

ИПР на живо (ин виво) при ОКР за емоционално/мисловно замърсяване

Истинският въпрос тук е как да пресъздадете наличието на тази хипотетична субстанция върху вас, така че да разберете какво е усещането, без да се измивате. До голяма степен това зависи и от представата ви какво ще се случи с вас, ако останете замърсени. Ако основният тригер е конкретен човек, тогава търсенето на начини да бъдете около него или около нещо, което ви напомня за него, може да бъде ефективно. ИПР, фокусирано върху възплъщаването на качествата, които се страхувате да наследите, също може да проработи. Например слушане на музика или консумация на храни, които човекът тригер за вас харесва. Ако реагирате на визуални стимули, друга ефективна стратегия е да използвате приложение на телефона си, за да „трансформирате“ лицето си като това на провокатора.

Излагането на следните ситуации ще ми помогне да се справя със страховете си:
