

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

МОЯ ЖИЗНЬ С ОКР

Будильник звонит в шесть утра, а к восьми мне надо быть в психиатрической больнице. Я — врач десятого отделения и занимаю эту должность всего месяц. Быстро собираюсь: ехать далековато, а своей машины нет, автобус же по утрам приходится брать штурмом. Уже готов выходить, и начинается. «Я не выключил газ и утюг», — эта мысль заполняет мое сознание, и все здравомыслие мгновенно улетучивается. Подобные сомнения время от времени испытывает практически любой человек, но возникают они редко; достаточно сказать себе «да ладно, ерунда», чтобы избавиться от непрошенной мысли. В моем случае все намного сложнее. Мозг сдавило тисками, и они не отпустят, пока не убедишься, что газ выключен, чайник не плавится, утюг холодный и пожар дому не грозит.

Захожу в комнату и внимательно осматриваю утюг — он далеко от розетки и никак не может работать. Я все же до-трагиваюсь до него, чтобы убедиться — не горячий. Если добавить, что сегодня я утюг не включал и ничего не гладил, становится понятно, насколько бессмысленны мои действия. Дальше смотрю на розетку — она пустая, как обледеневший пляжный шезлонг в середине января, но мне этого мало для успокоения. Наклоняюсь и провожу перед розеткой рукой, чтобы окончательно убедиться — в ней ничего нет. Тиски чуть ослабляют хватку, но теперь меня ждет кухня.

Просто заглянуть недостаточно, хотя я прекрасно вижу, что огонь не горит. Подхожу к плите и по очереди дотрагиваюсь до каждой ручки. Все выключено. Заглядываю в духовку — там пусто и холодно. Неудивительно, ведь живу я один, готовить в духовке не умею, а последний раз ей пользовалась моя мама года два назад.

Дальше проверяю розетки и чайник на кухне, заглядываю в ванную — свет выключен. И вот я снова в прихожей. Все, теперь надо бежать, иначе опоздаю на работу. «Я точно что-то пропустил и не выключил...» — снова это жуткое напряжение, ощущение, что я перестал принадлежать самому себе и должен еще раз проверить электричество и газ. На этот раз точно. На этот раз окончательно и очень-очень тщательно.

Я делаю то же самое по второму кругу. Кажется, отпустило. Но, увы, только кажется, и мне приходится в третий раз все проверять. Я уже вспотел в куртке; понимаю — еще немного, и я точно опоздаю на работу, но страх оставить утюг включенным («Да не включал ты его! А вдруг?!») и спалить квартиру заставляет меня сделать четвертый круг.

Наконец, я закрываю дверь квартиры на ключ и иду к лестнице. В голове кавардак и навязчивая мысль, что глаза могли обмануть и квартира скоро запылывает. Я пытаюсь раздавить эту мысль, как заблудившегося таракана, и спускаюсь на два лестничных пролета. Новая пружина страха начинает сжиматься внутри меня. «Ты не закрыл дверь». Да нет же, я точно все закрыл, всегда закрываю. «Сегодня забыл». Стискиваю зубы и спускаюсь еще на один этаж. Через сорок пять минут мне нужно сидеть в ординаторской и слушать, как дежурная медсестра докладывает про ночь в отделении, а я не могу добраться до автобуса. «Дверь открыта, тебя ограбят». Едва не плача, я разворачиваюсь и иду наверх, чтобы

проверить проклятую дверь. Несомненно, она закрыта на три оборота, как всегда.

Сегодня неплохой день, ведь к двери я возвращался всего три раза и не заходил в квартиру, чтобы снова проверить все розетки, утюг и плиту. Проверки заняли около двадцати минут, так что я практически не опоздал, и заведующая отделением ограничилась строгим взглядом. На прошлой неделе судьба была ко мне менее благосклонна и выход из дома занимал больше получаса два дня подряд. В результате опаздывая заметно и узнавал много нового про безответственную молодежь, которая не смотрит на часы.

На работе становится легче. Нет ни застревающих мыслей, ни страха, ни перепроверок. Благополучно отработав, возвращаюсь домой и занимаюсь своими делами. Моя беда возвращается, когда приходит время ложиться спать. Теперь меня посещает другая мысль: «Я не сумею нормально выспаться, завтра буду плохо себя чувствовать, не смогу полноценно работать и допущу серьезную ошибку». И снова страх сковывает мое сознание. Я начинаю делать все, чтобы заснуть быстро и спать крепко. Расстилаю постель и тщательно расправляю все складочки. Конечно, мне кажется, что результат далек от идеала; я опять поправляю подушку, разглаживаю простынь и встряхиваю одеяло так, чтобы оно идеально заполнило пододеяльник.

