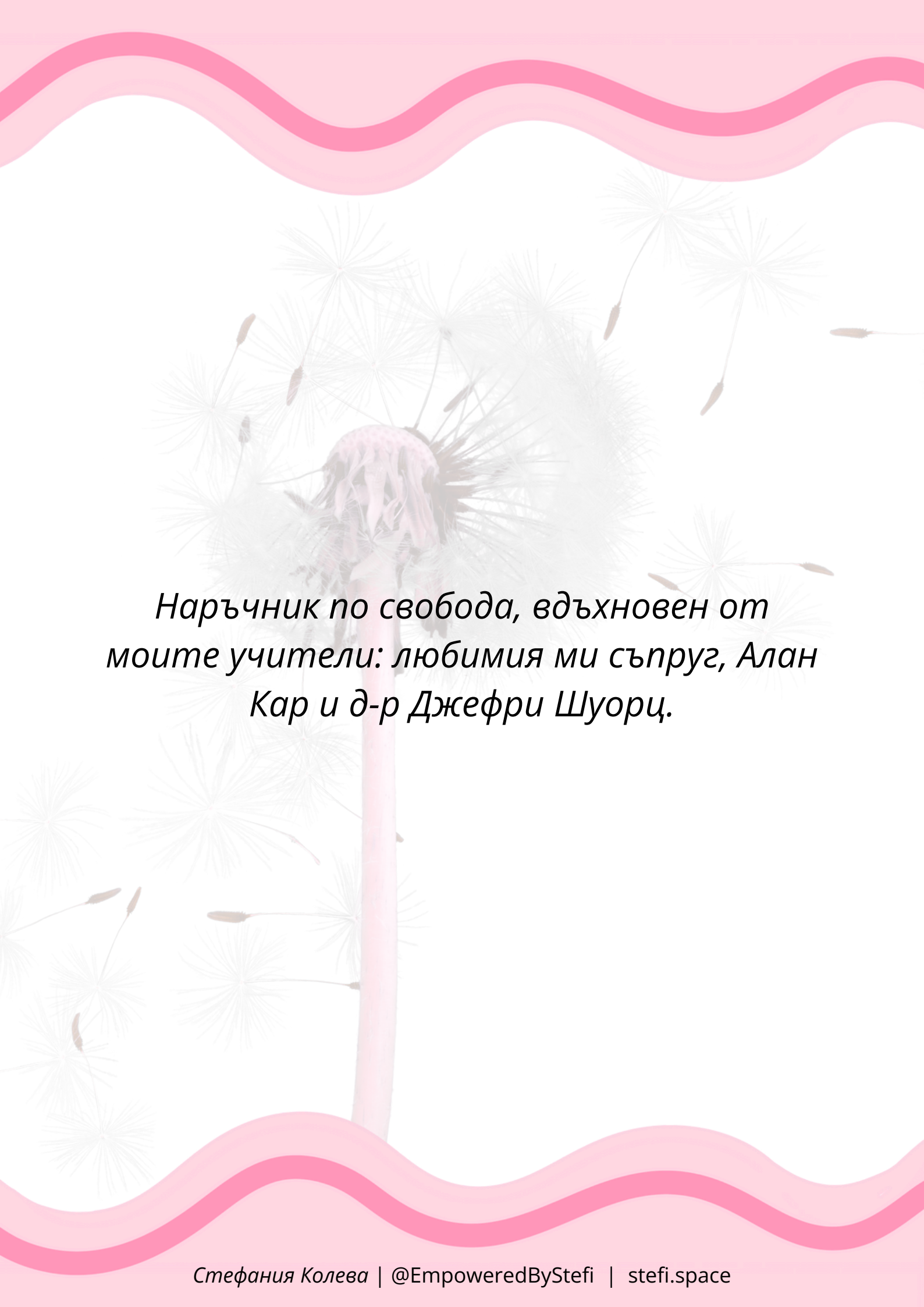


# Лесният начин да се освободиш от ОКР





*Наръчник по свобода, вдъхновен от  
моите учители: любимия ми съпруг, Алан  
Кар и д-р Джефри Шуорц.*

# Какво ви очаква?

**Част 1:** Няма нищо сбъркано във вас

**Част 2:** Какво кара мозъка ви да задейства фалшивата тревога

**Част 3:** Най-честите обесии и ритуали – какво ги поддържа живи

**Част 4:** Ритуалите не ви помагат — те ви държат в капана

**Част 5:** Как да промените начина, по който виждате мислите си

**Част 6:** Четирите стъпки към свобода

**Част 7:** Домът не трябва да бъде безопасна зона

**Част 8:** Несигурността е ваш приятел, не враг

**Част 9:** Как да се справяте със сринове

**Част 10:** Истинската свобода е възможна

**Част 11:** Практики за справяне с ОКР и тревожност

# Приятно ми е :)

Аз съм Стефи и от 2016-та имам обесивно-компулсивно разстройство (ОКР).

