

ИПР на живо (ин виво) при ОКР за замърсяване

Започнете да съставяте списък на всички неща, от които се страхувате да бъдете замърсени. Обърнете внимание отново, че никога не трябва да се поставяте в ситуация, в която целенасочено влизате в контакт с нещо опасно за вас. Идеята не е да се набодете с използвана подкожна игла, която сте намерили на тротоара! Целта е да успеете да минете по улицата, където вероятно ще попаднете на такава игла, и да продължите да се наслаждавате на песента, която сте слушали, преди да забележите иглата. Така че помислете за всички предмети, хора и места, които избягвате, за всичко, което подлагате на проверка, или предизвиква у вас желание да се измиете. Ето няколко примера за компулсии, свързани със замърсяване на кръвта:

- Избягване на розови храсти, защото бодлите могат да причинят порязвания
- Проверка на кожата за порязвания или отвори
- Избягване на пътеката в магазина за хранителни стоки, която води до стелаж за принадлежности за оказване на първа помощ (хората с порезни рани си купуват превръзки!)
- Избягване на всякакъв контакт с обувки (може да са се докоснали до кръв на тротоара)
- Избягване на болници или доближаването до тях
- Внимателно разглеждане на предметите, за да се уверите, че нямат остри ръбове
- Избягване на хора, за които смятате, че са изложени на по-висок риск от заразяване с ХИВ
- Проверявате автомобила, дрехите си или други предмети за следи от кръв

Независимо дали кръвта е вашият специфичен тригер или не, опишете какво избягвате вие заради вашето ОКР за замърсяване?

Списъкът може да е много дълъг и това е напълно нормално. Просто пред вас стоят повече възможности за подобрение. След като списъкът ви е готов (или почти пълен), вижте дали можете да определите кои компулсии ще бъдат по-лесни, умерени или много трудни за отказване. Започването с по-лесни тригери за излагане може да ви помогне да повишите увереността си, докато се изправяте пред все по-трудни предизвикателства. Не се страхувайте да се заемете с най-малките промени в поведението. Може да е елемент от ритуала за измиване или да намалите дадена компулсия с десет процента. Имайте предвид обаче, че някои хора се затрудняват дори и повече с малките промени. Те често се срамуват и се обезкуражават, тъй като знаят, че им предстои много по-голяма битка. Ако и вашият случай е такъв, по-настойчивото излагане може да се окаже по-ефективно за вас. Независимо дали първо „оставате на плиткото“, след което се „гмуркате в дълбокото“, важно е да се отнасяте към себе си с безусловно положително отношение и състрадание. След това, когато започнете да навлизате в рутината на техниката на излагане, можете постепенно да си проправяте път нагоре в йерархията или да прескачате „стъпала“ в списъка, като прилагате ИПР с различна трудност и в различни условия. Не забравяйте, че това не е състезание, а промяна на светогледа ви. Забелязали ли сте какво се случва, когато проявите любопитство към преживяванията си в моментите, в които се излагате на дистрес, или се опитвате да удържите на компулсиите? Как да направим така, че по-често да изпитваме чувството на любопитство? Как да го владеем по-добре?