

ИПР на живо (ин виво) при ОКР за нараняване

Както при ОКР за замърсяване, добро начало е да разгледате всички стратегии за избягващо поведение и да се опитате да ги премахнете. Например може да сте изнесли надалеч от кухнята всички ножове от страх, че ще получите психотичен пристъп и изведнъж ще искате да ги използвате, за да нараните някого. Затова започнете, като оставите ножовете в чекмеджето, там, където им е мястото. След като тази идея стане отново поносима, излагането може да включва използване на ножове за рязане на храна, докато сте сами, а по-късно и в присъствието на други хора (може да е в обратен ред, ако се страхувате от самонараняване).

Този ранен етап на ИПР трябва да включва и елиминиране на всяко търсене на уверение – вербално или в онлайн пространството. Членовете на семейството, засегнати от ОКР, е важно да бъдат обучени и да знаят, че тези въпроси, колкото и досадни да са, произтичат от огромна болка и са отчаян опит за облекчаването ѝ. Разбирането за това трябва да бъде придружено и от въздържание за даване на уверения, за да се напомни на страдащия, че близките му няма да участват в компулсиите.

В зависимост от интензивността на симптомите може да е полезно да започнете с излагане само на отделни думи/фрази тригери – например „убий“, „убийство“, „бягство от пътнотранспортно произшествие с пострадали“, „непредумишлено убийство“, „намушкване“, „избухване“, „зъл“, „жесток“, „луд“ и т.н. Включете и думи, които ви напомнят за тригери за нараняване: „приятелка“, „кола“, името на град и т.н.

Практика: Ако се чувствате готови, използвайте свободното пространство отдолу, за да напишете списък от думи тригери.

Когато сте в състояние да се сблъскате с по-високо ниво на дискомфорт, излагането чрез гледане на новини, четене на новинарски статии за убийства или други прояви на насилие може да бъде полезно. Важното тук е да прочетете статията за човека, който е „превъртял“, и да устоите на всяко компулсивно желание да убедите себе си, че сте различни от този човек. Практикуването на излагане с намерението да докажете, че сте в безопасност, винаги ще има обратен ефект. Останете с дискомфорта и го наблюдавайте, вместо компулсивно да търсите уверение в себе си. Може би ще привикнете към него или ще се научите да го приемате, дори когато ви е неприятно. Придържайте се към следната перспектива с осъзнатост: *„Да, чета за нещо, което се е случило на този човек“*. Увеличавайки интензитета на излагането, в един момент може да се съгласите с вашето ОКР по-директно: *Даа, това може да съм аз; може и аз да извърша такова нещо*.

Както при всяко излагане с преванция на реакцията, страшната новина за убиеца психопат в крайна сметка се връща в естественото си състояние: това е история за човек, извършил нещо отвратително. Дотогава тя ще изглежда като зловещо предупреждение за ужасни престъпления, на които и вие тепърва сте способни. Не забравяйте обаче, че това са просто мисли и чувства, а не заплахи и факти.