

ИПР на живо (ин виво) при СО-ОКР

Излагането на мисли, свързани с друга сексуална ориентация, и страхът, че не сте този, който сте смятали, че сте, може да изглежда по много различни начини. Вашето ОКР ви казва, че не трябва да си мислите определени неща, защото са опасни. Но вашето рационално „аз“ има силата да се изправи срещу този „насилник“ и да изпепели порочния цикъл на ОКР, когато умишлено се излагате на нежеланите си мисли. ИПР на живо (ин виво) може да бъде разделено на визуално и ситуационно излагане.

ВИЗУАЛНО ИЗЛАГАНЕ

Визуалното излагане обикновено включва гледане на изображения или видеоклипове, предизвикващи нежелани мисли, като същевременно удържате мисловните ритуали за обяснение или неутрализиране на тези мисли. За да е ефективно, започнете с по-лека провокация, например снимка на привлекателна знаменитост от същия пол, в случай че се страхувате, че сте хомосексуален. След като сте демонстрирали проява на страх, но без да извършвате компулсии, излагането може да се усложни с многократно гледане на снимки със сексуален контекст. За да подобрите резултатите, произволно подредете визуалните тригери, на които се излагате, за да са с различен интензитет. За да има ефект, гледането на образите трябва да е съчетано със съпротива срещу нуждата да търсите уверения в себе си. Ако усещате, че образите предизвикват удоволствие, тогава насладете се, дори ако това ви ужасява.

Опишете тук някои идеи за визуално излагане:

СИТУАЦИОННО ИЗЛАГАНЕ

Ситуационното излагане обикновено включва посещение на квартали, в които живеят хомосексуалисти, барове и нощни клубове за хомосексуални; слушане на музика с хомосексуален мотив; четене на истории за разкриване на сексуалната ориентация; носене на провокативни дрехи, прекарване на време с хомосексуални познати и т.н. Не забравяйте, че осъзнатата цел е да позволите на тази обстановка да активира вашите страховити мисли, чувства или усещания, като се упражнявате да „оставате“ с тях, вместо да бягате от тях.

Опишете тук някои идеи за ситуационно излагане:
