

ИПР на живо (ин виво) при обесии за реални събития, фалшиви спомени и „заседнали“ мисли

При обесии за реални събития излагането може да включва пряко участие в ситуации, които ви напомнят за случилото се. Например гледане на снимки от този период, посещение на място или общуване с хора, свързани със събитието. Не забравяйте обаче, че ИПР работи само ако си спомняте и частта с „ПР“, което означава да не търсите уверение, нито да изпълнявате други компулсии, а по-скоро да останете с несигурността в настоящето. При обесии за фалшиви спомени излагането може да се състои в ангажиране със задачи, които генерират съмнение. Целта е да ги изпълнявате разсеяно или още по-бързо от обичайното, така че да предизвикат още по-голямо колебание (напр. сменяте памперса на бебето си, докато си спомняте текста на любимата си песен, и след това излизате от стаята, без да правите проверки, за да се уверите, че сте свършили всичко правилно). При „заседнали“ мисли постоянното излагане на тригери е много полезно. Можете да си настроите напомнянки в някое приложение или другаде, за да се подсещате за съответната мисъл и идеята, че тя може да е „заседнала“ завинаги в ума ви.

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