За щастие, благодарение на добри специалисти, терапия, медикаменти, хранителни добавки и чудесни практики, днес съм **щастлив, пълноценен и вдъхновен човек** с и **въпреки ОКР**.

Сега посвещавам времето си на това **да помагам на други хора с ОКР и тревожност**.

Именно затова завърших **сертифициран курс към Harvard** за изграждане на лична сила и управление на стрес и тревожност.

Също така съм **сертифициран Health and Wellness консултант** към **AFPA**..



# Въведение

Ако четете този наръчник, вероятно ви е писнало да живеете в страх, в съмнение и в капан. Не сте сами. И още по-важно — не сте виновни. Това, което ви измъчва, не е дефект в характера, не е психическа слабост, нито доказателство, че сте „луд“. Това е просто механизъм, който мозъкът ви е научил. Но всичко научено може да бъде и отучено.

Тази книга не е терапевтичен наръчник. Тя не се позовава на диагнози и термини. Нейната цел е проста: да ви помогне да видите ОКР не като част от личността си, а като външен натрапник и да се освободите от него. Ще откриете, че свободата е възможна, и че тя не изисква борба, а разбиране.

Тук няма да ви убеждавам да правите неща, които ви плашат. Вместо това ще ви помогна да промените начина, по който ги възприемате. Свободата започва в ума. Започва с осъзнаването, че ОКР не ви защитава. То ви държи в плен.

Готов ли сте да видите нещата по нов начин?  
Ако да — започваме.

Аз съм Стефи и бях в плен на ОКР почти 10 години. 10 дълги години, изпълнени със страдание, отрицание, страх, съмнение и съпротива.

Отне ми 8 години, за да разбера, че единственият начин да победя е да вляза в страха с цялото си същество, но не с цел да изтърпя, а с цел да устeya.

**Да усетя ОКР страха такъв, какъвто е - една лъжа, погрешно съобщение, фалшива аларма.**

Едва тогава, успях да разбера от какво наистина ме е страх - не от замърсяване, не от смъртта, не от болести, а от това да поема отговорност за собствения си живот.

С помощта на моя съпруг, експозиционна терапия и четирите стъпки на д-р Джефри Шуорц, успях да открия своя път към щастието и да заживея щастлив и пълноценен живот **въпреки ОКР.**

**Вие ще постигнете същото. От вас се искат две неща - желание и смелост, останалото ще научите в този наръчник.**

# Част 1: Няма нищо сбъркано във вас

Колко пъти сте си казвали: „Какво не ми е наред?“ или: „Нормалните хора не се страхуват от това.“ Вероятно твърде често. А истината е: няма абсолютно нищо сбъркано във вас. ОКР не означава, че сте повреден, а само че сте попаднали в капан и мозъкът ви се е адаптирал така, че да оцелява в него.

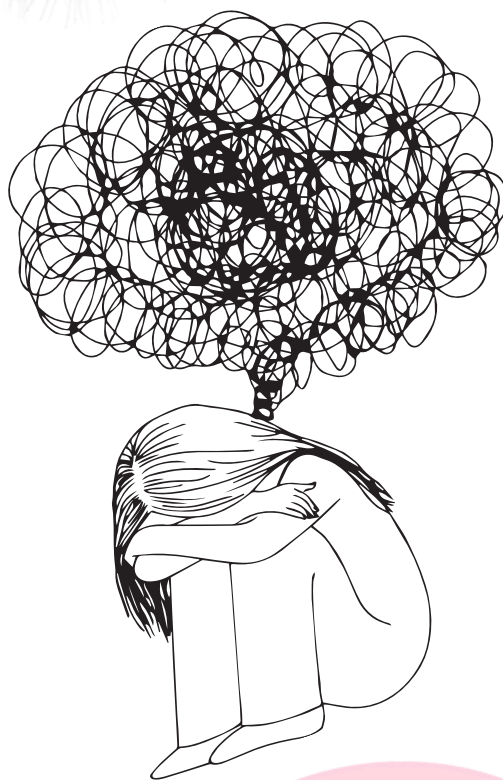
Хората с ОКР обикновено са изключително отговорни, чувствителни и емпатични. Те искат да правят правилното, да не вредят, да бъдат чисти, сигурни и добри. Всичко това са добродетели. ОКР просто използва тези качества срещу вас. Най-коварната лъжа, която ОКР ви пробутва, е, че мислите ви са самата истина. Но това е напълно невярно. Натрапливите мисли са просто грешни сигнали, неволно задействани аларми. Те не отразяват кой сте. Вашето страдание не ви прави по-слаб — прави ви човек.

