

ИПР на живо (ин виво) при ОКР за отговорност/проверки

В много случаи може да ви е по-лесно да започнете, като намалите или промените компулсиите за проверка, вместо да я елиминирате от самото начало. Ако обичайно проверявате печката четири пъти и си казвате на глас, че е проверена, разгледайте проверката, броя пъти, в които я извършвате, и вербалното озвучаване като отделни компулсии. След това можете да направите проверка, без да си казвате на глас, че сте проверили. Или да намалите проверките на три пъти, преди да преминете към по-трудните стъпки за удържане.

С всяка промяна в поведението ви ОКР „ще ви го връща“. Това може да се случва под формата на тревожност, проявена на телесно ниво, силна нужда от мисловно предъвкване или образи за ужасяващи трагедии. Тук е моментът, в който да позволите на уменията ви за осъзнатост да си свършат работата. Щом вашият ОКР ум забележи способността ви да толерирате дискомфорта, той малко по малко се оттегля и отслабва нуждата от проверка. Когато това се случва постоянно, самият мозък започва да придава по-малка значимост на идеята за проверка.

Ето това са всички неща, за които обикновено изпитвам нужда да правя проверки:
