

Рабочий лист 1

Теоритические основы: что такое ОКР?

Обсессии, компульсии, поведение избегания и защитное поведение: примеры



Запишите в таблице Ваши обсессии и компульсии, а также не забудьте указать возможные варианты поведения избегания и защитного поведения.

ОКР	Распространённые обсессии	Распространённые компульсии	Поведение избегания и защитное поведение
Мытьё			
Контроль			
Порядок и симметрия			
Хранение и накопительство			
Агрессивные, сексуальные, религиозные моральные обсессии			
Другие			

Рабочий лист 26

Теоритические основы: что такое ОКР?



Еще раз приостановимся - лист «за и против»

Используйте как альтернативу к упражнению «письмо ОКР» лист «за и против».

Лист «за и против»

За	Против
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____
- _____	- _____

Рабочий лист 3

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 1: Плохие мысли - это ненормально?

Упражнение 3: Снисходительность



Принятие: Я хочу научиться принимать следующие вещи такими, какие они есть.

Я

- *Пример: Иногда у меня все валится из рук. Я немного неуклюжий. Я такой.*

Другие:

- *Пример: Когда я еду на велосипеде, пешеход тормозит движение. Тут я ничего не могу поделать и чувство злости не принесет никакой пользы.*

Рабочий лист 4

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 1: Плохие мысли - это ненормально?

Упражнение 5: Принятие и уважение себя и других



Хвалите себя

Люди с ОКР часто сосредотачиваются на своих собственных ошибках и недостатках. Измените Ваш взгляд на ситуацию. Записывайте случаи (напр. каждый вечер), когда Вы сделали что-то хорошее для других людей или для себя.

Дата	Что хорошего я сделал сегодня для себя?	Что хорошего я сделал сегодня для других?
Напр.:	<i>Приготовил себе вкусный завтрак; наконец сходил на спорт</i>	<i>Поддержал подругу; позвонил бабушке; помог коллеге с работой</i>
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Суб.		
Вс.		

Рабочий лист 5

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 2: Плохие мысли приводят к соответствующим действиям?

Упражнение 1: Возможно ли двигать предметами силой мысли?



Возьмите перо или другой очень легкий объект (напр., бумагу) и разместите его на столе перед Вами.

Теперь попробуйте переместить этот объект в определенном направлении исключительно при помощи своих мыслей! Сделайте это упражнение несколько раз и документируйте результаты на листе. Запишите, как часто получилось ✓ и как часто нет ✗.

	✓	✗
Бумага/перышко двигается		

Упражнение 2: Магическое мышление



Большинство людей с ОКР знают, что их мысли не могут реально повлиять на внешние события, но тем не менее по-прежнему подвергаются сомнениям.

Попробуйте следующие:

	✓	✗
Правильно предсказывать очередность 10ти карт		
Угадать цифру от 1 до 100		
С точностью предсказать результаты игрового дня Бундеслиги		
Очистить пятно		
Личный пример:		
Личный пример:		

Рабочий лист 6

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 2: Плохие мысли приводят к соответствующим действиям?

Упражнение 4: слияние «мысль-действие»



Если Вы чувствуете, что Ваши мысли способны изменить вещи, попробуйте Выполнить следующие «легкие» задания:

Могут мысли вызывать автоматически действия?

Попробуйте только с помощью силы своего ума, **мысленно**, вызвать соответствующие события:

	✓	✗
... старая женщина неожиданно отбрасывает трость		
... мужчина рвет на себе свою футболку		
... Ваш сосед неожиданно говорит «вниз по реке»		
... человек напротив Вас неожиданно начинает смеяться		
Личный пример:		
Личный пример:		

Цель упражнения заключается, с одной стороны в том, чтобы показать Вам, что Ваши мысли не обладают такой властью, как Вам это может часто казаться. С другой стороны переместить фокус Ваших забот без падавления obsessions и избегания ситуаций (обе стратегии еще больше усиливают проблему).

Случайные совпадения в этом упражнении возможны. Поэтому обязательно ведите лист с перечнем примеров. Если одно из предсказаний все же произойдет, посмотрите, как часто вы ошибались в других предсказаниях.

Рабочий лист 7

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 2: Плохие мысли приводят к соответствующим действиям?

Упражнение 4: слияния «мысль-объект»



Если Вы чувствуете, что Ваши мысли способны изменить вещи, попробуйте Выполнить следующие «легкие» задания:

Могут мысли изменить автоматически объекты?

Попробуйте только с помощью силы своего ума, **мысленно**, изменить объекты:

	✓	✗
... перекрасить машину		
... у памятника отломалась рука		
... колу превратить в воду		
... увеличить гидрант		
... из осколков стекла снова собрать бутылку		
... из пиццы сделать гамбургер		
... в футбол играть теннисным мячиком		
Личный пример:		
Личный пример:		

Цель упражнения заключается, с одной стороны в том, чтобы показать Вам, что Ваши мысли не обладают такой властью, как Вам это может часто казаться. С другой стороны переместить фокус Ваших забот без падавления obsessions и избегания ситуаций (обе стратегии еще больше усиливают проблему). Случайные совпадения в этом упражнении возможны. Поэтому обязательно ведите лист с перечнем примеров. Если одно из предсказаний все же произойдет, посмотрите, как часто вы ошибались в других предсказаниях.

Рабочий лист 8

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 2: Плохие мысли приводят к соответствующим действиям?

Упражнение 4: слияния «мысль-событие»



Могут мысли вызвать автоматически события?

Попробуйте только с помощью силы своего ума, **мысленно**, вызвать следующее:

	✓	✗
... активировать клаксон в машине		
... остановить на часах секундную стрелку		
... запустить вентилятор		
... открыть окно		
... птицу приземлить на определенное место		
... из осколков стекла снова собрать бутылку		
... закрутить кран с водой		
... в футбол играть теннисным мячиком		
Личный пример:		
Личный пример:		

Цель упражнения заключается, с одной стороны в том, чтобы показать Вам, что Ваши мысли не обладают такой властью, как Вам это может часто казаться. С другой стороны переместить фокус Ваших забот без пагубления obsessions и избегания ситуаций (обе стратегии еще больше усиливают проблему).

Случайные совпадения в этом упражнении возможны. Поэтому обязательно ведите лист с перечнем примеров. Если одно из предсказаний все же произойдет, посмотрите, как часто вы ошибались в других предсказаниях.

Моритц Ш., Хаушилдт М. & Степуловс Х. (2016): Выявление и смягчение «ловушек мышления».

Рабочий лист 9

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 3: Плохие мысли приводят к соответствующим действиям?

Упражнение 4: Наслаждайтесь своим мышлением



Мой «доброжелательный компаньон»

Пример: комиксы, известные личности, которых Вы высоко цените (напр., Роберт Дениро), персонажи фильма (напр. Профессор Дамблдор из «Гарри Поттера»), ...

Имя моего «доброжелательного компаньона»:

Внешность/Голос:

Качества:

Воображаемая прогулка:

Что он/она сказал(а):

Какие слова Вам пошли на пользу:

Что я хочу из этого запомнить:

Рабочий лист 10

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 4: Является ли мир опасным местом?



Упражнение 1: Проинформируйте себя!

Каких негативных событий Вы особенно боитесь, и какие из них на Ваш взгляд наиболее вероятны? Запишите эти проблемы на найденную информацию при помощи средств массовой информации в таблице.

		Страхи ОКР	На сколько вероятно на мой взгляд это событие?	О какой вероятности говорят средства массовой информации?	Другие последствия и утешительные важные факты как результат моего поиска
П р и м е р	Негативное событие	<i>Заболеть раком</i>			<i>Улучшения методов лечения и ранней диагностики уменьшили процент смертности от онкологии с 1980 по 2008год больше чем на 20%.</i>
	Самое страшное последствие	<i>Умереть от этого</i>	<i>Рак почти всегда смертелен</i>	<i>Сегодня больше чем половина больных пациентов после длительного лечения могут рассчитывать на выздоровление</i>	
С О Б С Т В Е Н Н Ы е с т р а х и О К Р	Негативное событие				
	Самое страшное последствие				

Источник информации: <https://www.krebsinformationsdienst.de>

Моритц Ш., Хаусшилдт М. & Степуловс Х. (2016): Выявление и смягчение «ловушек мышления».

Рабочий лист 11

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 4: Является ли мир опасным местом?



Упражнение 2: Расчёт цепи вероятности

Определите факторы, совокупность которых **должна** вызвать неблагоприятное событие. Каждый имеет определенную вероятность приблизительно от 0.01 (= 1%), более 0.5 (= 50%) и до 1 (= 100%). Факторы нужно **перемножить** друг на друга. Каждый дополнительный фактор значительно снижает вероятность появления события в целом (подробнее об этом в книге ► Упражнение 2: Расчёт цепи вероятности).
Пример: если приблизительная вероятность каждой из трёх предпосылок составляет 25%, то вероятность происхождения события составляет не более 1.6% ($0.25 \times 0.25 \times 0.25 = 0.0156 \approx 1.6\%$).

*Пример: кража квартиры из-за незапертой двери квартиры. Фактор 1: Квартира не закрыта на замок (0,4) x Фактор 2: Вор находится в моем районе (0,3) x Фактор 3: и при этом, именно в тот день, когда я забыл закрыть входную дверь квартиры (0,5) x Фактор 4: Среди всех квартир вор выберет именно мою квартиру (0,3) x Фактор 5: Вору никто не мешает и он незаметно попадет в квартиру (0,7). Даже при очень высокой вероятности каждого фактора вероятность этого события составляет $0,4 \times 0,3 \times 0,5 \times 0,3 \times 0,7 = 0,0126$, что означает **1,26%**.*

Опасение события:	Соответствующая вероятность (от 0.01 (=1%) до 1 (=100%))
Фактор 1:	
Фактор 2:	
Фактор 3:	
Фактор 4:	
Фактор 5:	
Фактор 6:	
...	
Продукт	Продукт результата - умножение (x) вышестоящих цифр (напр. 0,5 означает 50%) 0. ____ = ____ %

Рабочий лист 12

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 4: Является ли мир опасным местом?

Упражнение 4: Создание персональной «лестницы страха»



Теперь примените упражнения, опираясь на Ваши страхи. Создайте свою собственную «лестницу страха». Для примера используйте образец на странице 73.

Трудность	Ситуация
1 (лёгкое беспокойство)	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10 (максимальный страх)	

Рабочий лист 13

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 5: Должны ли плохие мысли подавляться?

Упражнение 2: Альтернативный подход к решению проблемы с негативными мыслями



Примите наблюдательное и дистанцированное отношение к Вашим мыслям. Некоторым людям с ОКР для ослабления своих obsessions помогает подключение их к изображению или сценам, которые направляют их в «правильное русло».

Представьте себе на несколько минут, что ...

Пример сцены:

Вы наблюдаете сильный шторм в безопасном убежище и слышите первые раскаты грома. Направьте Ваши obsessions на тёмные части проходящего фронтального облака. Теперь пусть бушует ураган (напр., молния разбивает дерево; торнадо разрушает дом). Постепенно буря начнёт утихать и на смену ей придёт хорошая погода.

Пример моей сцены:

Рабочий лист 14

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 6: Сигнализирует ли чувство тревоги о реальной опасности?

Упражнение 2: Влияние внешних факторов на мысли и чувства



Как влияют ниже перечисленные факторы на благосостояние и Ваш эмоциональный мир? Постарайтесь как можно точно описать влияние факторов приведенных в таблице.

Фактор	Влияние? Это, как правило, заставляет меня стать агрессивным, страшным, весёлым, печальным, нервным, расслабленным ...
<i>Пример:</i> Алкоголь	«Небольшое количество алкоголя развяжет язык и поможет мне расслабиться. Но когда я слишком много выпью, я быстро чувствую себя оскорбленным другими людьми».
Стресс	
Скука	
Малоподвижность	
Наркотики	
Погода, свет	
Медикаменты	
Недостаток сна	
Другое	...

Рабочий лист 15

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 6: Сигнализирует ли чувство тревоги о реальной опасности?

