

# МИЛЛИМЕТР ДО ИДЕАЛА\*



\*МИЛЛИМЕТР РЕШАЕТ ВСЕ

# ОБСЕССИВНО- КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР)

— это психическое расстройство, характеризующееся наличием obsessions (навязчивых, непроизвольных мыслей, образов или импульсов, вызывающих тревогу) и compulsions (повторяющихся действий или психических актов, направленных на снижение этой тревоги).





## Здравствуйте, дорогой ОКРщик

Поздравляем! Вы только что открыли единственный в мире блокнот, который понимает вашу боль.

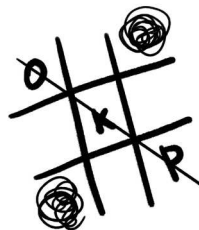
Он создан специально для тех, кто не может просто записывать, ведь нужно, чтобы буквы ложились ровно, списки были идеальными, а поля — безупречно вымеренными. Здесь разрешено (и даже поощряется) переписывать одно и то же десять раз, нервно вырывать страницы и сводить с ума окружающих своей любовью к порядку.

**Помните:** если ваш почерк дрогнул или линия пошла криво — это не катастрофа, а повод начать сначала.

На самом деле это не просто обычный блокнот. Это целая книга, которую вы можете посвятить только себе. Но все это, конечно, не очень интересно. А интересно вам наверняка то, что можно делать внутри?



Внутри молч:



- ✓ Составлять списки дел, которые никогда не будут выполнены
- ✓ Рисовать идеальные таблицы
- ✓ Записывать гениальные идеи и т. д.

На следующей странице мы изложили правила, как работать с нашим, а теперь уже с вашим, блокнотом. Можете смело игнорировать их и начать действовать так, как вам нравится!

Обнимаем, ваши друзья: автор, редактор, корректор, верстальщик, дизайнер и главный редактор — в общем, команда издательства, которая...

...перед отправкой в печать 17 раз выровняла все отступы, пересчитала страницы (на всякий случай), перебрала все варианты шрифтов и дважды перерисовала обложку.

Добро пожаловать в ваш личный контролируемый

ХАОС!

# Как пользоваться блокнотом

Прежде чем начать, убедитесь, что карандаш идеально заточен (если нет – немедленно заточите его или найдите замену, мы подождем).

Записывайте мысли только после троекратной проверки листа на отсутствие дефектов, а если вдруг допустили помарку – не паникуйте: аккуратно вырежьте проблемный участок ножницами или, в крайнем случае, заклейте его белой бумагой (но помните – клей должен ложиться ровным слоем без пузырьков). Все списки должны быть пронумерованы последовательно, без пропусков, а поля – выверены линейкой до миллиметра.

Если заметили, что записи на соседних страницах немного отличаются по наклону, – это повод аккуратно переписать их заново (желательно тем же карандашом).

**Помните:** перфекционизм – не диагноз, а образ жизни, и этот блокнот – *ваш надежный*

*союзник* в борьбе за безупречность

(хотя мы все знаем, что идеал недостижим, но разве это повод не пытаться?).

**Важно:** если страница испортилась —  
*просто вырвите ее.*

(А потом вырвите следующую, если край вдруг получился неровный.)

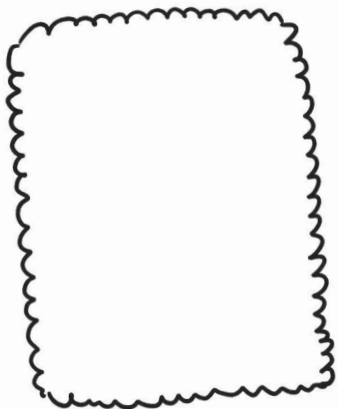
Все записи должны быть написаны одинаковым почерком.

Пустые строки запрещены.



Для начала расскажите нам немного о себе. Не волнуйтесь, нам не нужно рассказывать вообще всё, нам совсем не интересны все ваши пароли от социальных сетей и имена всех ваших домашних питомцев, но некоторые интересные факты о вас мы бы хотели узнать, и вы, мы уверены, непременно поделитесь с нами некоторыми вашими личными данными.

Нарисуй себя



Имя: \_\_\_\_\_

Фамилия: \_\_\_\_\_

Отчество: \_\_\_\_\_

Никнейм: \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Знак зодиака? \_\_\_\_\_

Знак по восточному гороскопу? \_\_\_\_\_

С каким животным вы себя ассоциируете? \_\_\_\_\_

Расскажите о себе то, что никто не знает: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Насколько все плохо?



Сперва давайте займемся тем, чем категорически не стоит заниматься: будем сами себе ставить диагноз. Но, конечно, не прям серьезно, а так – просто пройдемся по пунктам, чтобы выявить, насколько сильно у вас проявлены симптомы ОКР.

## Тест №1

Отвечайте честно, ничего не скрывайте. В каждом пункте отвечайте только «да» или «нет». Каждое «да» — +1 балл к вашей «ОКРности». В конце посчитайте сколько «да» у вас получилось и сделайте соответствующие выводы.

<<Есть ли у меня ОКР?>>



Вы моете руки не потому, что они грязные, а потому что они «уже не кажутся чистыми»?

Да

Нет

Если входную дверь не проверить ровно три раза, она точно откроется и впустит демонов в вашу квартиру?

Да

Нет

Вы считаете ступеньки, даже когда спешите, потому что «а вдруг их стало больше»?

Да

Нет

Вы всегда поправляете криво висящую картину, даже у друзей в гостях, даже если вас не просили?

Да

Нет

Вы можете потратить 10 минут, выбирая, какой стороной положить телефон на стол?

Да Нет

Вы мысленно повторяете: «Главное не забыть выключить утюг», даже если гладили последний раз больше недели назад?

Да Нет

Вы сортируете M&M's по цветам перед едой?

Да Нет

Вы закрываете дверь в ванную, потом дергаете ручку, потом снова открываете и закрываете ее... ну так, на всякий случай?

Да Нет

Вы стабильно проверяете, выключена ли плита, даже если не готовили сегодня, да и вообще весь предыдущий месяц?

Да Нет

Вы читаете этот тест и думаете: «А что, если я ответил(а) неправильно? Надо пройти ещё раз»?

Да Нет

## Результаты:

**0-3 балла.** Вы либо очень расслабленный человек, либо просто не замечаете своих ритуалов.

**4-7 баллов.** Добро пожаловать в клуб! Вы точно знаете, что такое «на всякий случай».

**8-10 баллов.** Поздравляем, вы либо перфекционист, либо у вас ОКР. Но главное — вы теперь знаете об этом!

**Р.8.** Если после прохождения теста вы захотели перепройти его, чтобы ответить «точнее», — это автоматически засчитывается как ответ на вопрос.

## Внимание:

если все действительно плохо, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Психолог — если его правильно подобрать — сможет помочь вам избавиться от навязчивых действий и мыслей.

Наш блокнот не является медицинской помощью, но и не пытается высмеять или обесценить ваше состояние. Мы сделали его специально для того, чтобы вы почувствовали себя менее одиноко в своих проблемах и могли от души посмеяться и поиронизировать над своими особенностями.



Но вместо перепрохождения старого теста давайте пройдем еще один новый.

Если какая-то строчка описывает ваше текущее состояние, ставьте галочку или любой другой символ (можно даже неприличный) в кружке напротив. В конце посчитайте количество символов и сделайте вывод, насколько все действительно плохо.

Помните: чем больше ответов-галочек, тем ближе вы к званию «магистр ритуалов и повелитель тревожных проверок».

- Вы выравниваете все предметы на столе параллельно краю, иначе «они смотрят на вас с упрёком».
- Если кто-то передвинул вашу кружку, вы не просто вернете ее на место, а мысленно извинитесь перед ней.
- Вы считаете шаги, когда идете по плитке, и раздражаетесь, если их количество «некрасивое».
- Вы можете 10 минут настраивать яркость экрана, потому что «вот сейчас точно идеально».
- Вы часто прокручиваете в голове прошлые диалоги, чтобы понять, не сказали ли вы что-то «не так».
- Вы проверяете, закрыта ли дверь, даже если только что закрывали ее, параллельно снимая видео.
- Вы сортируете носки не только по цвету, но и по «уровню изношенности».
- Вы замечаете все опечатки в сообщениях и не можете удержаться, чтобы не исправить ошибки (и в чужих сообщениях тоже).
- Вы следите за уровнем заряда телефона, чтобы он не опускался ниже 50% (а лучше 70%).