Когато разберете, че не сте болен, а просто попаднали в порочен цикъл от мисли и действия, започва освобождението. Този наръчник ще ви помогне да разберете как сте попаднали там — и как да излезете. Без вина. Без срам. Без борба със себе си.

Дълго време мислех, че ОКР винаги казва истината и само малко я преувеличава. В действителност, когато отворих ума си, че може би то греши, а другите хора около мен са прави, успях да видя ОКР като това, което е - едно малко лъжливо чудовище, което се храни от моя страх. Колкото повече му вярвах, толкова повече растеше то и затягаше примката си

## **Запомнете това: ОКР ВИНАГИ ЛЪЖЕ.**

То никога не казва истината, просто защото не я знае. Ако има случай, в който се съмнявате, припомнете си това - ОКР често се опитва да имитира истинския живот, но истинският живот никога не имитира ОКР, така че, ако ви се струва, че може да е ОКР, значи е ОКР.



# Част 2: Какво кара мозъка ви да задейства фалшивата тревога

Мозъкът ви има система за откриване на опасност. При хора с ОКР тя е свръхактивна. Съвсем обикновени мисли („Ами ако?“) се тълкуват като сигнал за действие. И вие се чувствате длъжен да направите нещо — да измиете, проверите, попитате, подредите. Не защото го искате, а защото тревогата е станала нетърпима.

Този механизъм не означава, че сте луд. Напротив — означава, че мозъкът ви работи... твърде добре. Но както се е научил да реагира така, може и да се научи да не реагира. Не чрез насилие или подтискане, а чрез ново разбиране. Ключът не е в това да контролирате мислите си, а да ги разпознаете като фалшиви аларми и да спрете да им се подчинявате.

## **Щом спрете да ги следвате — спират да крещат.**

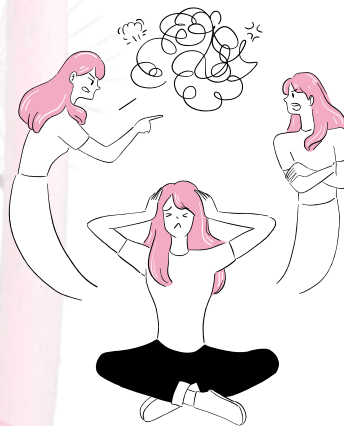
При хора с ОКР някои части от мозъка просто работят в дисбаланс. Ето още едно доказателство, че няма нищо сбъркано във вас - това не сте вие, а вашият мозък, който просто се е объркал. Добрата новина е, че както може да се научи да работи грешно, така мозъкът може да се научи да функционира по правилен начин отново. Единственото, което трябва да направите, е да го упражнявате.

## **Част 3: Най-честите обсесии и ритуали – какво ги поддържа живи**

Независимо каква е вашата конкретна форма на ОКР, тя се основава на един и същ цикъл:

**натраплива мисъл →  
тревожност → ритуал →  
временно облекчение → нова  
натраплива мисъл.**

Но кои са все пак най-често срещаните обсесии?



**Страх от замърсяване и заразяване** – страх от микроби, химикали, телесни течности

**Страх да не навредите на себе си или другите** – мисли за нараняване на човек, казване на обидни неща

**Религиозни и морални obsesии** – страх, че сте грешник, че мислите ви са богохулни

**Симетрия, ред, точност** – нужда всичко да е подредено „точно така“, да не се случи нещо лошо

**Съмнение** и необходимост от проверка – дали заключих, дали казах правилното, дали не съм направил нещо ужасно

**Типичните ритуали са:**

- Миене, дезинфекция, избягване на повърхности
- Многократно проверяване
- Повтаряне на действия, думи или мисли „докато стане както трябва“
- Молби за успокоение („нали няма да стане нещо лошо?“)
- Ментални ритуали: повтаряне на думи, молитви, „анулиране“ на мисли

## Какво ги поддържа?

Вярата, че ако не ги направите, нещо лошо ще се случи.

Но реалността показва, че ритуалите не предотвратяват нищо. Те само поддържат тревогата жива.

Колкото повече слушате ОКР, толкова по-силен става гласът му. Колкото повече започнете да се съмнявате в него, толкова по-тих ще става.

Истината е, че единствената причина да продължавате да имате ОКР, е , че му се подчинявате.

В момента, в който не се подчините, чудовището започва да се разпада.

Ще се изненадате колко бързо всъщност се случва това в момента, в който спрете да му вярвате и да правите това, което ви казва.

## Част 4:

# Ритуалите не ви помагат — те ви държат в капана

Много е лесно да се повярва, че ако извършите даден ритуал, ще избегнете опасност или лошо събитие.

Мозъкът ви настоява за това, защото търси успокоение — и в краткосрочен план ритуалите наистина изглеждат работещи. Следвате ги и тревогата временно намалява.

### **Но това е измама.**

Тревогата се връща — дори по-силна. Ритуалите поддържат цикъла на ОКР жив и го правят по-труден за прекъсване. Всяко повторение е като да разпалвате огън, който и без това гори.

Това, което ритуалите постигат, е илюзия за контрол. Те не променят реалността, а само временно залъгват ума ви. Докато не спрете да изпълнявате ритуалите, ОКР ще продължава да ви държи в плен.

Ключът е не да се борите с ритуалите, а да промените отношението си към тях. Вместо да ги приемате като задължение, започнете да ги виждате като знаци на ОКР, които не заслужават вниманието ви. **С времето това отслабва силата им — а свободата започва да става реалност.**

Аз бях стигнала до момент, в който миех ръцете си стотици пъти на ден. В началото бяха само десетки, подчинявайки се на обсеиите, вместо да се успокоявам, както ОКР ми втълпяваше, аз ставах все по-тревожна и притеснена и трябваше да мия ръцете си все по-често и по-дълго.

Истината е, че колкото повече правите едно нещо, толкова повече ще правите едно нещо. Как се изгражда един здравословен навик? Да кажем, че искате да хапвате повече плодове и зеленчуци. Започвате да добавяте салата към вечерята и плод за десерт. След това заменяте едно месно ястие със зеленчуково. Правите го все по-често и след известно време то вече е новото нормално.

Същото се получава и с компулсиите - колкото повече се подчинявате на ОКР и изпълнявате компулсиите, толкова по-нормални стават те за вас. Започвате да ги изпълнявате все по-бързо, все по-често и докато се усетите, вече сте изградили навик.

Добрата новина е, че както се изгражда един вреден навик, като изпълнение на компулсиите, така може и да се изкорени - като започнете да го виждате като това, което е - един вреден навик, който не ви носи никакви ползи, освен да увеличава вашата тревожност в дългосрочен план.

## **Част 5:**

# **Как да промените начина, по който виждате мислите си**

Вместо да се борите с натрапливите мисли или да се опитвате да ги изтласкате, научете се да ги наблюдавате безпристрастно. Те са като облаци на небето — идват и си отиват, без да имате власт над тях, но и без да ви застрашават.

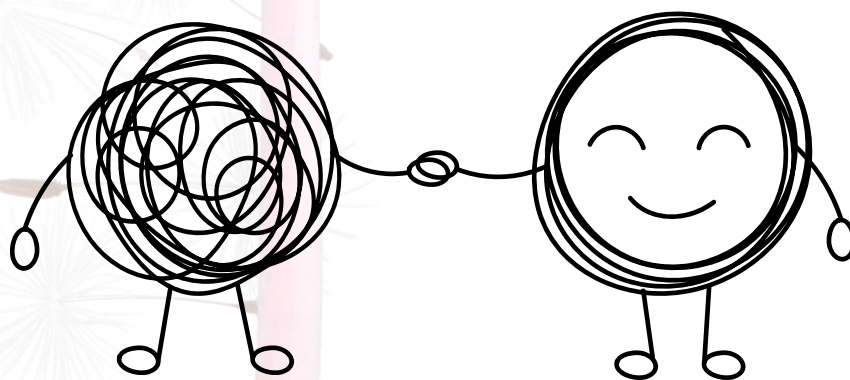
Натрапливите мисли не са заповеди, а просто съобщения, които мозъкът ви изпраща грешно. Приемете ги като шум, а не като истина. Това е първата стъпка към освобождение.

Когато започнете да гледате на мислите не като на врагове, а като на сигнали, които можете да игнорирате, нещо се променя. Контролът не е в това да изтриете мислите, а да спрете да им вярвате. И това е изцяло по вашите сили.

