

ИПР на живо (ин виво) при ПОКР

Често има съпротива към лечението с ИПР, защото компулсиите ви карат да се чувствате в безопасност, а думата „излагане“ носи усещането за обреченост. Излагане на педофилия? Не, благодаря! Разбира се, както и при други форми на ОКР, излагането на определен вид страх не е същото като да се изложите на опасност.

ИПР при ПОКР никога не включва гледане на незаконна детска порнография или въвличане в неподходящи дейности с деца. Вместо това целта е повишаване на толерантността към несигурността, свързана с вашата obsесия, и намаляване на избягващото поведение, което ви дистанцира от семейството ви или общността. Излагането на живо (ин виво) обхваща следните примери:

- Четене на статии за осъдени педофили, като устоявате на желанието да търсите уверение от себе си, че вие не сте такъв
- Посещаване на места, където има деца (паркове, магазини за играчки и др.) и въздържане от неутрализирането на нежеланите мисли тригери
- Гледане на филми с педофили
- Разглеждане на списания с детско облекло и удържане на порива да реагирате компулсивно на нежеланите мисли
- Да се грижите за бебето на някой ваш роднина, което също е ситуация тригер за вас
- Участие в ценни за детето ви и вас дейности: да му помогнете да се облече, да му позволите да стои в скута ви, докато му четете приказка. В тези ситуации е важно да елиминирате поведението, търсещи сигурност, и компулсиите

Какви ситуации тригери смятате, че можете да конфронтирате по време на лечението ви на ПОКР?

Никъде в процеса на ИПР няма риск да нараните деца или да участвате в сексуални контакти с тях. Когато обаче спрете да избягвате своите тригери, може да почувствате, че присъствието им, липсата на избягващо поведение или осъзнатото приемане на нежелани мисли е достатъчно опасно за вас. Не забравяйте, че това е само чувство. Можете да го наблюдавате и да му позволите да премине през вас, без да изпълнявате компулсиите си.