Упражнение 3: ... сделать из мухи слона-динозавра



Только для мужественных! Это упражнение особенно хорошо подходит для людей с ОКР, которые немного обладают черным юмором. ОКР является мастером преувеличения и заставляет людей верить, что невероятный или даже невозможный сценарий может на самом деле произойти. Когда Ваше ОКР в очередной раз сделает из мухи слона, возьмите ОКР на новый уровень и сделайте из него динозавра. Увеличьте сценарий до гротеска и сделайте его как можно смешнее. Страх часто не увеличивается, а уменьшается. Это также называют **парадоксом вмешательства**.

Обсессия: Ваш дом сгорит из-за не выключенной Вами плиты (пример из книги).

Сознательное преувеличение: вследствие пожара возникают засуха, бури, которые распространяются по всему континенту. В течение нескольких дней всё небо окрашивается в черный цвет. Жизнь на Земле становится практически невозможной из-за отсутствия солнечного света. Сатанисты поклоняются сгоревшим остаткам Вашей печи, как реликвии.

Моя(и) обсессия(и):

Сознательное преувеличение:

Рабочий лист 16

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ 8: Могу ли я отвечать за всё?

Упражнение 1: Не суди по двойным стандартам



Люди с ОКР сами не осознавая этого, судят по двойным стандартам: они живут с завышенными моральными мерками, в сравнении с другими, чаще из-за воспитания.

Посмотрите, не относится ли это к Вам. Представьте себе следующие неудачи, затем ответьте на вопросы и впишите их в таблицу.

Пример:

«Неудача»:

Воры украли мой кошелек

Что я себе говорю/я думаю о себе:

Ужасно. Я болван, это в моем стиле!

Что бы я сказал своему лучшему другу или своей лучшей подруге:

Ну ничего страшного, это может случиться с каждым.

Свой пример:

«Неудача»:

Что я себе говорю/я думаю о себе:

Что бы я сказал своему лучшему другу или своей лучшей подруге:

Теперь подумайте о том, как плохо и безжалостно Вы отнеслись бы к себе в таких ситуациях, в то время как своего друга Вы стараетесь поддержать.

Для любого действительного или предполагаемого неправильного поведения в будущем, скажите себе, что **Вы могли бы сказать на этот счёт хорошему другу в подобной ситуации.**

Рабочий лист 17

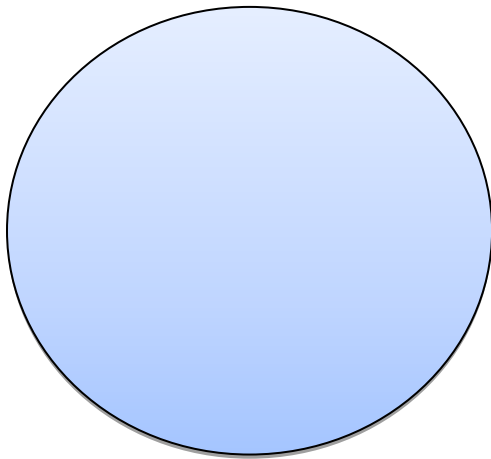
ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #8: Могу ли я отвечать за всё?



Упражнение 2: Поставить телегу впереди лошади

«Разбейте» Ваши собственные негативные переживания. Разделите кусок пирога ниже и выделите размер в зависимости от важности участия обстоятельств, других людей или самих себя в развитии определенных (опасных, неблагоприятных) событий. Начнём с обстоятельств и других людей. В таблице ниже можно перечислить до трёх человек и трёх обстоятельств. Определите как можно больше возможных факторов. Не забудьте учесть роль случая в ситуации.

Ваша ситуация: _____



Фактор	Влияние
Обстоятельство 1	
Обстоятельство 2	
Обстоятельство 3	
Человек 1	
Человек 2	
Человек 3	
Я	

Рабочий лист 18

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #9: Хорошо - это не достаточно?



Упражнение 1: Никто не совершенен

1. Обращать внимание на видимо «совершенных» людей

Назовите действительно идеального человека. У каждого свои недостатки.

Вы думаете, что ошибки непростительны? Включите телевизор! Вы увидите, что даже ведущие новостей запутываются в речи, у моделей морщины, артисты иногда шутят так, что никому не смешно, но эти люди все-равно могут быть успешны в своем деле.

Личности	Недостатки
Рааб, Штефан	Пример: часто запутывается в речи,...
Федеральный канцлер Германии	
Федеральный президент Германии	
Личный пример	
Личный пример	
Личный пример	
Личный пример	

Рабочий лист 19

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #9: Хорошо - это не достаточно?



Упражнение 2: Никто не совершенен

2. Делайте ошибки осознанно

Каковы Ваши конкретные опасения? К примеру люди посмеются над Вами? Запишите примеры в Вашей таблице.

Ошибка	Самые ужасные последствия?	Фактические последствия?
Завязать галстук не в ту сторону	Каждый замечает ошибки. Они над Вами громко смеются и начальник подтрунивает Вас («В чем твоя проблема? Вы же не ребенок»).	Никто из коллег-мужчин не заметил. Старшая коллега, покачивая головой и снисходительно улыбаясь, указывает на ошибку и говорит: «Не волнуйся, мой муж делает тоже самое...».
При рассказе перепутать факты	Они меня сейчас все считают за обманщика и я потеряю в их глазах доверие	Кроме меня никто даже и не заметил.

Рабочий лист 20

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #10: Мне всё необходимо точно знать?

Упражнение 1: Может быть достигнута истина ... и стоит ли всегда к этому стремиться?



Составьте список из пяти случаев, при которых Вы бы расстроились, узнав наперёд, что они случатся.

Событие	Пример: вечеринка как сюрприз
1	
2	
3	
4	
5	

Также запишите три вопроса, где истины и правды не существует, потому что это зависит от вкуса, от определения, может измениться, зависит от культуры и т.д.

	1.	2.	3.
Зависит от вкуса			
Зависит от определения			
Может измениться			
Зависит от культуры			
...			

Рабочий лист 21

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #11: Мне всё необходимо точно знать?



Упражнение 1: Установить «стоп- сигналы»

Другой метод для прерывания размышления состоит в том, чтобы самому себе громко или тихо говорить «стоп». Поддержите это внутренними изображениями, такими как дорожный знак «стоп» или сжатием руки в кулак. Займитесь чем-то другим (напр. альтернативное занятие вместо подавления мыслей). Все дороги ведут в Рим. Поэкспериментируйте и посмотрите, что для Вас работает лучше всего.

Установить «стоп- сигналы»

Как?	Моя реализация действия	Стратегия применялась? С каким успехом?
1. Бесконечный цикл мыслей прервать с выкриком (напр. сказать «стоп»)	Мое стоп-слово:	<i>Напр: Да, много раз, в большинстве случаев помогло</i>
2. Внутренний образ (напр. представить знак «стоп»)	Моя картина:	
3. Физическая реакция (напр. сжать кулак)	Моя физическая реакция:	
4. Альтернативное поведение (напр. физическое упражнение)	Моя альтернативная реакция:	

Изменить такт мыслей:

Как?	Стратегия применялась? С каким успехом?
Представить себе хлопок/щелчок	
Замедлить основные слова	
Мысленные прыжки	
«Бесмысленные вопросы»	

Рабочий лист 22 (информационный лист)

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #12: ОКР - расстройство мозга, я ничего не могу сделать?

ОКР & мозг



Почти каждую неделю публикуются новые результаты исследования в научных журналах об изменениях в мозге при ОКР. Выявленные корреляции между некоторыми особенностями в мозгу и ОКР стали источником помощи и облегчения для некоторых пациентов («это не я, это моё ОКР»), в то время как другие сдаются, придерживаясь мнения, что ОКР включает в себя непоправимую дисфункцию вроде дефектного автомобиля.

