

Джонатан Абрамович

# ОКР

Как совладать  
с навязчивыми  
мыслями



Издательство АСТ  
Москва

УДК 616.89  
ББК 56.14  
А16

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*Jonathan S. Abramowitz*

*«The Family Guide to Getting Over OCD: Reclaim Your Life  
and Help Your Loved One»*

*Published by arrangement with The Guilford Press*

*Перевод на русский язык Шестаковой Александры*

**Абрамович, Джонатан Стюарт.**

A16 ОКР. Как совладать с навязчивыми мыслями / Джонатан Абрамович; [пер. с англ. А.В. Шестакова]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 384 с. — (Сеанс психологии).

ISBN 978-5-17-171069-9

ISBN 978-1-46-254601-5 (англ.)

- «А вдруг я забыл выключить газ?»
- «А вдруг я заболел от прикосновения к дверной ручке?»
- «Почему в моей голове такие ужасные мысли? Я что, плохой человек?»

С этими и многими другими мыслями живут люди с ОКР — это состояние, которое захватывает разум и требует внимания и понимания.

Доктор Джонатан С. Абрамович — один из ведущих мировых экспертов по ОКР — делится исчерпывающей информацией об этом расстройстве.

Вы узнаете:

- Суть obsessions и compulsions, как они влияют на жизнь человека с этим расстройством.
- Как близкому окружению общаться с пациентом, не вовлекаясь в его навязчивые мысли и ритуалы.
- Как найти специалиста, как говорить о своем состоянии близким и как вернуть себе контроль над жизнью.

Каждая глава наполнена историями пациентов, а также таблицами, рекомендациями и упражнениями из когнитивно-поведенческой терапии.

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-17-171069-9  
ISBN 978-1-46-254601-5 (англ.)

Copyright © 2021 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.  
© Шестакова А.В., перевод, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

## ОТЗЫВЫ

«Чтение этой книги можно сравнить с присутствием доктора Абрамовича в вашей жизни в роли семейного врача. Посредством теории и приведения множества примеров мы осознали, через что проходила наша дочь, и наладили с ней более здоровые отношения. Настоящие же изменения произошли, когда мы прекратили участвовать в ее навязчивых действиях. Следовать изложенным в этой книге советам было не всегда легко, но нам удалось укрепить уверенность ребенка в себе и снизить уровень напряжения в семье».

— *Лен Г., Уэйк-Форест, Северная Каролина*

«Если кто-то из членов вашей семьи страдает ОКР, эта замечательная книга даст вам как руководство к действию, так и надежду. Доктор Абрамовиц поможет вам понять, через что проходит ваш близкий человек, какие изменения принесет лечение и как вы можете его поддержать. Эта впечатляющая работа заполняет очевидный пробел в области знаний о данном расстройстве и будет полезна всем, кому небезразличен человек с ОКР».

— *Эрик Сторч, PhD, профессор и заместитель заведующего кафедрой психологии в Департаменте психиатрии и поведенческих наук колледжа Бэйлор*

«Эта превосходная работа изобилует замечательными примерами: стратегии описаны простым и понятным языком, которые вы можете применять, чтобы как поддержать любимого человека, так и снизить вероятность возникновения ОКР. Эта книга просто необходима каждому, у кого в семье есть взрослый или ребенок, страдающий ОКР».

— *Лиза Койн, PhD, Департамент психологии  
Гарвардской медицинской школы,  
руководитель Центра по борьбе с ОКР  
и тревожностью в Новой Англии*

«На сегодняшний день это наиболее полный семейный справочник по ОКР. Доктор Абрамовиц, один из ведущих специалистов в этой области, собрал все, что нужно знать про данное расстройство, в одной книге. Он сопроводит вас по каждому этапу лечения человека с ОКР».

— *Брэдли Риманн, PhD, главный медицинский  
директор Роджерского Центра  
поведенческой терапии*

# **ОКР. Как совладать с навязчивыми мыслями**

**Измените свою жизнь к лучшему  
и помогите любимому человеку**

Джонатан С. Абрамович  
Доктор медицинских наук

# Содержание

<b>ОТЗЫВЫ</b> .....	<b>3</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА</b> .....	<b>12</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	<b>13</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>15</b>
Кто я? .....	18
Как эта книга может помочь вам .....	20
О чем эта книга .....	23

## **ЧАСТЬ I. Разбираемся в ОКР**

<b>ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ОКР?</b> .....	<b>27</b>
Мысли, эмоции и действия под влиянием ОКР .....	28
Каково это — страдать ОКР? .....	31
Что такое «навязчивые идеи»? .....	35
Как люди с ОКР справляются с obsессиями .....	39
Как ОКР начинает брать над нами верх .....	42
Как же все началось? .....	44
<b>ГЛАВА 2. КАК ОКР РАССТАВЛЯЕТ СВОИ ЛОВУШКИ</b> .....	<b>47</b>
Навязчивые страхи: ситуации одни, но реакции — разные .....	48

