

УДК 616.89-008.441.1

ББК 88.287.2

Б37

Переводчик Наталья Кияченко
Научный редактор Яков Кочетков
Редактор Ксения Чистопольская

Бегли Ш.

Б37 Не могу остановиться: Откуда берутся навязчивые состояния и как от них избавиться / Шэрон Бегли ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2018. — 334 с.

ISBN 978-5-91671-815-7

О навязчивых состояниях современный человек знает не понаслышке. Как часто мы буквально не можем остановиться, лихорадочно проверяя сообщения в смартфоне, пытаюсь пройти уровень в видеоигре или покупая вещи, хотя их уже некуда девать. Но где грань между нормой и патологией, и главное, когда целеустремленность и одержимость — путь к творчеству и успеху, а когда — бесплодная и опасная трата усилий и времени? В книге автор рассказывает об истории изучения вопроса, о том, чем навязчивое поведение отличается от зависимости и как работает «компульсивный мозг». Актуальность проблемы, беседы с ведущими специалистами по навязчивому поведению, судьбы реальных пациентов делают эту книгу в равной мере содержательной и увлекательной.

УДК 616.89-008.441.1

ББК 88.287.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2017 by Sharon Begley

First Simon & Schuster hardcover edition February 2017.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина нон-фикшн», 2018

ISBN 978-5-91671-815-7 (рус.)

ISBN 9781476725826 (англ.)

Оглавление

Введение	7
ГЛАВА 1	
Что такое компульсия.....	21
ГЛАВА 2	
Обсессивно-компульсивное расстройство, или Фред в холодильнике	39
ГЛАВА 3	
Лечение как путь к успеху: из сугроба в Голливуд.....	67
ГЛАВА 4	
В тени ОКР: когда добросовестность переходит грань разумного.....	81
ГЛАВА 5	
Видеоигры.....	115
ГЛАВА 6	
Смартфоны и интернет	143
ГЛАВА 7	
Компульсии прошлого.....	163

6 НЕ МОГУ ОСТАНОВИТЬСЯ

ГЛАВА 8

Компульсивное накопительство	197
------------------------------------	-----

ГЛАВА 9

Компульсивный шопинг, или «Дайте две!»	239
---	-----

ГЛАВА 10

Обреченные творить добро.....	265
-------------------------------	-----

ГЛАВА 11

Компульсивный мозг	291
Благодарности	325
Предметно-именной указатель	327