

Обсессивно-компульсивное расстройство Эмоциональное благополучие (часть 7)

I. Что такое ОКР

Шаг №1: _____ – это навязчивые и повторяющиеся мысли, идеи, страхи или сомнения. Люди с ОКР не могут остановить их или освободиться от их бомбардировки в своём сознании.

Шаг №2: _____ – это повторяющиеся, непродуктивные импульсы, которые человек с ОКР считает своим долгом выполнять снова и снова, даже вопреки здравому смыслу.

Некоторые из obsessions ОКР: аккуратность, порядок, пунктуальность, безопасность, эффективность, трудолюбие, следование правилам, религиозные практики, (чтение молитв, следование Библии) и _____.



II. Что вызывает ОКР

В среднем оно начинается в возрасте около 10 лет, а более половины всех случаев – до _____.

Причина №1: _____.

Причина №2: _____ и _____.

Причина №3: _____.

Человек, например, сомневается, действительно ли он выключил свет или кран.

Причина №4: _____.

Они испытывают сильное беспокойство или чувство вины из-за мелких проступков. (Скрупулезность)

Причина №5: жесткие _____.

Если дети не восстают против таких требований в детстве, они, скорее всего, сами станут чрезмерно скрупулезными и склонными к перфекционизму.

III. Как помочь ребятам с ОКР

А. Квалифицированный _____ может помочь, особенно если человек парализован ОКР или у него есть суицидальные мысли.

Б. Настройте их на _____.

Иногда все, что им нужно, это разрешение расслабиться.

В. Объясните _____.

Понимание сути ОКР может помочь человеку лучше с ним справиться.

Г. Поощряйте _____.

Дайте ребятам возможность «эмоционально выдохнуть» и поделиться своими чувствами.

Д. Старайтесь не поощрять _____ – идею о том, что, если я буду выполнять определенные ритуалы, то буду в безопасности.

Один из способов ослабить эти ритуалы – предложить подростку намеренно изменить своё поведение.

Е. Помогите ребятам понять, что _____ – это часть жизни.

«Допустим, ты не будешь выполнять эти действия (свой ритуал), каков будет наихудший сценарий, что самое ужасное может случиться?».

Ж. Потренируйтесь _____ с obsссиями.

- Когда obsссия приходит к тебе, думай о ней, как о звонке телефона. Вместо того, чтобы пытаться контролировать его, скажи себе: «Я слышу, что телефон звонит, но я собираюсь проигнорировать его и не отвечать на звонок». Через некоторое время он обычно перестаёт «звонить».
- Иногда бывает полезно отвлечься от obsссии.

З. Демонстрируйте _____.

Например, собираясь вместе, встречайтесь в разных местах, в разное время и сидите в разном порядке.

Вопросы для обсуждения

1. Что нового вы узнали об ОКР из этого видео?

2. Как ОКР в легкой форме может быть полезным? Когда оно становится вредным?

3. Знаете ли вы кого-то, у кого может быть ОКР? Что вы могли бы сделать, чтобы помочь им?