

ИПР чрез въображение при ОКР за емоционално/мисловно замърсяване

Докато традиционните страхове от замърсяване се фокусират върху нежелан бъдещ развой на нещата: заболяване или трайно отвращение, емоционалното и мисловното замърсяване може да включва множество сюжетни линии, за които да планирате излагане. Ето няколко идеи за сценарий, насочен към историята на вашата obsesia:

От какъв човек/какво чувство/каква мисъл бих могъл да се замърся?

Как ще разбера, че в мен са започнали да се появяват някакви промени?

В кой момент ще престана да бъда този, когото бих искал да бъда?

Какво ще си мислят другите за човека, в който съм се превърнал?

Как ще се справя с идеята, че съм загубил контрол над моята житейска история и се държа различно заради замърсяването?