**Мисълта не е равна на действие.**

Това, че малкото чудовище ОКР ви казва, че трябва да извършите определено действие, не означава, че задължително трябва да го направите, изборът е ваш, вие сте човекът, от когото зависи как ще се развие ситуацията.

Когато дойде негативна мисъл, че нещо лошо ще се случи, имате две опции - да се паникьосате и да започнете да премеисляте всички възможни варианти, или просто да си кажете - "Това е лъжлива мисъл, която моето ОКР ми изпраща, тя няма сила над мен и е лъжа. Избирам да не и давам стойност и да продължа с живота си напред, въпреки нейното присъствие".



# Част 6:

## Четири стъпки към свобода

Тези четири стъпки, вдъхновени от метода на д-р Джефри Шуорц, са нагледен наръчник за това как да започнете да разпознавате ОКР и тревожните мисли като това, което са - лъжливи сигнали, да разберете, че не сте длъжни да действате според заповедите на ОКР, да отнемете силата на малкото чудовище и да поемете контрол върху собствения си живот.

### 1. Назовете мисълта с име

Когато се появи натраплива мисъл, не ѝ се доверявайте. Кажете си: „Това е ОКР.“ Просто я наречете с истинското ѝ име. Това създава дистанция между вас и мисълта. Можете да изберете ваше име за ОКР мислите - чудовище, лъжа, ОКР или да им дадете човешко име. Трябва да работи за вас.

### 2. Припомнете си, че има причина

Разберете, че това, което изпитвате, е фалшива тревога, предизвикана от химичен дисбаланс. Не е реална опасност. Кажете си: „Това не съм аз, това е ОКР.“ Има причина това да се случва и тя е объркан мозък.

### **3. Изберете конструктивно действие**

Насочете вниманието си към нещо друго, дори и за няколко минути. Разходете се, направете упражнение, включете се в разговор. Целта е да покажете на мозъка си, че не приемате тревогата за вярна. Колкото по-дълго е действието, толкова по-добре. Може да започнете с няколко минути или дори секунди, в които да отложите компулсията, а после да стигнете до час или пълно унищожаване на компулсията.

### **4. Оценете ситуацията**

След време ще започнете да осъзнавате: „Не ми се случи нищо лошо, въпреки че не изпълних ритуала.“ Това е моментът на истинско освобождение. Ще започнете да виждате, че тревогата ви лъже. Оценката на ситуацията е важна за затвърждаване, че ОКР е лъжа и вие не сте длъжни да му се подчинявате.

Използвайте тези стъпки всеки ден. Колкото по-често ги прилагате, толкова по-слаба ще става нуждата от ритуали. Тези стъпки са вашият нов навик. Не е нужно да вярвате на тях от самото начало — просто ги следвайте.

# Моят опит

## с 4-те стъпки

В началото, когато започнах да използвам четирите стъпки ми беше трудно, защото не правех голяма разлика между стъпка 1 и стъпка 2.

Колкото повече ги използвах, обаче, толкова по-ясно ми ставаше - със стъпка 1 аз хващах мисълта и и давах нейно име, разграничавах я от моя мисъл.

Това създава дистанция между мен и мисълта, прави ме наблюдател, а не източник на тази мисъл. Със стъпка 2 като наблюдател смело заявявах, че тази мисъл е просто една грешка на объркания ми мозък, което създава още по-голяма дистанция между мен и ОКР и ми помага да не се чувствам длъжна да го слушам.

**Най-важната част за мен е стъпка 3.** Именно там се крие истинската ви сила. Да успеете да извършвате друго действие, въпреки тревожността, въпреки, че мисълта е все още там, е истинската крачка към свободата.

След като тревогата вече е намаляла, можете с трезво мислене да преоцените ситуацията като поредната лъжа на ОКР, но контролът вече не е в ОКР, а във вас.

# Част 7:

## Домът не трябва да бъде безопасна зона

Една от най-трудните части при справянето с ОКР е мисълта, че „поне у дома трябва всичко да е под контрол“. Домът се превръща в храм на сигурността — стерилна зона, в която не се допускат „заразени“ предмети, действия или хора.

Разбирането е логично — ако светът навън е пълен с опасности, то поне въщи нека има спокойствие. Но тази логика поддържа страха жив. Ако въщи всичко трябва да е перфектно, всяка малка несигурност води до паника. Всеки нарушен „ритуал“ се усеща като катастрофа.

