почему-то не очень спешат с ним общаться, избегают с ним встреч, звонков и не особо хотят идти на контакт. По известным причинам, с нормальной работой у него тоже не сложилось, и родителям приходится обеспечивать его, взрослого мужчину, из последних сил. Евгений осознает это и понимает, что ему нужно лечиться, но ему предлагают лечь в наркологическую клинику, а там лежат люди с различными расстройствами и зависимостями, это для него некомфортно и очень стыдно.

Есть ещё вторая проблема у человека с ОКР. Люди, страдающие данным расстройством, постепенно вовлекают в свою проблему других родственников.

Например, вся семья начинает по десять раз мыть руки, соблюдать «стерильные зоны», обрабатывать одежду спиртом, поддерживать его график жизни, выводить страдающего ОКР человека на улицу. Понятно, что родственники хотят сделать «как лучше» своему близкому. Однако эти требования постоянно растут, и другие члены семьи начинают жить в постоянном стрессе, поскольку выполняют нелепые, а иногда бессмысленные правила, которые не имеют отношения к реальности. В определённом смысле, это «медвежья услуга» со стороны родственников, поскольку страдающий данным неврозом человек только ещё больше подкрепляет избегающее поведение и дезадаптируется.

Обсессивно-компульсивное расстройство действительно «бьёт» по самым больным местам: люди теряют работу, интересы, хобби и увлечения, разрушают отношения, что впоследствии может не просто ухудшить жизнь, а превратить её в ежедневный кошмар. Поскольку сам невроз постепенно занимает все больше и больше жизненного пространства, вытесняя из него самого человека, какие-то его радости, отношения, любимые дела, а иногда даже само желание жить.

Поэтому затягивание проблемы может настолько отравить жизнь, что человека посещают мысли о самоубийстве. Вот почему важно своевременно обратиться к психологу или

психотерапевту с данной проблемой.

## Глава 6. Страх потерять контроль

Точно так же, как имеется «свод правил» при панических атаках и ВСД, есть «свод правил», который использует человек и при навязчивых мыслях и ОКР. Чтобы убрать навязчивые мысли, для начала нужно понять, какими именно правилами пользуется человек. Говоря «правила», я подразумеваю бессознательные установки, схемы, которым человек следует, и с помощью которых с этими мыслями пытается справиться.

Я перечислю самые основные.

**1. «Странные и пугающие мысли бывают только у меня».** И чаще всего они связаны со страхом потери контроля, над своими реакциями. Например, человека пугают мысли, что он может потерять контроль и что-то закричать на планерке с коллегами. Человек, делающий доклад, боится, что он будет нервничать, а из-за этого он ещё сильнее нервничает. Мамаша, у которой после бессонных ночей появляются навязчивые мысли причинить вред своему ребенку и т.д. И человек из-за таких мыслей действительно может «испепелять себя виной», «посыпать голову пеплом» и считать себя последней сволочью и никчемным человеком.

**2. «Монитор сознания».** Это означает, что человек

внутри себя находится в постоянной работе, он «сканирует» все свои чувства, дискомфорт в теле и мысли в поисках чего-то необычного, неадекватного и плохого, а дальше катастрофически интерпретирует это. Есть даже такой нейрофизиологический эффект: когда мы осознанно обращаем внимание на какие-то внутренние процессы – мысли, чувства и т. д., то они усиливаются. Например, если тревожный человек почувствовал легкий дискомфорт или урчание в области кишечника, у него будут появляться мысли о том, что возможно у него какое-то серьезное заболевание, гастрит, язва, возможно, даже онкология. Он идет к врачам, проходит анализы и обследования, которые показывают ему, что все в норме, но человека, это мало успокаивает.

**3. Подавление.** Так как эти мысли человек считает непристойными, постыдными и страшными, он прикладывает все усилия, чтобы их подавить и начать контролировать. Но чем больше человек пытается это сделать, тем меньше у него это получается, поскольку своим вниманием он еще больше активизирует в мозге очаг возбуждения, ответственный за эти мысли.

**4. Слияние.** Люди с навязчивыми мыслями верят, что они в какой-то момент потеряют контроль и эти мысли станут действиями. Например, у отца шестимесячного младенца, возникла страшная мысль, что если он потеряет контроль

над собой, то может ткнуть ребенка ножом или причинить ему какой-нибудь вред. В результате он в присутствии ребенка не пользовался ножами, а потом вообще убрал их из кухни.