Теперь шторы. Они должны быть закрыты полностью, без малейшей щелочки, без единого шанса лучику света пробиться и потревожить мой сон. Я наливаю стакан воды и ставлю возле кровати. И опять не все так просто — важно, чтобы стакан был наполнен до определенного уровня. Нельзя слишком много — могу пролить, нельзя слишком мало — не хватит воды, если посреди ночи захочется пить. Наливаю,

выливаю, доливаю, снова выливаю... Примерно с четвертой попытки получается так, как велит мое наваждение.

Наконец, очередь будильника. Хотя время уже установлено и менять его не надо, разве можно обойтись без проверки? Так что я проверяю. Один раз, второй, третий. Ставлю будильник на тумбочку у кровати, ложусь, протягиваю руку, включаю подсветку и снова смотрю на экран. Все нормально, по-другому и быть не может, но меня хватает на несколько минут — рука опять тянется к будильнику. Да когда же это закончится! Ругаю себя за бесконечные сомнения и снова смотрю на светящийся экран.

Уже за полночь, скоро вставать, и теперь я точно не смогу как следует выспаться! Эта мысль будоражит меня так, что о хорошем сне остается лишь мечтать. Я лежу с закрытыми глазами и представляю, что завтра меня накроет сонливость, а мысли будут плавать в голове медленно и бестолково, как полумертвые рыбы в отравленной воде. И простынь сбилась, образовались складки, которые я чувствую всем телом. Что ж, я встаю, включаю свет и расправляю постель. Собственно, расправлять нечего, все и так в порядке, а складки существуют лишь в моих ложных ощущениях. На часах уже без четверти час. Круг замкнулся. Я делаю сотню ненужных действий, чтобы хорошо спать, и из-за этого сон уходит. Но как остановиться? Это сильнее меня...

Примерно так выглядели мои проблемы, когда я начинала свою профессиональную карьеру, и это лишь малая их часть. Удивительно, но, имея диплом психиатра и понимая — со мной что-то происходит, я не мог правильно назвать свое состояние и, тем более, избавиться от нарушений. Сейчас мне ясно, что мой диагноз звучит как «обсессивно-компульсивное расстройство», и я знаю, что делать для избавления

от подобных сложностей. Но тогда... Тогда я примерял на себя разные психические нарушения (депрессию, биполярное аффективное расстройство, ипохондрический невроз), но все это было не совсем подходящим. Сейчас затрудняюсь сказать, как меня не осенило, когда я читал про навязчивые идеи в учебнике по психиатрии, но факт остается фактом: я успешно развивался в профессии, но собственные «тараканы» оставались нераспознанными, продолжали плодиться и толстеть.

Конечно, мои сложности начались гораздо раньше. Я был впечатлительным ребенком и много чего боялся. Например, после детских страшилок (особенно запомнились «Гроб на колесах» и «Как туча на остров садилась») я переставал спать на неделю-две, а выключение света превращалось в пытку, сопоставимую с испанским сапогом средневековой инквизиции. Подростком я испытывал то же самое после фильмов ужасов. Я не любил их смотреть, но товарищи то и дело звали в кино, а отказаться и прослыть трусом не хотелось. Уже дома я прятался под одеяло и ждал, когда черноту за окном сменит блеклая серость. Я боялся повернуться и увидеть лапу с длинными когтями; еще страшнее было не повернуться и почувствовать, как эти когти в меня впиваются. Страхи страхами, а навязчивостей тогда еще не было.

Пожалуй, впервые ОКР проявился отчетливо в старших классах школы. Исходя из научных данных, я считаю, что в развитии навязчивых состояний ведущую роль играет наследственность, генетическая предрасположенность. Но вряд ли в цепочках ДНК мы найдем ответ, почему у конкретного человека появилась такая навязчивость, а не другая. Наследственность формирует склонность к развитию ОКР, но конкретное содержание навязчивой мысли и особенности

попыток справиться с ней могут быть результатом некоторых событий, произошедших в жизни человека. Внешние ситуации не вызывают, но могут оформлять проявления ОКР. Порой содержание навязчивостей — и вовсе неведомая нам лотерея.

