




**ДЖОН С. МАРЧ
КРИСТИНА М. БЕНТОН**

ОКР У ДЕТЕЙ

**Пошаговая программа преодоления
тревоги, навязчивых мыслей и ритуалов**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М30

John S. March
Christine M. Benton
Talking Back to OCD: The Program That Helps Kids
and Teens Say “No Way” — and Parents Say “Way to Go”
Copyright © 2007 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press

Марч, Джон С.

М30 ОКР у детей : пошаговая программа преодоления тревоги, навязчивых мыслей и ритуалов / Джон С. Марч, Кристина М. Бентон ; [перевод с английского А. Стрелецкой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Психологические проблемы у детей и подростков. Книги для родителей и психологов).

ISBN 978-5-04-201139-9

Четырехмесячная программа для преодоления обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) необходима семьям, в которых дети и подростки страдают от навязчивых мыслей, ритуалов и тревоги. Профессор психиатрии и поведенческих наук Джон Марч разработал программу 25 лет назад, она состоит из 8 шагов и достаточно проста, чтобы даже маленькие дети могли проходить ее при помощи родителей, а старшие школьники — самостоятельно.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-201139-9

© Стрелецкая Анна, перевод на русский язык, 2026
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2026

Многие дети и подростки с ОКР и их родители щедро и смело делились со мной своими мыслями и чувствами на протяжении многих лет, но, чтобы защитить их частную жизнь, мы использовали в этой книге только отрывки их рассказов. Описания и цитаты точно отражают типичный опыт моих пациентов и их семей, но все имена, возраст и другие идентифицирующие детали изменены, как и формулировки их цитат.

Оглавление

Предисловие	9
Введение	13

ЧАСТЬ I

Близко, но не слишком: новый взгляд на ОКР для родителей (и детей)

1	
Что такое ОКР?	23
2	
Как выглядит ОКР?	47
3	
Что вызывает ОКР?	80
4	
Как лечится ОКР?	100

ЧАСТЬ II

Восемь шагов для избавления от навязчивых идей и компульсий

5	
Шаг 1: Что это вообще за лечение?	133
Шаг 1: Инструкции для родителей	148
6	
Шаг 2: Дать отпор ОКР	165
Шаг 2: Инструкции для родителей	188

7	
Шаг 3: Строим карту	200
Шаг 3: Инструкции для родителей	218
8	
Шаг 4: Собираем набор инструментов	229
Шаг 4: Инструкции для родителей	252
9	
Шаг 5: Начинаем сопротивляться	262
Шаг 5: Инструкции для родителей	282
10	
Шаг 6: Теперь я главный	292
Шаг 6: Инструкции для родителей	310
11	
Шаг 7: Устраняем ОКР отовсюду	320
Шаг 7: Инструкции для родителей	331
12	
Шаг 8: Избавляемся от ОКР навсегда	340
Шаг 8: Инструкции для родителей	351
Краткое изложение шагов	355
Как найти терапевта	361
Ресурсы	364
Контрольный список терапевта по Obsessions and Compulsions	370
Алфавитный указатель	375
Об авторах	380

Предисловие

Один из двух сотен подростков в мире страдает обсессивно-компульсивным расстройством (здесь и далее — ОКР). Это означает, что в любой начальной школе среднего размера есть 3–4 ребенка с ОКР и до 20–30 в каждой средней школе. Многие из них и не подозревают, что у них ОКР, или, лучше сказать, не знают, как это назвать. А из тех, кто знает, большинство не имеют доступа к экспертной когнитивно-поведенческой терапии (здесь и далее — КПТ). По данным исследований, КПТ — лучший способ лечения обсессивно-компульсивного расстройства. Это гораздо лучше, чем вообще ничего не делать, и намного лучше, чем лекарства. Цель этой книги — донести до детей и родителей идею КПТ и тем самым уменьшить страдания детей и подростков с ОКР и их семей.

Пятнадцать лет назад, когда я впервые начал понимать, как проводить КПТ с детьми, практикующие врачи регулярно жаловались, что дети отказываются соблюдать лечение, в то время как родители жаловались, что большинство врачей не знают, как использовать КПТ для лечения ОКР у подростков. Первоначальные усилия по улучшению этой ситуации в Медицинском центре университета Дьюка (США) привели к созданию программы «Как я изгнал ОКР со своей земли», название которой дал юноша, одним из первых добившийся успехов в лечении у нас. В 1998 году эта программа лечения была опубликована в книге для терапевтов под названием *OCD in Children and Adolescents: A Cognitive-Behavioral Treatment Manual* («ОКР у детей и подростков: руководство по когнитивно-поведенческому лечению»), и с тех пор она стала стандартом лечения ОКР у детей во всем мире.