Истината е, че безопасността не идва от чистотата на дома, а от способността ви да живеете с несигурността. Домът не е стерилна лаборатория — той е място за живот. А животът включва прах, микроби, несъвършенства. И това е напълно нормално.

Когато започнете да допускате „несъвършенства“ у дома, вие не се излагате на опасност. вие се освобождавате от илюзията, че контролирате всичко. Това е най-смелата и най-здравословна стъпка, която можете да направите.

Преди да открия пътя към свободата, държах всичко въщи да е стерилно. Чистех с всевъзможни препарати. Лутах се между силно отровни и природни, както наредеше ОКР. Почиствах дръжки на врати със спирт, ключове на лампи с мокри кърпички. В редките случаи, когато имахме гости, после чистех поне час, за да премахна “мръсотията”, която са внесли от вън.

Идеята , че поне въщи съм в пълна безопасност ме успокояваше. Или поне така си мислех. Всеки път, когато излизах навън, връщането у дома беше предизвикателство - да не замърся по някакъв начин дома си, да не стъпя някъде, където не трябва, да не оставя “опасен” предмет на място и да замърся всичко. Тези правила създаваха огромен стрес за мен и за съпруга ми. Живеехме в непрестанна спирала от правила и дезинфекция, които ни изтощаваха.

Но тогава дойде ден, в който съпругът ми каза “Стига!” и благодарение на неговата инициатива и подкрепа започнах малко по малко да премахвам правилата. Истината е, че това беше много трудно - да внесеш прах или пясък от плажа, който не задължително да почистиш, беше истинско предизвикателство.

**Но с помощта на четирите стъпки и подкрепата на съпруга ми, малко по малко тревогата започна да изчезва, а чудовището ОКР да отслабва.**

## Част 8:


# Несигурността е ваш приятел, не враг

ОКР се захранва от нуждата за абсолютна сигурност. „Ами ако се заразя?“, „Ами ако нещо стане?“, „Ами ако не проверя?“ — тези въпроси нямат край, защото мозъкът ви иска 100% гаранция, че няма да се случи нищо лошо.

Но такава гаранция не съществува — нито за хора с ОКР, нито за останалите. И точно това е освобождаващото. Истинската сигурност идва не от това да контролирате всичко, а от това да приемете, че не можете.

Несигурността е като океан. Ако се борите с вълните, ще се изтощите. Но ако се научите да плувате с тях — ще откриете, че не ви поглъщат, а ви носят.

Колкото повече тренирате да живеете в несигурност, толкова по-малко ще ви плаши тя. И постепенно ще осъзнаете: не ви е нужно да знаете всичко. Достатъчно е да знаете, че можете да се справите — независимо какво се случи.



Както със “замърсяването” на дома, така и с всичко друго, е необходимо да позволим малко несигурност. Истината е, че 100 процентовата сигурност е поредната лъжа, която ОКР ви казва. То ме беше убедило, че трябва да бъде напълно сигурна, че нещо е чисто, безопасно, сигурно. Но истината, която осъзнах е, че НИЩО в света не е напълно сигурно. Дори дезинфектантът, който толкова много обичам, убива 99,9% от бактериите, а не 100%. В истинския живот няма абсолютна сигурност, абсолютна перфектност или каквото и да е в абсолютна форма. И точно това е красотата на живота - той е шарен и разнообразен.

В момента, в който успеете да приемете, че няма никакъв начин да знаете “със сигурност”, ще успеете да почувствате свобода като никоя друга - свободата от това да не сте отговорни за всичко.

Това не се случва за един ден, дори не за десет. Имайте предвид, че сте отглеждали малкото чудовище много дълго време, преди то да се превърне в ОКР. То се е хранело с вашите съмнения и страхове, докато не е станало достатъчно силно, за да завладее живота ви. Затова трябва да отделите и достатъчно време да го заглушите. Но, когато веднъж тръгнете по този път, с всеки изминал ден, ще усещате разликата.

## Част 9: Как да се справяте със сривове

Сривовете са част от процеса. Не са провал, не са връщане в началото, не означават, че всичко е изгубено. Те са сигнал, че сте под стрес, преуморен или уплашен. Но не означават, че се връщате към старото.

Когато настъпи срив, върнете се към четирите стъпки. Не започвайте от нулата — просто продължете. Дори да сте изпълнили ритуал, това не унищожава напредъка ви. Това е като временен завой по пътя — не сте изгубен, просто сте се отклонили за момент.

