

В самой широкой перспективе навязчивая мысль — это что-то случайное, что «приходит в голову», отмечает клинический психолог профессор Марк Фристон, специализирующийся на обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР) и тревожных расстройствах в Университете Ньюкасла в Великобритании. Подобная мысль может иметь и позитивный характер, но чаще всего мы замечаем именно негативные мысли.

При социальной тревожности навязчивые мысли будут другими. Например: «Как меня видят другие люди?», «У меня дрожит рука?»

В психологии навязчивую мысль отличают от беспокойства или другого типа мыслей тем, что она противоречит правде или вашим ценностям. К примеру, если вы читали о повышении тарифов на электроэнергию, то вполне логично, что будете беспокоиться, хватит ли вам после этого денег на жизнь.

Навязчивые мысли сами по себе считаются нормальными. Они появляются практически у всех из нас. Возможно, если бы их не было, то мы бы не смогли создавать абстрактное искусство или творения фантастики. Также без них нам было бы сложно решать проблемы.

Остановить навязчивые мысли невозможно. Однако если они вас беспокоят, то существуют определённые методы лечения. При ОКР (и дисморфическом расстройстве тела) это обычно когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и терапия воздействия и реагирования.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.