Это предложение исходит из неверного представления о функции мозга. Еще раз приведем краткий обзор важных фактов:

Мозговая деятельность оставляет отпечатки в областях мозга

- Наше настроение автоматически приводит к изменениям электрической активности головного мозга. Долгосрочное влияние может привести к более широким радикальным изменениям мозга.
- Некоторые изменения в мозге, имеющиеся при ОКР, незначительны и не являются необратимыми дефектами.
- В настоящее время мы не знаем, происходят ли эти изменения из-за симптомов (что означает, что они являются следствием, а не причиной) или же они существовали и раньше!
- Мышление может изменить мозг. Это было многократно продемонстрировано. Исследования показали, что например психотерапия для ОКР приводит к изменениям в мозге похожим на происходящие изменения при приёме лекарств!

Генетика

- Наши гены играют роль в развитии и формировании физической и психической конституции. Гены определяют свет волос, рост. Тем не менее, они не предопределяют нашу судьбу, а лишь прокладывают пути возможностям, которые через огромное взаимодействие внешних влияний, опыта и перипетий жизни превращаются в нечто хорошее, вызывают проблемы или остаются в спящем состоянии.

Нейропсихология

- В настоящее время существует спор по поводу того, что люди с ОКР имея когнитивные искажения, лежащие в основе мойМКТ, также подвергнуты нейропсихологическим дефицитам (напр.).
- Исследования, которые показывают нарушения ОКР по сравнению с контрольной группы, имеют методические проблемы и их критерии не оптимальны. Кроме того, различия в группах не могут относиться к каждому человеку.
- Даже коллеги, которые предполагают, что у людей с ОКР имеются нейропсихологические дефициты согласятся, что эти нарушения являются довольно незначительными.

Моритц Ш., Хаусшилдт М. & Степуловс Х. (2016): Выявление и смягчение «ловушек мышления».

Рабочий лист 23

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #13: Я ничто и ничего не могу?



Упражнение 1: Уменьшить преувеличенные обобщения

Люди с депрессией, как правило, делают преувеличенные обобщения. Они склонны думать, что если один раз оказался в проигрыше, то стал неудачником по жизни. Вместо того, чтобы видеть вещи в черно-белом цвете, попробуйте найти более позитивное и конструктивное объяснение неудачам и другим негативным событиям.

Постарайтесь быть как можно более конкретным: избегайте обобщений, которые включают в себя такие слова, как *всегда* или *никогда*, а также оскорбительную терминологию, как *глупый* или *дурак*. Теперь запишите Ваши собственные примеры в таблице и проработайте их таким же образом, как и первый пример.

Событие	Преувеличенное обобщение	Конструктивная оценка
Вы больше не можете застегнуть на пуговицу свои штаны.	«Я толстый и уродливый.»	«Я немного набрал лишнего веса, но значит ли это, что я уродлив?»

Рабочий лист 24

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #13: Я ничто и ничего не могу?



Упражнение 2: Вспомните Ваши сильные стороны

Никто не совершенен! Представьте себе личность как шкаф с многочисленными коробочками и полочками. Вместо того, чтобы искать только в полупустых полках, заглядывайте в маленькие сундуки с сокровищами. У всех из нас есть способности, которые нас выделяют, отличают от других, и которыми мы можем гордиться. Они не обязательно должны быть редкими талантами, мировыми рекордами или изобретенными инновациями. Подумайте о своих собственных сильных сторонах и запишите их в таблицу.

Процесс	Пример	Мои сильные стороны
1. Осознайте свои способности. Что у меня хорошо получается? Какие комплименты я получил в прошлом?	- У меня хорошо получается делать вещи своими руками. - Я хороший слушатель - Я надежный человек.	
2. Представьте конкретные ситуации Когда и где? Что я конкретно сделал?	- на прошлой неделе я помогал подруге покрасить стены в её квартире. Это было большой помощью для неё и без меня она бы не справилась...; вчера я утешал кого-то в дискуссионном форуме в интернете...	

Рабочий лист 25

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #13: Я ничто и ничего не могу?

Упражнение 4: Работа над положительными или негативными отзывами окружающих



Ещё в детстве многие люди научились придавать больше значения критике, чем похвале. Это также может стать ловушкой депрессивных мыслей! Попробуйте найти более позитивную/конструктивную оценку для собственных негативных и позитивных событий.

Впишите конкретные ситуации в парах: одну с хорошим и другую с плохим результатом.

