

Исраилова Рахат Эрмековна

студентка

Исраилова Чолпон Эрмековна

студентка

Приленко Юлия Владимировна

канд. психол. наук, преподаватель

Институт образования и социальных наук

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

НАВЫКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РАССТРОЙСТВА

***Аннотация:** данная статья рассматривает обсессивно- компульсивное расстройство и навыки, помогающие пациентам преодолеть данное заболевание.*

***Ключевые слова:** обсессивно-компульсивное расстройство, навыки, заболевание, лечение.*

Все мы время от времени испытываем беспокойство: нас посещают мысли, что может произойти что-то неприятное, а за мыслями следуют защитные действия. Например, иногда необходимо убедиться в том, что утюг выключен, а двери заперты. Или периодически мы выполняем некие ритуалы, которые, как нам кажется, могут предотвратить что-то плохое: стучим по столу, смотримся в зеркало, вернувшись за порог. Такие действия являются социально-приемлемыми, они помогают избавиться от тревожных мыслей. Человек находится в постоянной борьбе с ним и не может радоваться жизни.

Речь идет об одном из видов неврозов – обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР). Часто люди не понимают, что у них тревожное расстройство. Они не придают должного значения своим бесконечным ритуалам: чрезмерная гигиена, ежедневное мытье полов на фоне повышенной тревожности – так может продолжаться всю жизнь и расцениваться как особенности личности. Бывает,

люди опасаются, что если об их мыслях кто-то узнает, то их ждут осуждения окружающих и прямая дорога в психиатрическую больницу. Им кажется, что это какое-то сумасшествие [3].

Чаще всего обсессивно-компульсивное расстройство формируется на фоне стресса или после него. Сначала человек даже не придаёт значения своим спонтанным мыслям и действиям, но со временем они становятся интенсивнее, существенно влияя на качество жизни. Навязчивые образы или мысли человек расценивает как негативные и для того, чтобы справиться с ними, порой предпринимает очень странные действия – выполняет «защитный ритуал». После этого он успокаивается, и какое-то время чувствует себя безопасно.

К большому счастью это заболевание можно вылечить и перестать тратить своё время, энергию на то, что совершенно не приносит пользы, а только портит жизнь. Существуют разные способы лечения, но данное исследование показывает, что страдающие обсессивно-компульсивным расстройством должны применять адаптивные навыки преодоления, а не часто применяемые малопривлекательные стратегии, такие как повторяющиеся, компульсивные действия или создание эмоционального расстояния от ситуации, чтобы эффективно управлять их состоянием.

В ходе исследования было проведено сравнение поведения 60 пациентов с ОКР, с 110 пациентами с депрессией и 1050 взрослых в контрольной группе. Все участники завершили анонимные онлайн-опросы, в которых была показана их медицинская и психологическая история, а также уровень компульсивности и способность справляться в конкретных ситуациях. Участники ответили на вопросник, который охватывает различные адаптивные и неадаптивные стили справки, которые кто-то может использовать для решения проблемных ситуаций. Также ответили на вопросник, который измеряет стили преодоления, используя три измерения: неадекватное совмещение (например, подавление мысли), адаптивное преодоление (решение проблем, принятие) и избегание [1].

Было установлено, что участники с обсессивно-компульсивным расстройством обладают более неадекватными навыками преодоления трудностей, чем

все остальные, в том числе страдающие депрессией. Они также обладали меньшим количеством функциональных навыков, чтобы помочь им справиться и адаптироваться. Те, кому не хватало адаптивного решения, также, вероятно, испытывали сопротивление симптомам и плохое понимание их состояния.

Умение справляться важно для многих аспектов повседневной жизни вне психического здоровья. Обучение навыкам детей, например, как справиться с издевательствами в школе, плохой работой или проблемами с их родителями, например, в рамках общего когнитивного профилактического лечения и повышения квалификации в школе, может помочь детям лучше справиться с эмоциональными потрясениями и сложными ситуациями в подростковом возрасте, а также предотвратить развитие уязвимости к последнему обсессивно-компульсивному расстройству или депрессии, а также другим расстройствам [2].

Хотя исследование объясняет некоторые из навыков, которые испытывают пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством, но ученые говорят, что необходимы дальнейшие исследования, чтобы выяснить, в какой степени улучшение таких навыков преодоления трудностей в детском и подростковом возрасте посредством когнитивной поведенческой терапии или подобных вмешательств может действительно улучшить жизнь пострадавшего.

Список литературы

1. Зайцев Д.В. Основы коррекционной педагогики: Учебно-методическое пособие / Д.В. Зайцев, Н.В. Зайцева; Педагогический институт Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. – Саратов, 1999 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedlib.ru>
2. Центр помощи «Дирар» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doctordirar.ru/lechenie/okr/>
3. Электронный журнал «Medical Humanities» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedaily.com/>
4. Лечение ОКР (обсессивно-компульсивного расстройства) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doctordirar.ru/lechenie/okr/> (дата обращения: 24.04.2018).