

Излагане чрез въображение при ОКР за подредба

Доста често основният страх при тази форма на ОКР е, че ако чувството, че нещо не е наред, не изчезне, това ще предизвика непоносими последствия. Можете да използвате писането на въображаеми сценарии, за да се сблъскате със страха от последиците и същевременно „да останете на ринга с въпросното чувство“. Използвайте следните насоки, за да създадете сценарий за ИПР:

Кое е онова, което ме кара да чувствам, че нещо не е както трябва да бъде?

Ако не успея да го коригирам, как ще се чувствам?

Ако това чувство не изчезне, как ще се отрази на поведението ми?

Кои промени в настроението, вниманието или поведението ми могат да бъдат забелязани от другите?

Как моята неспособност да спра да чувствам, че нещо не е както трябва, или да спра да мисля за тригера, ми пречи да функционирам нормално?

Как ще изглежда останалата част от живота ми, ако не мога да функционирам нормално?
