

Aleksandra Lewkowicz

ZOK

Moja historia



Aleksandra Lewkowicz

ZOK. Moja historia

WERSJA DEMONSTRACYJNA



**Wydawnictwo Psychoskok
Konin 2019**

Aleksandra Lewkowicz

„ZOK. Moja historia”

Copyright © by **Aleksandra Lewkowicz**, 2019

Copyright © by **Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.** 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Redaktor prowadząca: **Renata Grzeškowiak**

Projekt okładki: **Joanna Barbara Gębicka**

Korekta: **Joanna Barbara Gębicka, Bogusław Jusiak**

Skład pdf, epub i mobi: **Adam Brychcy**

ISBN: 978-83-8119-589-8

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.

ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin

tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

<http://www.psychoskok.pl/>

<http://wydawnictwo.psychoskok.pl/>

e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

[Wstęp](#)

[Złego początki](#)

[Czystość i inne natręctwa](#)

[Droga terapii](#)

[Depresja](#)

[Sytuacja, myśli, emocje](#)

[Zakończenie](#)

Wstęp

Tę książkę chciałabym zadedykować przede wszystkim osobom, które, tak jak ja, na co dzień borykają się z chorobą zwaną zaburzeniem obsesyjno-kompulsyjnym (w skrócie ZOK – inaczej nerwica natręctw). Swego czasu, kiedy czułam się bardzo niezrozumiana i samotna w swojej chorobie, potrzebowałam takiej właśnie lektury. Chciałam wiedzieć, że poza mną są gdzieś na świecie osoby, które czują tak jak ja. Uważam, że problem obsesji i kompulsji jest zbyt rzadko poruszany w przestrzeni publicznej, a jeśli już, to w sposób humorystyczny, tak jak w przypadku filmu „Dzień Świra”. Bardzo podobnie jest z atakiem paniki, pokazywanym nie jako strach, a uczucie złości. Niestety spora grupa ludzi nadal nie rozumie, czym jest sama nerwica (utożsamiając ją z byciem nerwowym). Ponadto, dla wielu ludzi ZOK jest wstydliwym problemem. Ja na przykład długo nie rozumiałam swojego zachowania, ale wiedziałam, że jest ono dziwne. Właśnie dlatego moje rytuały ukrywałam przed najbliższymi. Mam nadzieję, że moja książka pozwoli rodzinie i znajomym osób chorych lepiej zrozumieć ich zachowania, a osoby chore odnajdą część siebie w mojej historii, rozpoznają u siebie objawy zaburzenia, bądź odnajdą sposób na radzenie sobie z nim w codziennym życiu. Trzeba jednak pamiętać, że nic nie zastąpi osobistego spotkania ze specjalistą – psychologiem lub psychiatrą. Wszystkim czytelnikom życzę miłej lektury!

Złego początku

Moim życiem rządzi kilka grup różnych obsesji i kompulsji,

KONIEC WERSJI DEMONSTRACYJNEJ