Для меня поворотным событием стало прочтение книги «Знамение» Дэвида Зельцера, которая попала мне в руки в десятом классе. Возможно, вы читали этот роман или видели фильм «Омен», к которому Зельцер написал сценарий. Эпиграф к «Знамению» — цитата из Библии: «Здесь мудрость. Кто имеет ум, тот сочти число зверя, ибо число это человеческое; число его шестьсот шестьдесят шесть». В тексте многократно упоминаются цифры шесть и шестьсот шестьдесят шесть как знаки Антихриста, а в противовес — цифра семь как положительный символ.

Дальше началось то, что можно охарактеризовать фразой «я свихнулся на цифрах». Была ли тому виной книга? Нет, господин Зельцер, конечно, не задавался целью спровоцировать ОКР у русского школьника. Так случилось, что мое сознание вцепилось в эти цифры и моя жизнь круто изменилась. Представьте, что начинаете контролировать каждый свой шаг и любое действие наполнено ожиданием: если появится шестерка, то со мной или близкими произойдет что-то страшное.

Читая книгу, я не мог остановиться на странице шесть или с номером, содержащим эту цифру (16, 26, ...). Особенно тяжело давались «шестидесятые» страницы, ведь там было десять шестерок подряд и вдобавок одиннадцатая (66). А если в этот момент мама звала ужинать? Или звонил телефон? Или брат предлагал заняться каким-то интересным делом? Я ДОЛЖЕН был дочитать до заветной страницы 70! Там ведь семерка — она перекроет весь негатив. Мне нужно было добраться до «хороших» цифр и скрыть от семьи, что со мной что-то не так.

Моя изворотливость не знала предела. Я тут же придумывал объяснение, почему не могу подойти прямо сейчас, и глотал текст огромными кусками, давясь информацией и пропуская целые абзацы. Мама торопила меня, но я не мог остановиться: мой страх говорил, что кара за остановку на «шестерке» настигнет ее, а она даже не узнает почему. Читать мне очень нравилось, но в такие моменты страницы книги становились источником мучений. Я не дочитал и погубил самого близкого человека... Как дальше с этим жить?

Удивительно, насколько часто мы сталкиваемся с цифрами и какие страдания они могут причинять, если навязчивость вращается вокруг них. Вы когда-нибудь задумывались, сколько глотков делаете, когда пьете воду? Я считал каждый глоток — их ни в коем случае не должно быть шесть, непременно семь. Наливая воду в стакан, я сразу планировал, как выпить ее за семь глотков. Можно было сделать два больших глотка, потом три маленьких и оставшееся количество растянуть еще на два. Если плохо рассчитал, то последним усилием приходилось отхватить треть стакана. И хотя был риск поперхнуться, страх перед неведомой опасностью цифр оказывался сильнее. Напротив, если сначала глотки были слишком большими, то на последние в серии из семи штук приходилось по четверти чайной ложки. Иногда меня охватывали сомнения: вдруг я ошибся и все-таки их было шесть, а не семь. Тогда все обязательно требовалось повторить, чтобы получилось точно семь и никак иначе. К счастью, в точности подсчетов я сомневался достаточно редко.

Слабым подобием семерки для меня являлась тройка. Цифра три тоже была «положительной», хотя сила ее противодействия «опасной шестерке» слабее. Если по каким-то причинам действие не получалось сделать семь раз, я старался

выполнить хотя бы три. Иногда три по три. Или три по семь. Чтобы совсем наверняка — семь по семь. Представляете, сколько времени могла занимать какая-нибудь ерунда? И этой «ерунды» в жизни становилось все больше. На завтрак надо осилить бублик в семь «кусочков» и жевать каждый по семь раз. Каждый кусочек запить тремя глотками чая, а остаток в чашке допить за семь глотков. Спускаясь и поднимаясь по лестнице, каждый пролет преодолеть за семь шагов. Для этого надо периодически перешагивать через одну ступеньку, чтобы в итоге получилось семь. Это было достаточно просто сделать в собственном подъезде, где я точно знал количество ступенек, но на незнакомой лестнице легко ошибиться. Тогда приходилось делать шаг-другой на месте, чтобы все-таки их получилось семь. Намылить руки три раза (хорошо, не дошел до семи или семь по семь). Три или семь раз щелкнуть выключателем перед тем, как погасить на ночь свет. Перечислять можно бесконечно.

