

ИПР чрез въображение при ОКР за нараняване

Тъй като ОКР за нараняване често включва предъвкване на мисли и чувства, които не винаги могат да бъдат пресъздадени директно, излагането чрез въображение е важен инструмент за справяне с обесията и нейното преодоляване. Ако идеята ви се струва напълно неподходяща днес, не се самообвинявайте, че все още не искате да „стигнете дотам“. Ако обаче сте готови да създадете един сценарий, свързан с мислите ви за нараняване, опитайте да отговорите на въпросите по-долу.

Един добър ИПР сценарий при ОКР за нараняване обикновено започва с твърдение, че ще се сринете под натиска на мислите, че „истинската ви идентичност на убиец“ ще бъде разкрита. Следва подробно описание на насилственото деяние.

Какво ще направите, ако страховете ви се превърнат в реалност?

Как другият човек или другите хора, които са замесени, ще реагират на това, което сте извършили?

Как ще се почувствате, когато разберете какво сте извършили? Ще има ли разкаяние и шок, или ще се наслаждавате? Как ще реагирате на тези чувства?

Какво ще си помислят след това за вас тези, които обичате? Какво ще си помисли светът за вас и какви ще бъдат последствията от това?

Ако е направен правилно, един добър сценарий за излагане ви осигурява директен контакт с ОКР. Той демонстрира на мозъка, че сте способни да се справите с тригера, без да извършвате компулсии.