



ОКР

Татьяна Бахтиозина

Обсессивно-компульсивное расстройство

Проверяем себя. Просто быстро прочтите вопрос и ответьте: согласен или нет относительно своих ежедневных действий. За ответ согласен прибавляем один балл, если не согласны отнимаем единицу. Считаем, что получилось в сумме:

Я часто опаздываю, потому что не успеваю все перепроверить дома: свет, газ, вода, замок, утюг и т.д.

Я больше других людей думаю о честности

Я не стану переживать из-за того, что могу заразиться, если потрогаю животное

Я стараюсь не пользоваться телефоном в общественных местах (общим телефоном), чтобы не подхватить какую-нибудь заразу

У меня бывают грязные мысли и мне трудно от них избавиться

Я без проблем пользуюсь чистыми туалетами

Многократные проверки - это моя проблема

Я часто пользуюсь антисептиком

Я не трачу много времени на развешивание и складывание вещей перед сном

Даже если я все делаю аккуратно, мне все равно кажется, что можно было бы сделать лучше

Я трачу много времени ежедневно на перепроверки того, что я сделал(а)

Я не придерживаюсь жесткого порядка в выполнении повседневных дел У меня уходит много времени на утреннее мытье

Я не слишком переживаю из-за бактерий и заболеваний

Обычно, делая что-то, я не считаю про себя

Мне не кажется, что после того, как я посчитаю деньги, мои руки становятся грязными

Жить по совести для меня очень важно

Мне не свойственно переживать о том, что я кого-то толкну

Одна из моих главных проблем - это то, что я уделяю много внимания деталям

Я не слишком озабочен(а) чистотой

Я быстро одеваюсь с утра

Мне не нужно проверять письма много раз передотправкой

Бывают очень несчастливые числа

Почти каждый день неприятные мысли расстраивают меня, потому что приходят в мою голову против моей воли

Мои родители были не слишком строгими

Я часто сильно сомневаюсь прежде чем совершить повседневные действия

Я использую мыло в обычных количествах

Считаем результат

- Меньше 7 - ОКР вы не подвержены.
- От 8 - до 17 средний результат. При добавлении стресса или внешних тревожных событий ОКР может принять навязчивые формы, как способ избежать последствий тревоги
- Выше 18 - ОКР активно проявляется в вашей жизни и важно уделить время психологической разгрузке и снять с себя последствия, когда-то перенесенного стресса

Как нам мешает ОКР?

Развивается медлительность, а значит страдает эффективность. Человек с ОКР может раздражать других, т.к. кажется что он тратит время на ерунду и на него не получается положиться, ведь человек с ОКР достаточно часто опаздываем и задержка времени может быть

Также человек с ОКР страдает сам о себя. У него есть страх заражения, страх потери контроля над собой, страх обидеть других или навредить, страх перед болезнями и катаклизмами выливается в ритуалы, проговаривание цифр, перепроверку того, что уже сделано,

поведение становится навязчивым и ограничивающим возможности самого человека.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?