При разработке первого руководства по лечению наши цели были просты:

- 1) Поощрить выполнение программы нашими юными пациентами и их родителями.

2) Создать программу, которая будет работать в самых разных клинических условиях.

3) Облегчить научную оценку и улучшить протокол лечения ОКР.

Чтобы ускорить принятие КПТ сообществом терапевтов, мы с коллегами постарались включить множество простых клинических советов, которые, по нашему опыту, делают КПТ практичной и эффективной методикой для детей и подростков с ОКР. К сожалению, до сих пор недостаточно терапевтов, использующих КПТ для лечения всех молодых людей с ОКР, которым это может быть полезно. В университете Дьюка (США) мы каждый день получаем электронные письма от родителей, отчаявшихся найти терапевта, который мог бы использовать КПТ с их ребенком. Многие родители купили нашу книгу для терапевтов и использовали ее сами или брали с собой к детскому специалисту с просьбой перейти на эту эффективную стратегию лечения. Мы написали эту книгу для того, чтобы вы могли ею пользоваться независимо от того, есть у вас психотерапевт или нет. В конце концов, никто не заботится о ребенке больше, чем его родители, и никто не знает об ОКР так много, как человек, у которого есть это заболевание. Разве это не лучший способ оказаться на одной волне и прогнать ОКР из своей жизни? Вам нужен путеводитель по ОКР? Так вот он!

При написании этой книги мы старались следовать тому же протоколу, который ежедневно используем в программе лечения ОКР в Медицинском центре университета Дьюка. Как и в книге для терапевтов, каждая глава имеет определенный набор целей, основанных на предыдущих главах. Очень важно сначала прочесть всю книгу целиком, а затем проработать ее главу за главой. Разрабатывая эту программу, я и мои коллеги наблюдали и лечили тысячи детей и подростков и провели более 4000 часов практической терапии. По пути мы допустили изрядное количество ошибок и пошли на множество терапевтических обходных путей, большинства из которых вы можете избежать, внимательно следуя программе. Каждый ребенок и его семья по-разному реагируют на ОКР, а проявления этого расстройства сильно различаются, поэтому не стесняйтесь импровизировать, когда того требуют обстоятельства.

Хотя мне и посчастливилось участвовать в разработке и распространении КПТ для лечения ОКР у детей, многие другие специалисты тоже заслуживают похвалы. Прежде всего я выражаю особую

благодарность многим пациентам и их семьям, которые так много рассказали мне и моим коллегам о детском ОКР. Поскольку существенная часть психиатрической помощи по-прежнему опирается на неэффективную психотерапию, ориентированную на отношения, часто кажется, что наши пациенты и их родители опережают всех в своем понимании ОКР как нейропсихиатрического расстройства. Их вдумчивые наблюдения, жизнерадостность перед лицом ОКР и готовность исследовать вместе с нами, пока мы прорабатывали все тонкости лечения, были полезными с профессиональной точки зрения и приносили личное удовлетворение. Я с удовольствием наблюдал за растущим энтузиазмом детей по поводу их успехов в борьбе с ОКР, и это сильно стимулировало мою приверженность этой работе. Я благодарю своих пациентов и их семьи за оказанную честь помочь им.

Эта книга основана на работе большого числа людей. В 1970-х годах, когда поведенческая психотерапия ОКР была еще новинкой, Исаак Маркс¹ и его коллеги из Института психиатрии в Лондоне ясно продемонстрировали, что вмешательства, основанные на экспозиционной терапии, эффективны для взрослых с ОКР. Впоследствии талантливые психологи и психиатры, в том числе Ли Баер, Эдна Фоа и Джон Грайст, расширили сферу применения поведенческой психотерапии и систематизировали ее применение у взрослых. Наша работа — всего лишь продолжение их деятельности. Группа Национального института психического здоровья — Джудит Рапопорт, Генриетта Леонард и Сьюзен Сведо — с готовностью поделилась своими взглядами на детское ОКР и призвала к развитию КПТ для молодых людей с этим расстройством. Помогая распространить идею преимуществ КПТ в лечении детей и подростков, Эдна Фоа и Мартин Франклин были вдохновляющими и опытными наставниками. Моя коллега и соавтор первого издания книги для терапевтов Карен Мулле помогла воплотить в жизнь многие клинические эпизоды, легшие в основу этой работы.