Навязчивые мысли бьют по самому большому месту . . . . .	53
Почему навязчивые страхи не проявляют себя как мошенники, хотя являются ими. . . . .	54
Замыкаем порочный круг ОКР . . . . .	59

### **ГЛАВА 3. КАК БЛИЗКИЕ ВТЯГИВАЮТСЯ**

<b>В ОКР . . . . .</b>	<b>61</b>
Вовлечение: когда окружающие способствуют развитию ОКР . . . . .	62
Как вовлечение выглядит со стороны. . . . .	64
Роль вовлечения в семье или отношениях. . . . .	71
Вовлечение: с заботой, но безрезультатно. . . . .	72
Каким же образом близкий увлекает вас в его ОКР . . . . .	77
Что начинает происходить в семье . . . . .	80

### **ГЛАВА 4. ЛЕЧЕНИЕ, СПОСОБНОЕ ПОМОЧЬ**

<b>ВАШЕМУ БЛИЗКОМУ — И ВСЕЙ СЕМЬЕ . . . . .</b>	<b>84</b>
Что такое КПТ . . . . .	85
Как КПТ может помочь при ОКР . . . . .	86
В каких случаях КПТ менее эффективна. . . . .	94
Роль близких в КПТ при ОКР . . . . .	95

## **ЧАСТЬ II. Подготовка к избавлению от ОКР**

### **ГЛАВА 5. ПОЧЕМУ ВАШ БЛИЗКИЙ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЛЕЧЕНИЯ**

<b>И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ . . . . .</b>	<b>101</b>
Неготовность к переменам и неуверенность в результате. . . . .	103
Почему близкий отказывается от лечения . . . . .	107
Забота о себе. . . . .	114
Изменение нездоровых моделей мышления для снижения стресса . . . . .	116

<b>ГЛАВА 6. ИЗУЧАЕМ НАУЧНЫЕ ФАКТЫ О ТРЕВОЖНОСТИ, ОБСЕССИЯХ И НЕУВЕРЕННОСТИ</b> .....	<b>121</b>
Немного о тревожности .....	122
Разоблачение обсессий .....	128
Принятие неопределенности .....	134

<b>ГЛАВА 7. УЧИМСЯ ПРОДУКТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ</b> .....	<b>139</b>
Что такое ассертивность? .....	142
Как общаться уверенно .....	145

### **ЧАСТЬ III. Уменьшаем значимость ОКР шаг за шагом**

<b>ГЛАВА 8. АНАЛИЗ ВАШЕГО СЛУЧАЯ</b> .....	<b>163</b>
Как именно ОКР влияет на семью .....	164
Оценка влияния ОКР на вашу жизнь .....	165
Анализируем степень вашего вовлечения в ОКР близкого .....	168
Использование собранной информации .....	182

<b>ГЛАВА 9. СООБЩАЕМ БЛИЗКОМУ О ПРИНЯТОМ РЕШЕНИИ</b> .....	<b>183</b>
Убедитесь, что на этот раз вас услышат .....	184
Как отреагирует близкий и что следует делать .....	192
Что дальше? .....	197

<b>ГЛАВА 10. ФОРМУЛИРУЕМ ОЖИДАНИЯ ОТ ТЕРАПИИ И ВОПЛОЩАЕМ ИХ В ЖИЗНЬ</b> ....	<b>203</b>
Проводим личные границы .....	204
Используем вознаграждения для поощрения надлежащего поведения .....	215
Используем метод последствий для пресечения деструктивного поведения .....	222
Предсказуемость как ключ к успеху .....	228

<b>ГЛАВА 11. УМЕНЬШАЕМ СТЕПЕНЬ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ОКР. ....</b>	<b>232</b>
Ставим цели по отказу от вовлечения в ОКР .....	233
Цели по снижению вовлечения в ОКР при проявлениях различных симптомов .....	240
«Урезаем» вовлечение в ОКР .....	247
Превентивные меры, или Продумать все до конца. ....	248
Претворение вашего плана в жизнь .....	250
Что делать, если близкий тревожится или просит оставить все как есть? .....	259

<b>ГЛАВА 12. ПРАВИЛЬНО РЕАГИРУЕМ НА СПОРЫ, УГРОЗЫ И ДРУГОЕ КОНФЛИКТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>263</b>
Словесное реагирование .....	266
Неуправляемое или агрессивное поведение. ....	274
Угрозы суицидом или самоповреждением .....	278

<b>ГЛАВА 13. ПРИДЕРЖИВАЕМСЯ ПЛАНА .....</b>	<b>284</b>
Оценка вашего прогресса. ....	285
Поощряйте успехи близкого .....	291
Внедрение «несочетаемого с ОКР» поведения .....	293
Предотвращение провалов и рецидивов .....	296

