

Излагане на живо (ин виво) при ОКР за екзистенциални въпроси

Това, което генерира екзистенциални тригери, варира значително от човек до човек. За един може да е посещение на църковна служба, за друг – слушане на атеистичен подкаст, а за трети – разходка сред природата, докато наблюдава падащите листа. Използвайте пространството по-долу, за да посочите всички преживявания или места, които вашето ОКР за екзистенциални въпроси ви принуждава да избягвате.

Сблъскването на живо със следните неща ще ми помогне да се изправя срещу страховете си:
