

# ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКОВ

Кто из нас не застревал на мыслях о том, выключил ли он утюг или закрыл ли входную дверь на ключ? Хотя бы раз каждый из нас замечал за собой стремление не наступать на трещины в асфальте либо возвращался домой, чтобы проверить чайник на плите. Все это — небольшие obsessions и compulsions, которые проходят бесследно спустя какое-то время. Они не слишком нас беспокоят и не требуют лечения.

Но случается, что навязчивые мысли, образы и эмоции наряду с контролирующим их поведением захватывают жизнь человека настолько, что в ней не остается места для самой жизни, для осмысленных, значимых дел. В этом случае речь идет об obsessivno-compulsivnom расстройстве (ОКР).

ОКР влияет на повседневную жизнь, может мешать нам учиться, работать и делать повседневные дела, разрушает отношения, отдаляет нас от тех, кого мы любим, заставляет чувствовать стыд и одиночество. Это тот самый шум в голове, который заполняет собой все наше внутреннее пространство и не дает понять, как мы хотим жить на самом деле.

Об ОКР существует много мифов, которые затрудняют понимание этого расстройства и мешают получить помощь. Книга, авторы которой обращаются к подросткам простым языком, наполненная историями молодых людей, столкнувшихся с ОКР и победивших его, станет настоящей поддержкой для подростков и их близких.

Мы рады тому, что книга Бена Седли и Лизы Койн издана на русском языке, и верим, что подростки и их семьи, специалисты, учителя и психологи, прочитав книгу, получат помощь и поддержку, позволяющие справиться с проблемой.

**Судакова Екатерина,**  
психолог АСТ и DBT-терапевт, супервизор,  
член Ассоциации специалистов в сфере  
контекстуально-поведенческой науки

Мы перевели эту книгу, потому что вдохновились личным знакомством с Беном Седли на встрече, где обсуждалась другая книга автора: *Stuff That Sucks*. Бен в разговоре ссылался на книгу об ОКР, написанную в соавторстве с Лизой Койн.

Это первая книга на русском языке об ОКР в контексте терапии принятия и ответственности (АСТ) для подростков. Книга будет полезна как самим подросткам, так и родителям, психологам и психотерапевтам. Здесь есть отдельная глава для родителей, чтобы начать сложный диалог об ОКР.

Метафоры и упражнения из книги будут понятны и применимы для русскоязычных читателей, несмотря на другой культурный контекст авторов. Мы утверждаем это из собственного опыта подросткового психологического консультирования с опорой на данную книгу.

При переводе мы старались сохранить языковой стиль авторов, чтобы книга оставалась близкой по духу подросткам. Это удалось благодаря совместным усилиям двух опытных переводчиков и тщательному редактированию. Я понимаю подростковую среду в силу возраста — мне 24 — и опыта работы в школах и других образовательных учреждениях. Екатерина Судакова уже не раз переводила литературу о терапии принятия и ответственности для детей и подростков и внесла вклад в выбор методологически верных терминов.

Мы надеемся, что эта книга станет незаменимой для психологов и психотерапевтов, работающих с ОКР у подростков, и поможет подросткам справиться с вызовами, которые ждут их на жизненном пути. Дорогие подростки, мы вас видим, слышим и понимаем, вы не одиноки в этом мире.

**Домбровская Марина,**  
АСТ- и схема-психотерапевт,  
член Ассоциации специалистов в сфере  
контекстуально-поведенческой науки