**5. Ритуалы.** Пытаясь контролировать и справляться с плохими мыслями, человек создаёт определённые «магические ритуалы», которые позволяют немного уменьшить тревогу и создают иллюзию контроля.

Например:

«Я не должен пользоваться ножом рядом с ребенком».

«Мне нужно постоянно носить с собой стерильные салфетки, чтобы вытирать руки после того, как взялся за ручку двери в общественном месте».

«После того, как я закрыл входную дверь, мне нужно стукнуть три раза и дернуть, чтобы убедиться, что она закрыта».

Женщина, чтобы убедиться перед уходом, что она выключила утюг и газ на плите, выключала газовые краны по нескольку раз, а утюг каждый раз укладывала в коробку и упаковывала скотчем.

При психотерапии ОКР этот «свод правил» учитывается и составляется план, где клиент знакомится с общими принципами КПТ, а дальше работа строится с использованием 4 блоков.

**Первый этап.** Человек учится отслеживать проблемную ситуацию, обучается нескольким важным техникам, включая самоконтроль, экспозицию, наблюдение.

**Второй этап.** Человек учится отслеживать свои автоматические мысли и промежуточные убеждения и понимать причинно-следственные связи между ними.

**На третьем этапе,** он осознаёт, с какими событиями детства связаны его ошибочные убеждения и ошибки мышления.

**На четвёртом этапе,** человек выявляет и понимает свои компенсаторные стратегии и причины ритуального поведения. Когда человек, несколько недель или даже месяцев испытывает «страх потери контроля над собой», боясь, что в какой-то момент не сможет с этим справиться, это рассматривается как проявление симптомов обсессивно-компульсивного невроза.

Такое происходит, когда человек боится внезапного, неконтролируемого поступка со своей стороны, под которым понимается совершение каких-либо поведенческих ритуалов, действий или причинение вреда себе и близким. Также бывают и навязчивые суицидальные мысли или действия.

Особенно «страх утраты контроля», появляется в моменты приступов тревоги и панических атак. Поскольку чело-

век понимает, что если он не может контролировать сам приступ, то, возможно, не сдержит и того, что может произойти.

### **Наиболее частые причины для формирования «страха потери контроля» над собой.**

- Какие-либо неврологические и эндогенные заболевания.
- Злоупотребления психоактивными веществами, алкоголем или наркотиками.
- Сильные и затяжные стрессы, хроническое недосыпание, переутомление и истощение нервной системы.
- Последствия различных интоксикаций головного мозга и ЧМТ.

По сути, «страх потери контроля» в подавляющем большинстве формируется на фоне длительных стрессовых ситуаций. Когда человек пережил какой-то сильный стресс или волнение, в котором с большим трудом удержал самообладание.

И когда похожие случаи повторяются, он испытывает подобное напряжение и страх, что не сможет с этой ситуацией справиться.



Антон Сергеевич у меня панические атаки уже 13лет и присутствует ужасный страх потерять контроль над собой. Т.е кажется, что начну бегать и громко кричать как дурачок. Из-за этого образовались различные фобии, агорофобии. Не могу посещать крупные места, магазины, помещения с большим количеством людей. Самое главное, что за 13 лет этого не произошло. Бывали очень острые приступы, что казалось, что вот вот начну (при этом ищу глазами выход из магазина или вообще куда-то убежать) мучает один вопрос, ничего же не произойдёт? Это же просто самовнушение? Честно говоря устал от такого состояния. Постоянная тревога. Ранее пил антидиприсанты, правда уже не принимаю около года. Пожалуйста, посоветуйте что делать. И ответьте пожалуйста, не произойдёт ли это, что я потеряю контроль над собой и начну бегать и кричать? Хочу заняться своим состоянием сам, идти на страх, идти ему на встречу, но мешает этот вопрос. Заранее большое спасибо.

Сегодня в 14:59 / №1 / Цитировать

# **Глава 7. Стратегия поведения, которую используют люди с ОКР**

Если человек чувствует угрозу, он будет действовать так, чтобы эту угрозу устранить. Стратегия заключается в том, чтобы в первую очередь не допускать угрожающих ситуаций или мыслей. Это, по сути, бегство или избегание от навязчивых действий или мыслей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.