

Излагане чрез въображение при ОКР за отговорност/проверки

Излагането като техника може да се случва и във въображението ви. Например, когато се страхувате, че сте проявили безотговорност, може да се съгласите и дори малко да „разкрасите“ вътрешния си монолог: „Дааа, ще получа сметка за вода на стойност 50 000 долара, защото не затегнах повторно душа днес“ или „В момента група бандити ровят в чекмеджето ми с бельо, защото не заключих добре входната врата“. Докато се отдалечавате от поривите си за проверка, ще се появяват мисли какво може да се обърка, понеже не сте проверили. Затова подхождайте с повече насмешка към ОКР, вместо да се отбранявате.

Практикувайте тези умения ежедневно, като си създавате въображаеми сценарии за излагане. Ето няколко идеи за насока:

Какво няма да успея да проверя някой ден?

Къде ще съм, когато разбера, че липсата ми на проверка е причинила някаква катастрофа?

Каква е катастрофата (нека е нещо значимо) и как ще реагира тялото ми на новината?

Какво ще си помислят другите, когато разберат, че катастрофата е можела да бъде предотвратена?

Как ще се справя със знанието, че моят провал да осъществя проверка е довел до трагедия и никога няма да забравя този факт?
