

ИПР на живо (ин виво) при ВОКР

Ако установите, че избягвате неща, напомнящи за страховете, свързани с връзката ви, тогава би било полезно да приложите стратегии за излагане. Важно е винаги да се придържате към плана за излагане и превенция на реакцията. Бъдете в контакт с онова, което ви причинява дискомфорт, но осъзнато приемайте мислите и чувствата, които се явяват тригери за вас. Не си повтаряйте отново и отново, че всичко е наред. Изобщо не казвайте нищо. Нека мислите и чувствата ви бъдат там с вас, без да се опитвате да ги неутрализирате. Ключът тук е да се сблъскате със страха си, без да се впускате в мисловно предъвкване или други компулсии. Ето някои примери за дейности, които биха могли да бъдат ефективни при метода на излагане:

- Слушане на музика или гледане на филми, които са тригери за вас
- Разглеждане на снимки, които ви напомнят за obsесията (това е добър вариант за постоянно излагане на тригери)
- Посещаване на места, които провокират obsесията за връзката
- Устояване на желанието да оставите или манипулирате разговорите, които отиват в неприятна за вас посока
- Устояване на желанието да избягвате да оставате насаме с човек, който се явява тригер за вас (например да се возите в асансьора с ваш колега, който намирате за привлекателен)
- Устояване на желанието да търсите уверение от партньора си или да му споделяте вашите мисли тригери
- Предприемане на положителни и утвърждаващи връзката стъпки, когато ОКР ви казва, че не бива да го правите (напр. купувате си нещо заедно, отивате на почивка, обмисляте да имате деца сякаш планът е връзката да продължи)

Какво можете да започнете да правите като излагане, за да се срещнете с вашите ВОКР страхове?
