

ОКР у детей: метафора Школьного хулигана



Школьные хулиганы злые, пугают других детей и заставляют их делать то, что они не хотят (например, отдавать свои деньги, еду или игрушки). ОКР похоже на хулигана, поскольку оно пугает людей и заставляет их делать то, что они не хотят (например, ритуалы).

- Что ты знаешь о хулиганах?
- Как хулиганы заставляют других детей себя чувствовать: радостными, весёлыми или испуганными?
- Что делают хулиганы, чтобы напугать других детей (например, угрожают побить)?
- Что происходит, если ты делаешь то, что просит хулиган?

Представим, что хулиган хочет, чтобы ты отдал(а) ему 100 рублей, ты даёшь и что происходит на следующий день? Хулиган попросит денег опять.

- Если давать хулигану то, что он хочет, делает всё только хуже, что тогда делать, чтобы остановить хулигана?

Можно подумать о том, чтобы постоять за себя или игнорировать хулигана, так что у него не будет смысла продолжать задиранье, поскольку так он не получает того, что хочет. В чём ОКР может быть похоже на задиру?

- Как ОКР заставляет тебя себя чувствовать?
- Что ОКР говорит произойдёт, если ты не сделаешь то, что оно хочет?
- Что ОКР заставляет тебя делать?
- Что происходит на следующий день, после того как ты делаешь то, что хочет ОКР – оно становится хуже?
- Ритуалы, которые ты делаешь возвращаются и беспокоят тебя опять и опять?
- Что нужно сделать, чтобы остановить ОКР? Если ты сделаешь наперекор ОКР как ты думаешь, что ты узнаешь об уловках ОКР?

Как действовать родителям ребёнка, страдающего от ОКР, когда он(а) просит разубеждения?

Многие родители детей, страдающих от ОКР, оказываются вовлечены в охранительное поведение ребёнка – когда ребёнок просит их убедить его, что его вторгающиеся мысли не сбудутся.



В чём вред разубеждения? Разубеждать человека, страдающего от ОКР, всё равно, что расчёсывать укус насекомого – это даёт облегчение в процессе, но в результате не даёт укусу зажить и усугубляет проблему. Парадоксальным образом разубеждение подкрепляет убеждения ребёнка о его вторгающихся мыслях – что они опасные, что они действительно могут перерасти в действия, и что с ними нужно бороться. Большинство детей признаются, что в результате обращения за разубеждением в итоге у них появляется ещё больше беспокоящих их мыслей и вопросов.

Многие родители отмечают, что они теряются, когда ребёнок подходит за разубеждением и им трудно решить, как реагировать. **Хотя основная цель когнитивно-поведенческой терапии – помочь родителю и ребёнку уйти от поиска и предоставления разубеждений, если это сделать резко и не предупреждая ребёнка, это может увеличить уровень его/её дистресса.** Лучше всего разработать совместный план по редукции поиска разубеждения (совместно с вашим терапевтом). Ребёнку необходимо объяснить, что поиск разубеждений только ухудшает его состояние (как чесать укус), когда ребёнок поймёт и согласится, что для того, чтобы победить ОКР, нужно избавиться от поиска разубеждения, терапевт спрашивает его, что родитель может сделать, чтобы помочь ему, когда ему нужно разубеждение.

Возможный список:

- ❖ Поиграть вместе;
- ❖ Посмотреть мультфильм;
- ❖ Поговорить о чём-нибудь другом;
- ❖ Сказать ОКР, что оно – хулиган и пускай уходит прочь (см. метафору школьного хулигана);
- ❖ Мама может напомнить, что ОКР – хулиган и не нужно ему поддаваться;
- ❖ Мама может сказать: «Давай займёмся чем-нибудь другим и не будем обращать внимания на ОКР».
- ❖ Ребёнок может напомнить себе, что мама строгая не к нему, а к ОКР.

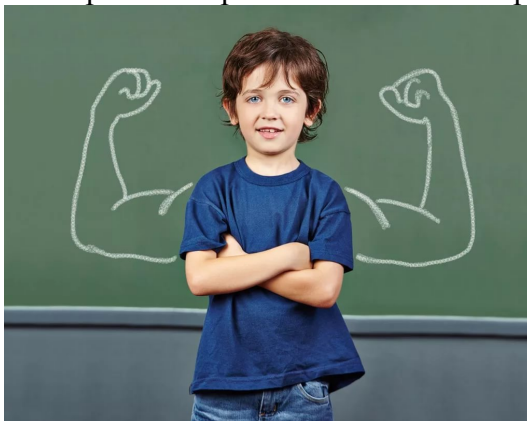
Можно написать индивидуальный список для ребёнка на бумаге и/или сделать таблицу с очками «ребёнок против ОКР». Ребёнок получает очко, если он(а) не просит разубеждения в течение фиксированного времени/по фиксированным вопросам, ОКР получает очко, если ему удастся заставить ребёнка пойти за разубеждением. Ребёнку нужно понять, зачем ему набирать эти очки (например, разубеждение – это как еда для ОКР, если не кормить его, то оно умрёт от голода). Когда ребёнок начинает меньше подходить за разубеждением, это важно замечать и поощрять.

Ещё одним препятствием прекратить давать разубеждение может быть собственная тревога родителя и «жалость» к ребёнку. Разубеждать ребёнка, когда он(а) этого просит – значит приносить временное облегчение, но усугублять проблему в целом, это как расчёсывать болячку – если вы будете отказываться это делать, она будет приносить дискомфорт и неудобства, но в итоге заживет.

В момент, когда ваш ребёнок расстроен и у вас поднимается тревога, попробуйте применить принципы когнитивно-поведенческой терапии к себе. Разберите эту ситуацию по схеме: Ситуация → Мысли → Эмоции → Поведение → Последствия.

Например, **ситуация**: Маша расстроена и спрашивает, может ли она причинить вред младшему братику → **мысли**: «если я не успокою её, она совсем распереживается и не сможет успокоиться очень долго»; «если я не успокою её, я буду плохой матерью»; «я не могу видеть, как мой ребёнок страдает» → **эмоции**: тревога 80% → **поведение**: разубеждаю Машу, что это просто мысль и она, конечно, ничего не сделает брату → **последствия**: Маша вроде успокаивается, но потом приходит за разубеждениями снова, ей приходят в голову новые пугающие мысли, она сильнее убеждается в том, что они страшные и не обучается переживать дискомфорт и справляться с ним сама.

Далее пересмотрите свои мысли – насколько они отражают реальность и полезны в данной ситуации? Попробуйте проверить свои мысли новым поведением – как это сделать, вы можете подробнее обсудить с терапевтом ребёнка или своим терапевтом.



Помните, тревога – это нормальная эмоция, сама по себе она не вредна, ваш ребёнок может научиться переносить дискомфорт и справляться с ним самостоятельно.

Переведено, адаптировано и дополнено Т. Павловой на основе L.J. Atkinson, CBT with younger children/ Obsessive-Compulsive disorder: Cognitive behavior therapy with children and young people / edited by P. Waite and T. Williams, Routledge, 2010.