

Дарья Шварц

ОБСЕССИВНО- КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Обсессивно-компульсивное
расстройство:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Обсессивно-компульсивное расстройство: дневник самопомощи /
Д. Шварц — «Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание obsessions и compulsions	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дарья Шварц

Обсессивно-компульсивное расстройство: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание обсессий и компульсий

День 1: что такое ОКР? Изучение механизмов расстройства и его проявлений на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Сегодня мы сосредоточимся на том, чтобы разобраться в сути этого расстройства, а именно в его проявлениях на уровне мыслей (когниции), чувств (эмоций) и действий (поведения). Этот фундамент необходим, чтобы в дальнейшем Вы смогли эффективно работать над изменением своих реакций.

ОКР – это не просто привычка к чрезмерной чистоте или организованности, а сложное расстройство, которое «захватывает» Ваши мысли и поведение.

Обсессии – это нежелательные, повторяющиеся мысли, образы или импульсы, которые вызывают сильное беспокойство и тревогу. Они могут быть самыми разными: страх заражения, навязчивые сомнения, агрессивные или сексуальные мысли, которые совершенно не соответствуют Вашим ценностям. Важно понимать, что обсессии – это не часть Вашей личности, а симптом расстройства.

Компульсии – это повторяющиеся умственные или поведенческие ритуалы, которые Вы выполняете в ответ на обсессии, чтобы уменьшить тревогу. Это может быть многократная проверка, мытье рук, пересчет предметов, постоянное повторение фраз. На короткий срок это может принести облегчение, но в долгосрочной перспективе это лишь усиливает цикл ОКР.

Дневник ОКР: Отслеживание обсессий и компульсий

Ситуация

Навязчивая мысль (обсессия)

Уровень тревоги (от 0 до 10)

Сопутствующие эмоции

Компульсивное действие

Пример: Перед сном

«Я не запер дверь, и к нам могут проникнуть»

9

Страх, беспокойство

Встал, проверил замок 5 раз, подергал ручку

Понимание механизма работы ОКР – это ключевой шаг к освобождению. Представьте, что Ваши навязчивые мысли – это всего лишь «шум» в голове. Они не означают, что Вы плохой или что-то не так с Вашим разумом. ОКР – это расстройство, которое «захватывает» Ваши мысли, заставляя их казаться более значимыми и угрожающими, чем они есть на самом деле.

Компульсивные действия – это Ваш способ «перекричать» этот шум и временно заглушить тревогу. Но это похоже на попытку потушить костер бензином: на короткое время огонь затихает, но потом вспыхивает с новой силой. Каждое компульсивное действие укрепляет в Вашем мозге ложное убеждение, что ритуал действительно помог предотвратить беду. Со временем этот цикл становится автоматическим.

Сегодняшняя задача – начать видеть этот цикл со стороны. Ваш дневник – это не просто запись, это инструмент для наблюдения. Начните замечать, как навязчивая мысль приводит к тревоге, а та, в свою очередь, заставляет Вас выполнять ритуал. Не пытайтесь сразу же остановить этот процесс. Просто наблюдайте за ним, как если бы Вы были ученым, изучающим редкое явление. Завтра мы будем двигаться дальше и учиться работать с этим пониманием.

Помните: Вы не Ваши мысли. Вы – наблюдатель, и у Вас есть все силы, чтобы изменить свою реакцию на них.

День 2: Круг ОКР. Разбор того, как обсессии (навязчивые мысли) и компульсии (ритуалы) создают замкнутый круг.

Сегодня мы будем двигаться дальше и соединять точки, которые Вы отметили в своём дневнике вчера. Если День 1 был посвящён знакомству с главными "действующими лицами" – обсессиями и компульсиями, то День 2 – это о том, как они взаимодействуют и создают тот самый замкнутый круг, который так трудно разорвать. Понимание этого цикла – ключ к тому, чтобы начать действовать, а не просто реагировать.

Круг ОКР можно представить как цепочку из пяти звеньев, которая затягивает Вас всё сильнее:

Триггер: Это событие, объект, мысль или ощущение, которое запускает цикл. Например, прикосновение к дверной ручке в общественном месте.

Обсессия: Навязчивая мысль, вызванная триггером. "Я мог подхватить опасные микробы."

Тревога: Эмоциональная реакция на обессию. Вы начинаете чувствовать беспокойство, страх или отвращение.

Компульсия: Действие, которое Вы совершаете, чтобы снизить тревогу. Например, многократное мытьё рук.

Временное облегчение: После выполнения ритуала тревога на короткое время уходит. И вот здесь кроется главная ловушка: мозг запоминает, что компульсия "помогла" избежать опасности, и в следующий раз требует её снова.

Дневник ОКР: Отслеживание Круга

Дата

Триггер (ситуация/мысль)

Обсессия (навязчивая мысль)

Компульсия (ритуал)

Временное облегчение?

Пример: 12.09

Увидел новость о ДТП

"А вдруг я причиню кому-то вред за рулем?"

Избегал вождения в этот день

Да, тревога снизилась

Понимание того, как и почему Ваши компульсии "работают" – это самый важный шаг к тому, чтобы в итоге от них отказаться. Ваш мозг работает как сложный компьютер, который стремится к эффективности. Когда Вы чувствуете тревогу и совершаете компульсивное действие, а затем получаете облегчение, мозг делает простой, но ошибочный вывод: "Компульсия = Безопасность". Он не понимает, что облегчение временное, а Вы просто избежали дискомфорта, не решив проблему.