В совокупности работы этих выдающихся клиницистов-исследователей оказали сильное влияние на мое мышление, а их дружелюбие и щедрость сыграли не менее важную роль в успехе этой программы.

¹ Исаак Мейер Маркс — психиатр, специализирующийся на поведенческой терапии тревожности, фобий, обсессивно-компульсивного расстройства. Среди прочего разработал компьютерные средства самопомощи и методы оценки результатов лечения.

Как и в случае с книгой для терапевтов, неоценимой оказалась умелая и терпеливая поддержка Китти Мур, исполнительного редактора The Guilford Press. Ее мудрый совет и искреннее желание добиться более широкого распространения научных знаний стали основными причинами публикации этого текста.

Конечно, жизнь — это нечто большее, чем научная среда, и мы с моим соавтором хотим поблагодарить наши семьи и друзей за их любовь и поддержку, которые делают возможным все остальное, включая разнообразные задачи научной деятельности. Я особенно хочу поблагодарить моих коллег из университета Дьюка за их неустанные усилия в интересах психически больных детей, подростков и взрослых.

Вся медицинская доктрина основана на участии нескольких исследователей и их пациентов в клинических испытаниях. Посетите сайт www.dukehealth.org, чтобы узнать, чем мы занимаемся в наших текущих исследовательских проектах. Если вы работаете с детским и подростковым психиатром, предложите своему врачу зарегистрироваться для участия в Сети исследований детской и подростковой психиатрии (www.captn.org). Как и в случае с исследованиями рака у молодых людей, вовлечение практикующего сообщества специалистов даст нам инструменты, необходимые для улучшения жизни психически больных детей.

Наконец, как и в большинстве областей психиатрии и психологии, существует множество противоречий. Эта книга, хотя и богата информацией, в некоторых случаях не будет отдавать должное каким-то крайним проявлениям, и читатель может не согласиться со всем, что мы говорим. Все фактические ошибки — наше достояние; споры в конечном итоге уступят место хорошей науке. Наша цель при создании этого руководства — помочь детям и подросткам с ОКР вести нормальную, счастливую и продуктивную жизнь. Мы надеемся, что достигли этой цели.

ДЖОН С. МАРЧ

Введение

Важное сообщение для родителей

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР) — заболевание головного мозга. У детей и подростков с ОКР наблюдаются психические сбои (навязчивые идеи), которые заставляют их чувствовать тревогу или дискомфорт, а болезнь заставляет их пытаться устранить это чувство, для чего они выполняют определенные ритуалы снова и снова (компульсии). Навязчивые идеи, которые беспокоят вашего сына или дочь, и импульсивные желания, которым подчиняется ваш ребенок, пытаясь почувствовать себя лучше, кажутся не имеющими особого смысла. Вероятно, вы и ваш ребенок изо всех сил уже пытались найти способ остановить ОКР. Проблема в том, что вы, вероятно, уже обнаружили, что логические доводы не слишком эффективны против бессмысленного ОКР. Если у вас самая обычная семья, вы, вероятно, растеряны и разочарованы, потому что не знаете, за что браться и куда обратиться.

Вот тут-то и пригодится эта книга. В части II представлены восемь шагов, которые дети в возрасте от 4 лет и старше могут применить, чтобы избавиться от навязчивых идей и порывов, которые могут влиять на жизнь вашей семьи. Я разработал этот план 15 лет назад и помог многим сотням детей и подростков использовать его, чтобы избавиться от ОКР и жить дальше спокойно. Многие другие врачи тоже практикуют этот подход, поэтому мы знаем наверняка, что он работает. И теперь то, что мы наблюдаем в наших кабинетах, подтверждено большим пятилетним исследованием: этот подход — наиболее эффективный способ избавиться от легкого и умеренного ОКР; и даже дети, которых беспокоит более тяжелое ОКР, справляются с этой программой очень хорошо. Им может потребоваться серьезная

помощь со стороны терапевта, иногда им также может понадобиться принимать лекарства, и они могут не полностью избавиться от навязчивых идей и компульсий. Но любой ребенок или подросток с ОКР, прошедший эту программу, имеет отличный шанс поправиться настолько, чтобы продолжить свою учебу, дружбу, спорт и остальную нормальную жизнь.

