

Йерархия на компулсиите

Първата стъпка в изпълнението на ИПР е да знаете срещу какво ще се изправяте. Нуждаете се от списък на нещата за излагане, както и на реакциите, които целите да избегнете. Не се притеснявайте за последователността, в която ги подреждате; това ще направим по-нататък. След като прочетете долните два параграфа, използвайте редовете под тях, за да напишете своя списък:

1. Избройте всички компулсии, които извършвате: всеки един физически или психически ритуал, в който се въвличате, за да се почувствате по-спокойни, когато ви завладее натраплива мисъл. Включете и рутинните поведения, в които се припознавате и асоциирате с вашето ОКР. И всички поведения, търсещи сигурност, и свързани с обсеиите ви (примери: питате другите за обсеиите си, искате непрекъснато да споделяте мислите си, посещавате уебсайтове, касаещи обсеиите ви, и т.н.).
2. Избройте всичко, което избягвате заради обсеиите си. Това може да включва предмети или ситуации, които съзнателно отбягвате, защото често сте в близост до тях (напр. ножове, котки, коли), както и неща, с които рядко се сблъсквате, но самата мисъл за тях предизвиква силен дискомфорт (напр. еротични изображения с различна от вашата сексуална ориентация, филми на ужасите и др.).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Разгледайте всеки пример от списъка и си представете какво би било за вас да се изправите пред конкретния тригер, без да прибегвате до компулсия. Колко трудно би ви било? В каква степен бихте изпитали дискомфорт? Можете да я измерите за ваше удобство (от 1 до 10 или от 1 до 100). Не се притеснявайте за точността. Вероятно ще промените мнението си за нивото на трудност и ще го повишите или понижите многократно по време на ИПР упражненията. В свободното пространство отдолу напишете вашия списък отново, като подредите примерите си в последователен ред от най-лесни към най-трудни.

[illegible]