Важно е да не се обвинявате. ОКР обича вината. Но вие сте в процес на оздравяване, а всяко оздравяване е процес с върхове и спадове. Позволете си да бъдете човек, не машина. И най-вече — не се отказвайте. Всеки ден е нов шанс. Дори след лош ден, можете да изберете да приложите стъпките още утре. Свободата не идва наведнъж — тя идва чрез постоянство.

Започвала съм и съм се връщала в изходна позиция десетки пъти. Всеки път с чувство на вина. Едва на осмата година осъзнах, че всичко това е опит - опит в борбата ми с ОКР. Всяка крачка назад е била урок, всеки застои - нужна почивка. Важното е да не се отказвате и да продължавате напред без значение колко време ще отнеме. Вие вече сте избрали да вървите по този път и това е най-важното.



# Част 10:

## Истинската свобода е ВЪЗМОЖНА

Може би най-голямата лъжа на ОКР е, че няма изход. Че „така ще е винаги“. Че „винаги ще се страхувате“. Но това не е истина. Хиляди хора по света са се освободили — и не защото са били „по-силни“, а защото са започнали да виждат нещата по нов начин.

**Свободата не означава да нямате тревожни мисли. Означава да не им се подчинявате. Не означава да живеете без страх, а да знаете, че той не ви управлява.**

ОКР може да е силно. Но вие сте по-силен. И вие не сте сам. Този наръчник е ваш приятел, не поредният глас, който казва какво „трябва“. Той е покана — да изберете нов начин на мислене. Нов начин на живот.

Това не е път към **перфектност**.

Това е път към **свобода**.

Аз живея щастлив и пълноценен живот, въпреки ОКР. Помагам на други хора да направят същото. Дали ОКР е още там? О, да, чувам малкото му пискливо гласче, но то няма значение за мен, посланията му нямат сила. То е просто поредната аларма на кола, включила се някъде в далечината. Въпрос на минути е да спре, а аз съм спряла да я чувам дори преди това.

## **Това можете и ще бъдете вие, ако следвате тези инструкции:**

### **1. Не вярвайте на всичко, което умът ви казва**

ОКР не ви казва истината. То ви казва възможности, които представя като заплахи. вашата задача вече не е да доказвате, че няма опасност, а да разпознавате гласа на ОКР и да му отказвате власт.

Когато възникне съмнението: „Ами ако...“

Отговорете: „Това е ОКР. Не му вярвам.“

## **2. Не правете ритуали – дори „превантивни“**

Всеки ритуал е като глътка вода в пустиня – облекчава за малко, но не утолява жаждата. Всеки път, когато устоите, изпращате сигнал на мозъка: няма нужда да се тревожа за това. И така тревожната верига започва да отслабва.

Оставете тревожността да мине сама, без да я „оправяте“  
Помнете: „Колкото по-малко правя, толкова повече се лекувам“

## **3. Не чакайте да изчезне тревожността, за да започнете да живеете**

Тревожността не е опасност. Тя е усещане – нищо повече. Ако спрете да я третирате като враг, тя постепенно ще изгуби силата си. Живейте, както бихте живели, ако я нямаше. Това е най-бързият път към свободата.

Не позволявайте на тревожността да определя решенията ви

*Повтаряйте: „Аз решавам. Не ОКР.“*

## **4. Винаги наричайте нещата с истинските им имена**

ОКР обича да се маскира – като морал, отговорност, грижа, предпазливост, хигиена. Но когато наречете страха си „ОКР“, го разграничавате от себе си. Това ви дава силата да изберете дали да го следвате.

# Казвайте си:

„Това не съм аз. Това е ОКР.“

## Вие сте наблюдател, не затворник.

### 5. Не се стремете към сигурност - приемете несигурността

Сигурността е илюзия. Никой човек не може да има 100% гаранции за каквото и да било. Свободата идва, когато приемете, че несигурността е част от живота – и че тя не е враг.

Позволете си да не знаете със сигурност  
Новото ви мото: „Може би. И това е ОК.“

### 6. Не анализирайте, не спорете, не се убеждавайте

ОКР е като опонент, който никога не спира да дебатира. Всеки опит да го убедите само го засилва. Вместо това – не влизайте в разговора. Признайте присъствието му, но не му отговаряйте.

Забележете мисълта. Префокусирайте вниманието си.  
Мислите не са заповеди.

## 7. Бъдете състрадателни към себе си

Процесът на освобождаване е път, не състезание. Ще има стъпки напред и стъпки назад. Това не е провал – това е учене. Никога не се обвинявайте за мислите си. Не сте ги избрали. Но можете да изберете дали да им вярвате.