Событие	Депрессивная оценка	Более положительные/конструктивные оценки
Вы сдали экзамен	«Вопросы были очень легкие! Ответы знал каждый.»	«Здорово, я собой горжусь и пораую себя за это!»
Вы не сдали экзамен.	«Какой позор! Какой я тупой...»	«Это конечно неприятно! Но я могу повторить экзамен! Я поговорю с другими, кто его сдал и спрошу, как они готовились.»

Рабочий лист 26

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #13: Я ничто и ничего не могу?



Упражнение 6: Быть благодарным

Для выполнения следующего упражнения подумайте над тем, за что Вы благодарны. Даже если в настоящее время у Вас сложный период, есть в Вашей жизни вещи, за которые Вы благодарны и которых Вы из-за постоянной борьбы с симптомами не замечаете.

За что я благодарен?

- *Пример: Я рад, что в шаговой доступности от моей квартиры находится замечательный парк, где я могу совершать отличные пешие прогулки по свежему воздуху.*

- *Пример: Не смотря на то, что я часто ссорюсь с лучшим другом, мы здорово проводим свободное время вместе и я могу отвлечься от повседневных проблем.*

-

-

-

-

-

-

-

Рабочий лист 27 (информационный лист)

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #13: Я ничто и ничего не могу?



Дополнительные упражнения на повышение самооценки

- Каждый вечер записывайте несколько положительных вещей, которые Вы сделали (до 5). Затем представьте себе их в Вашем воображении. Научные исследования показали, что вещи, которые мы учим или о которых мы думаем, непосредственно перед сном запоминаются лучше.
- Скажите себе перед зеркалом: «Я себя люблю!» или «Я люблю тебя!» Сначала Вы может почувствуете себя немного глупо, но в любом случае, попробуйте!
- Принимайте комплименты и записывайте их. Постарайтесь вспомнить ситуации, в которых Вы чувствовали себя действительно хорошо и при этом запомнить это с участием всех Ваших пяти чувств (напр., с помощью фотографий, сувениров и т.д.)
- Делайте вещи, которые Вам действительно нравится (напр., поход в кино или в кафе; просмотр старого фильма по телевизору).
- Проводите физические упражнения в течение не менее 20 минут в день, но не перенапрягайтесь. Если возможно, попытайтесь тренировать чувство выносливости (напр., длительная прогулка или пробежка).
- Слушайте музыку, которая поднимает настроение, независимо от того, это хард-рок, джаз, поп или народная музыка ...



Рабочий лист 28 (информационный лист)

ИСКАЖЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ #14: Я никогда не выздоровлю и в конце концов сойду с ума?

ОКР ≠ Психоз



ОКР- это психоз? **Нет!** Наиболее важные различия между ОКР и шизофренией / психозом/бредом приведены в таблице:

Аспекты	ОКР	Шизофрения/психоз/бред
Степень убежденности и	Сильные сомнения; по крайней мере, частично присутствующее понимание болезни	Сильное убеждение; отсутствие или недостаточное понимание болезни
Содержание	Беспокойство связано главным образом с идеей, что может случиться что-то плохое с самим собой или с другими по совпадению, невниманию или из-за неконтролируемых импульсов (напр., возникновение пожара из-за не выключенной плиты). Темы часто включают в себя запретное содержание, такое как грязь, сексуальность или агрессия.	Убеждения, что другие хотят намеренно причинить нам вред. Темы в основном связаны с преследованием и шпионажем.
Границы с внешним миром	Неопределенность , могут ли мысли побудить соответствующие действия (Направление беспокойства: <i>от себя по отношению к другим</i> , см. искажение мышления #2)	Убеждения , что другие внедряют мысли в ум человека с шизофренией или побуждают своими мыслями действия (Направление беспокойства: <i>от других по отношению к себе</i>)
Процесс болезни	Без лечения часто болезнь принимает хронический характер	Эпизодами, часто с прерывистыми бессимптомными периодами
Медикаментозное лечение	В большинстве случаев антидепрессанты, иногда нейролептика в маленьких дозах	(Высоко-дозированная) нейролептика