Этот цикл – это не Вы. Это автоматическая программа, которая повторяется снова и снова. Ваша задача сегодня – стать наблюдателем и исследователем этого цикла. Как детектив, изучающий улики, Вы будете отмечать, что именно запускает Вашу тревогу и какие именно действия следуют за ней.

Не пытайтесь пока остановить цикл, просто смотрите на него со стороны. Замечайте, как сильна бывает навязчивая мысль, как быстро за ней приходит тревога и как Вы стремитесь

выполнить компульсивное действие. Это наблюдение – и есть первый шаг к осознанию, а осознание – это первый шаг к изменениям. Завтра мы будем разбираться, что именно является Вашими личными "кнопками тревоги".

День 3: Мои «кнопки тревоги». Выявление личных триггеров, которые запускают навязчивые мысли.

Вчера Вы проделали важную работу, наблюдая за тем, как обсессии и компульсии создают замкнутый круг. Сегодня мы сделаем следующий шаг и сфокусируемся на самом начале этого цикла – на **триггерах**, или, как мы их назовем, Ваших «кнопках тревоги». Это события, мысли, образы или ощущения, которые запускают весь механизм ОКР.

Понимание своих личных триггеров – это огромный шаг к обретению контроля. Когда Вы знаете, что именно запускает Вашу тревогу, Вы перестаете быть её пассивным заложником. Вы можете подготовиться к её появлению и изменить свою реакцию.

Триггеры могут быть разными:

Внешние: Это всё, что происходит в окружающем мире. Например, прикосновение к дверной ручке, просмотр новостей, определённый звук или даже разговор с кем-то.

Внутренние: Это Ваши собственные мысли, воспоминания, физические ощущения или эмоции. Например, внезапное воспоминание, учащённое сердцебиение или чувство сомнения.

Дневник триггеров

Дата

Ситуация/Триггер

Триггер: внешний или внутренний?

Возникшая мысль/обсессия

Уровень тревоги (от 0 до 10)

Пример: 12.09

Увидел/а грязь на подошве обуви

Внешний

"А вдруг это опасные бактерии и я принесу их домой?"

8

Изучение своих триггеров – это не попытка их избежать. Это как изучение прогноза погоды: Вы не можете остановить дождь, но можете взять зонт. Точно так же, когда Вы знаете свои триггеры, Вы можете подготовиться и выбрать, как реагировать, а не просто действовать на автопилоте.

Не нужно оценивать триггеры как «хорошие» или «плохие». Они просто есть. Ваша задача сегодня – быть беспристрастным наблюдателем. Вы, как детектив, собираете информацию, чтобы увидеть закономерности. Записывайте всё, что, по Вашему мнению, могло запустить цикл ОКР, даже если это кажется незначительным. Чем больше информации Вы соберете, тем более ясной станет картина.

Помните, Вы не обязаны реагировать на каждый триггер. Осознание того, что именно нажимает на Вашу «кнопку тревоги», даёт Вам возможность в будущем не включаться в игру, которую предлагает Вам ОКР. Это первый шаг к тому, чтобы разорвать порочный круг.

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения.

Сегодня мы сделаем перерыв в работе с мыслями и сфокусируемся на теле. Обсессии и компульсии вызывают сильное физическое напряжение – учащённое сердцебиение, потли-

вость, мышечные зажимы. **Техники релаксации** – это не способ избавиться от ОКР, а инструмент, который помогает снизить этот физический дискомфорт и научиться успокаивать свою нервную систему.

Когда Вы чувствуете, что тревога нарастает, релаксация может стать мостом между навязчивой мыслью и автоматической компульсией. Она создаёт паузу, в которой у Вас появляется возможность осознанно выбрать свою реакцию, а не поддаваться импульсу. Сегодня мы освоим одну из самых простых, но эффективных техник – **квадратное дыхание**.

Практическое упражнение: Квадратное дыхание

Шаг

Инструкция

Ваши ощущения/Заметки

1

Сядьте или лягте в удобное положение. Вдыхайте через нос, медленно считая до четырёх.

2

Задержите дыхание, считая до четырёх.

3

Медленно выдыхайте через рот, считая до четырёх.

4

Сделайте паузу, не вдыхая, считая до четырёх.

5

Повторите цикл 3–5 раз, фокусируясь на счёте и ощущениях.

Тревога и страх вызывают так называемую реакцию «бей или беги», которая проявляется учащенным дыханием, сердцебиением и мышечным напряжением. Дыхательные упражнения, такие как квадратное дыхание, позволяют сознательно замедлить этот процесс. Вы посылаете своему мозгу сигнал, что угрозы нет, и помогаете нервной системе вернуться в спокойное состояние.

Практикуйте эту технику не только в моменты пиковой тревоги, но и в спокойном состоянии. Это поможет Вам развить навык, который будет готов к использованию, когда он Вам действительно понадобится. Завтра мы вернемся к работе с Вашими компульсиями, но теперь у Вас будет ещё один инструмент для управления дискомфортом.

День 5: Мои компульсии. Начинаем вести дневник, чтобы отслеживать все свои ритуалы и их связь с obsessions.

Мы уже говорили о том, что компульсии – это ритуалы, которые Вы выполняете, чтобы снизить тревогу, вызванную obsessions. Но чтобы в дальнейшем Вы смогли эффективно работать над их сокращением, необходимо понять их в деталях. Сегодняшний день посвящён именно этому: Вы будете вести более подробный дневник своих компульсивных действий.

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.