Если вам подходит такой вариант, читайте дальше.

Что значит «дать отпор ОКР»

Программа, которую мы считаем столь успешной в лечении детей с ОКР, основана на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая сейчас считается наиболее успешным общим подходом к устранению ОКР у пациентов любого возраста. В частности, программа представляет собой разновидность экспозиционной терапии¹. Проще говоря, это способ помочь детям очень постепенно научиться тому, что, если они сопротивляются желанию выполнять ритуалы, которых требует ОКР, их навязчивые идеи, а также тревога или дискомфорт, которые сопровождают их, постепенно, со временем, уйдут.

Мы называем это «дать отпор ОКР», потому что дети с этим заболеванием могут чувствовать, что ОКР ими командует, заставляет думать о вещах, о которых они не хотят думать, а затем заставляет совершать определенные действия, чтобы остановить мысли и снять дискомфорт. Наша программа дает им уверенность в том, что они смогут справиться с ОКР. Когда они видят, что на самом деле могут сопротивляться ОКР, их уверенность возрастает, и они добиваются все большего и большего прогресса в устранении ОКР из своей жизни.

Если вы какое-то время пытались справиться с ОКР самостоятельно, вы, вероятно, уже знаете, что «подчинение» ОКР, похоже, только ухудшает ситуацию. Возможно, навязчивые идеи беспокоят вашего ребенка больше, чем когда-либо, и кажется, что вам нужно все больше и больше мыть руки, считать, наводить порядок или выполнять другие ритуалы, чтобы ваш сын или дочь чувствовали себя лучше. Использование инструментов, которые мы предлагаем в этой книге, даст вам проверенный способ избавиться от ОКР.

¹ Здесь и далее — EX/RP. — *Прим. пер.*

Как использовать эту книгу

Я не случайно использовал в названии программы понятный для детей термин «дать отпор ОКР». Вы можете быть удивлены, узнав, что ваш ребенок, по сути, будет главным в процессе устранения ОКР. Мы сейчас говорим с вами, родители, потому что знаем, что именно вы покупаете такие книги. И именно вы пытаетесь найти способ помочь своему ребенку избавиться от ОКР. Это замечательно. Но в этой программе главным будет ваш ребенок, а вы будете играть второстепенную роль, а не ведущую. Вот краткое описание того, как это работает:

Часть I предназначена в основном для родителей, хотя некоторым детям и большинству подростков будет полезно прочитать и эту часть книги. Сначала прочтите часть I, чтобы получить практические знания о том, что такое болезнь, называемая ОКР, как она выглядит, что ее вызывает и как ее можно эффективно лечить. Часть I включает в себя множество важных концепций и принципов, на которых основана детская программа. Поймите это, и у вас будет все необходимое, чтобы помочь вашему сыну или дочери избавиться от ОКР.

Затем прочтите программу в части II, чтобы понять, чем будет заниматься ваш ребенок или подросток. Понимание основных концепций и структуры программы поможет вам решить, сможет ли ваш сын или дочь выполнить необходимые восемь шагов, и если да, то какая помощь ему или ей может понадобиться.

Эта книга была разработана главным образом для использования в качестве руководства по самопомощи, потому что я обнаружил, что дети с легкой или умеренной степенью ОКР и без других осложняющих заболеваний часто могут самостоятельно следовать инструкциям для каждого шага. Им по-прежнему нужно, чтобы родители были рядом, чтобы поддерживать, подбадривать и оказывать помощь, когда их об этом просят, но многие дети в средней школе и старше, по сути, способны выполнять работу самостоятельно.

Если вы сомневаетесь, что ваш ребенок сможет это сделать и что вам тоже будет комфортно в режиме самопомощи, поговорите с терапевтом, который готов следовать программе, приведенной в нашем сопутствующем руководстве для терапевтов *OCD in Children and Adolescents: A Cognitive-Behavioral Treatment Manual* («ОКР у детей и подростков: руководство по когнитивно-поведенческому