Сколько я ни старался увеличить количество семерок в своей жизни, подлые шестерки везде меня караулили. И далеко не всегда удавалось «перебить» шестерку хорошей цифрой. Допустим, если мне давали шесть рублей сдачи, с этим я ничего не мог поделаться. Тогда возникло новое «защитное» действие, которое казалось спасением от катастроф. Если я не мог превратить шесть в семь, то мысленно три раза произносил «волшебную фразу», которая устраняла «опасность», исходящую от «плохих» цифр. Сколько раз за день приходилось обращаться к этой фразе, точно не скажу, но счет шел на десятки. И это действие тоже надо было прятать от окружающих. К тебе обратились с вопросом, и в этот момент появилась шестерка? Надо трижды мысленно проговорить «защитную» фразу и только потом отвечать. Наверное, порой я выглядел странным.

Цифры кружились вокруг меня, как рой обезумевших пчел, жестоко жала и закрывая все вокруг. Сейчас, оценивая выраженность ОКР с высоты накопленного опыта, я понимаю, что мое состояние было довольно тяжелым. Удивительно, но мне удавалось скрывать свои сложности от семьи, друзей и окружающих. Спустя годы, не особенно вдаваясь в детали, я рассказал маме, что у меня навязчивости. Она ответила, что я преувеличиваю, и, не будь у меня профессиональных познаний в психиатрии, мне бы и в голову не пришло называть свою «легкую чудинку» заболеванием. Что ж, работая в психиатрии, я давно заметил, что иногда родители последними замечают проблемы с психикой у своих детей.

После школы настала очередь медицинского института. Учился я в годы, которые сейчас вспоминают как «лихие девяностые». Поначалу учеба давалась непросто, хотя в школе я был отличником. Основной вопрос тогда — не освоение учебного материала, а выживание в чужом городе с минимальным количеством средств к существованию. Причем этот город не встретил меня с распростертыми объятиями, а напротив, делал многое, чтобы проверить мою стойкость. Домашний мальчик шестнадцати лет разом окунулся в грязь по самые уши. Добавлю, что жил я вместе с братом, который старше меня ровно на год; мы учились вместе и в школе, и в одной группе института. Думаю, без его поддержки я бросил бы институт и вернулся в родные края, распрощавшись с медициной, как некоторые мои одноклассники, не выдержавшие испытаний чужбиной.

Поначалу мы столкнулись с тем, что низкая плата за снятый нами по неведению хлипкий частный дом в одном из самых криминальных районов Самары объяснялась просто: некогда он служил притоном наркоманам, и в нем еще не полностью выветрился запах химикатов для приготовления

ханки — популярного в те годы кустарного наркотика из опия. В первые десять дней нас обворовали и, поняв, в какой дыре нам довелось поселиться, мы быстро съехали.

Следующим нашим жилищем стала комната в коммунальной квартире. Старое здание с прогнившей деревянной лестницей располагалось в историческом центре города и минуте ходьбы от главной пешеходной улицы. На этом его достоинства заканчивались. Канализация сгнила, и восстанавливать ее никто не собирался, поэтому туалет находился в соседнем дворе. Из удобств — лишь раковина с холодной водой (одна на пять комнат, в которых жили разные люди). Пару раз за зиму, в сильные морозы, трубы замерзали, и даже этот намек на цивилизацию становился недоступен.

Через год мы переехали в общежитие. Там имелись горячая вода и общий душ — почти роскошь после коммуналки. Но и там было несладко. Напомню, что речь идет про «лихие девяностые», поэтому в общежитии царили полный хаос и криминальный беспредел. Стук в дверь и предложение от мелкого уголовника сбегать за водкой воспринимались как часть жизненного уклада. Не будет лишним добавить, что поиск денег на бутылку — исключительно твоя проблема. В таких условиях приходилось думать не столько о граните науки, сколько о выживании, и ждать очередных каникул, чтобы вспомнить — в жизни есть место и спокойствию. Ситуация более или менее нормализовалась после третьего курса, когда мы сменили общежитие.

Жизнь шла своим чередом, а ОКР тем временем никуда не исчезло. Проявления навязчивостей менялись, но оставлять меня в покое они не желали. На первых курсах меня продолжали мучить бесконечные нагромождения «плохих» и «хороших» цифр, а дальше я подхватил «синдром третьего