Приемете тревожните моменти с търпение  
Гласът на състраданието е по-силен от този на страха

## 8. Използвайте четирите стъпки

1. Назовете мисълта с име
2. Припомнете си, че има причина
3. Изберете конструктивно действие
4. Оценете ситуацията

## И накрая...

Не се борете с ОКР. Вижте го такова, каквото — просто шум. И продължете живота си така, сякаш вече сте свободен.

Свободата не идва, когато  
**тревожността** изчезне.

Свободата идва, когато ОКР  
вече **не** ви управлява.

# Част 11:

## Практики за справяне с ОКР и тревожност

### Седмица 1: Самонаблюдение и първи крачки

**1. Опишете три ситуации от последната седмица, в които сте изпитали натрапливи мисли или тревожност.**

- Ситуация
- Натраплива мисъл
- Какво почувствахте
- Как реагирахте

**2. Кои мисли се повтарят най-често?  
(Запишете 2-3 примера)**

**3. Какво забелязахте в реакциите си – имахте ли автоматични ритуали или навици, които използвате при тревога?**

## Седмица 2: Назовете мисълта с име

**1. Дайте име на вашето ОКР (може да е хумористично, метафорично или описателно).**

Пример: „Гласът на съмнението“, „Контрольорът“, „Драматичният мозък“

**2. Направете си таблица с информацията по-долу и я попълвайте поне 3 пъти седмично:**

- Дата
- Натраплива мисъл
- Как я преназовах (Това е ОКР)
- Какво си казах (Това е фалшиво съобщение)

**3. Изберете фраза, която ще използвате редовно, за да „разобличавате“ ОКР:**

Пример: „Това е само ОКР. Не вярвам на това.“

## **Седмица 3: Припомнете си, че има причина – това е мозъкът в тревога**

### **1. Попълнете 3 примера по следния шаблон:**

- Натраплива мисъл
- Какво си казах (Това е мозъкът ми в тревога, не аз.)
- Реалността е...

### **2. Ако приятел ми сподели същата мисъл, какво бих му отговорил/а?**

(Запишете 1-2 примера)

### **3. Какво научих досега за това как работи моят мозък в моменти на тревога?**

(Свободен отговор – как го усещате, къде в тялото го чувствате, какво ви изненадва?)

## **Седмица 4: Изберете конструктивно действие – въпреки тревогата, продължавам**

**1. Създайте свой списък с 5–10 прости дейности, които можете да използвате за префокусиране:**

(Пример: дишане, разходка, слушане на музика, разговор с приятел, леко разтягане и др.)

**2. Попълнете поне 3 такива примера през седмицата:**

- Ситуация
- Какво почувствах
- Какво направих вместо ритуала
- Как се почувствах след това

**3. Коя дейност ми помогна най-много да се откъсна от ОКР?  
Какво мога да използвам отново?**

## Седмица 5: Оценете мислите си наново

**1. Изберете една натраплива мисъл и я преоценете, като отговорите:**

- Какво казва ОКР?
- Вярна ли е тази мисъл?
- Има ли доказателства „за“ и „против“?
- Полезна ли е тази мисъл за мен?
- Какво мога да си кажа вместо нея?

**2. Попълнете следното поне 3 пъти седмично:**

- Натралчива мисъл
- Вярна ли е?
- Полезна ли е?
- Преосмислена версия

**3. Изберете своя лична фраза за отхвърляне на ОКР:**

Пример: „Това е лъжа, която не храни душата ми.“

## Седмица 6: Личен манифест и план за бъдещето

**1. Какво научих за себе си и за ОКР през тези 5 седмици?**

**2. С какво се справям по-добре? Какво вече не контролира ума ми?**

**3. Създайте своя личен манифест за трудни моменти:**

Използвайте "аз" форма. Пример: „Аз съм по-силен от страха. ОКР не е истина. Мога да го наблюдавам, но няма да го следвам.“

**4. Моят план за самопомощ:**

- 3 дейности, които ми помагат при тревожност
- 2 фрази, които ме връщат в реалността
- 1 човек, към когото мога да се обърна

# А сега накъде?

щастлив живот въпреки

## ОКР

Ако искаш да си поговорим лично,  
можеш да се запишеш за  
консултация [тук](#)

Разгледай безплатното  
съдържание, което споделям в  
[Instagram](#) и [TikTok](#)

Стани част от нашето безопасно  
пространство във [Facebook](#)

Абонирай се за канала ми в [YouTube](#)

