

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Об авторах</b>	13
<b>Благодарности</b>	14
<b>Предисловие переводчиков</b>	16
<b>Введение</b>	19
<b>ЧАСТЬ I. ПОГРУЗИТЬСЯ В ПУЧИНУ</b>	23
<b>Глава 1. Шум в голове</b>	24
Спойлер	26
Твои спутники	30
<b>Глава 2. Шум в голове усиливается</b>	32
Она застряла	33
Его разум никогда не отдыхал	34
Она переживала обо всем	34
Он должен был спасти мир	35
Он думал, следовательно, существовал... Или нет?	36
Ему приходилось прятать монстра	36
Она молилась, чтобы быть нормальной	37
Она должна была все делать идеально	37
Он не мог быть уверен ни в чем	38
Она чувствовала себя преданной собственным телом	38
Все завязывается в тугий узел	39
<b>Глава 3. Шум в голове становится невыносимым</b>	40
Я так запутался	43
Контроль окружающего мира	44

<b>ЧАСТЬ II. ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПУЧИНЫ</b>	<b>53</b>
<b>Глава 4. Любознательность</b>	<b>54</b>
Любознательность — твой друг	60
<b>Глава 5. Готовность</b>	<b>66</b>
Высокоинтенсивная тренировка любознательности	72
<b>Глава 6. Что действительно важно</b>	<b>76</b>
Заблудиться	81
Давай зададимся важными вопросами	86
<b>Глава 7. Гибкость</b>	<b>88</b>
Этапы	89
Перейдем к вопросу “как”	90
Крутые идеи для экспозиции	94
Преодоление трудностей	96
<b>Глава 8. Родители, и что делать,     чтобы их помощь была полезной</b>	<b>98</b>
Что ты хочешь рассказать об ОКР	102
Что ты хочешь рассказать о себе	103
Обращение к родителям	104
Когда и как говорить с родителями	107
<b>Глава 9. Собираем армию</b>	<b>108</b>
Совет: как говорить с другими о шуме в голове	110

<b>Глава 10. Другие полезные идеи</b>	<b>112</b>
Сон	113
Тренировки	115
Еда и напитки	116
Лекарства	117
Выход наружу	118
Психотерапия	119
Дополнительная поддержка и идеи	120