## **ЧАСТЬ IV. Обращение к профессионалам**

<b>ГЛАВА 14. ПОИСК ПОДХОДЯЩЕЙ ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕНИЯ И СПЕЦИАЛИСТА .....</b>	<b>305</b>
Что лучше всего подойдет вашему близкому. ....	306
Дневной и круглосуточный стационары .....	313
Поэтапный подход .....	314
Доказанные и недоказанные методы лечения ОКР .....	319

<b>ГЛАВА 15. РАЗБИРАЕМСЯ</b>	
<b>В ЭКСПОЗИЦИОННОЙ ТЕРАПИИ</b> .....	<b>331</b>
Какова ваша роль в терапии .....	332
Как именно лечится ОКР .....	333
Как применять ERP-подход при взаимодействии с близким. ....	337
Примеры поддержки близкого в период терапии. ....	345
Часто возникающие препятствия и способы их преодоления .....	352
Движемся вперед с реалистичными ожиданиями .....	354
<b>СПИСОК ИСТОЧНИКОВ</b> .....	<b>356</b>
Книги .....	356
Организации, предоставляющие помощь людям с ОКР. ....	357
Программы интенсивного лечения .....	357
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	<b>359</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	<b>382</b>

*Посвящается всем семьям, преодолевшим  
ОКР и поделившимся со мной своими  
испытаниями и победами*

## ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Семейные истории, отобранные мной в качестве иллюстративных примеров, основаны на реальных событиях, тщательно замаскированных в целях конфиденциальности. В книге я использую местоимения преимущественно мужского рода, говоря о каком-либо человеке. Этот выбор сделан из соображений наглядности и удобства, а не из неуважения к читателям.

# БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего я хотел бы поблагодарить все супружеские пары и семьи, с которыми работал на протяжении множества лет изучения и лечения ОКР. Вы вдохновляете меня продолжать упорно трудиться как на позиции врача, так и ученого, расширяя знания и распространяя информацию об этом заболевании с помощью книг, подобных этой.

Также хочу выразить искреннюю благодарность моим самым влиятельным преподавателям: Кэтлин Э. Харринг, Джоэлу Уэйду, Артуру Хаутсу, Эдне Фoa, Мартину Э. Франклину и Майклу Козаку. Вы научили меня ценить психологию как науку и замечать часто сбивающиеся с толку признаки и симптомы ОКР. Без вашего наставничества и мудрости у меня бы ничего не вышло. Мои коллеги Дональд Х. Бауком и Лилян Реуман, которая также была моей аспиранткой, заслуживают благодарности и признания за то, что рассказали мне о многих изложенных в этой книге концепциях и стратегиях лечения ОКР.

Эта книга, безусловно, была бы невозможна без преданности, энтузиазма и мудрости сотрудников «Гилфорд-Пресс» Китти Мур и Криса Бентона, а также руководителя редакционного проекта Анны Брэккетт. Несмотря ни на что, вы поддерживали этот проект,

направляли и подбадривали меня на протяжении всего пути. Я благодарен вам за то, что вы прониклись проблематикой ОКР и помогли мне найти свой голос как автору.

Напоследок: за время написания этой книги никто не был для меня важнее семьи. Я хотел бы поблагодарить родителей, чья любовь и поддержка сопровождают меня во всем, чем бы я ни занимался. Они — пример для подражания. Однако больше всего я хочу поблагодарить любящую и горячо поддерживающую меня жену Стейси и двух наших замечательных дочерей Эмили и Мириам, которые нескончаемо вдохновляют меня.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Наверняка вы читаете эту книгу, потому что подозреваете у кого-то из близких обсессивно-компульсивное расстройство, или ОКР. Вам, вероятно, не нравится часто видеть мужа (или жену) встревоженными, или же сына (или дочь), часто бывающего в одиночестве. Возможно, вы застали родственника за совершением странных или излишних ритуалов, а может, сами снова и снова отвечаете на одни и те же вопросы. Быть может, ваши отношения утратили радость и близость. Или же дела обстоят гораздо хуже: в вашем доме царят ежедневные ссоры и борьба за власть, угрозы насилия и селфхарма.

Вам не нужно объяснять, как жизнь с любимым человеком, страдающим ОКР, может привести к невыносимому напряжению в отношениях. Вы уже понимаете, что обсессии и компульсивные ритуалы безжалостны к дорогому вам человеку, требуют от него много усилий и приносят сплошные несчастья. Возможно, сейчас они отнимают все больше времени не только у страдающего ОКР, но и у всей семьи, и вы уже устали пытаться убедить партнера, ребенка, родителя, брата или сестру в том, что навязчивые идеи и страхи иррациональны, а проявление компульсий или следование стратегиям избегания чрезмерно и неразумно.