BOCS

Brief Obsessive Compulsive Scale

Av S. Bejerot. Basert på Wayne Goodmans YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE og CHILDREN'S YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE

Navn: Dato:

Fra 15 år kan du fylle ut testen selv. For yngre barn kan en voksen lese spørsmålene høyt og hjelpe med å forstå formuleringene.

Begrepene «tvangstanker» og «tvangshandlinger» kan beskrives slik:

«Tvangstanker» er plagsomme tanker, ideer, følelser, fantasier, indre bilder eller impulser som stadig dukker opp, selv om du ikke ønsker det. Fordi tvangstanker skaper ubehag, blir tvangshandlinger lett brukt for å dempe det.

«Tvangshandlinger» er vaner, ritualer eller handlinger du føler at du må utføre, selv om du kanskje vet at de ikke gir mening eller er overdrevne. Noen ganger prøver du kanskje å la være, men får det ikke til. De fleste tvangshandlinger er synlige, men noen kan være skjulte mentale handlinger som foregår i hodet, som å sjekke noe inni deg eller gjenta bestemte ord for deg selv hver gang du får plagsomme tanker.

Kryss av i feltet «Nå» for tvangstanker og tvangshandlinger som plager deg nå, det vil si den siste uken. Hvis du har hatt dem tidligere, men ikke lenger, krysser du av i feltet «Tidligere». Hvert symptom har eksempler som kan hjelpe deg med å avgjøre om du har et tvangssymptom. Hvis du aldri har hatt tvangstanken eller tvangshandlingen, krysser du av i feltet «Aldri».

Kontaminering/renhet

		Nå	Tidligere	Aldri
1.	Jeg er bekymret for skitt, bakterier og virus. *F.eks. Frykt for å få bakterier på seg ved å ta på dørhåndtak, håndhilse eller sitte i bestemte stoler eller seter, eller frykt for å få aids.*	☐	☐	☐
2.	Jeg vasker hendene svært ofte eller på en bestemt måte for å være sikker på at jeg ikke er skitten eller forurenset. *F.eks. Å vaske hendene mange ganger om dagen eller lenge etter å ha tatt på en forurenset gjenstand, eller når man tror at man har tatt på en slik gjenstand.*	☐	☐	☐

Tvangstanker om å skade

	Nå	Tidligere	Aldri
3. Jeg er redd for at handlingene mine kan skade andre. *F.eks. Frykt for å forgifte andres mat, skade spedbarn, dytte noen foran et tog eller skade noen ved å gi dårlige råd.*	☐	☐	☐
4. Jeg er redd for å miste kontrollen og gjøre noe jeg ikke vil gjøre. *F.eks. Frykt for å kjøre inn i et tre, kjøre på noen eller stikke noen med kniv.*	☐	☐	☐

Seksuelle tvangstanker

Disse tankene skiller seg fra vanlige seksuelle fantasier som oppleves som behagelige.

5. Jeg har ubehagelige seksuelle tanker, bilder eller impulser som jeg opplever som forbudte eller perverse, og som skremmer meg. *F.eks. Uønskede, vonde seksuelle tanker om fremmede, familiemedlemmer, barn eller venner.*	☐	☐	☐

Sjekking

6. Jeg må sjekke komfyren eller andre elektriske apparater, sjekke at jeg har låst døren, eller forsikre meg om at ting ikke har blitt borte. *F.eks. Gjentatt sjekking av dørlåser, komfyren, strykejernet eller stikkontakter før man går hjemmefra; gjentatt sjekking av at skapet på skolen er låst, eller at man er ordentlig påkledd.*	☐	☐	☐

Religion/magiske tanker/overtro

7. Stygge ord, tanker og forbannelser jeg retter mot Gud, plager meg. Jeg er redd for å krenke Gud. *F.eks. Bekymring for å bli straffet for slike synder og tanker nå, senere i livet eller etter døden.*	☐	☐	☐
8. For å hindre at noe forferdelig skjer, må jeg tenke bestemte tanker eller utføre handlinger på en bestemt måte. *F.eks. Å ta på en gjenstand, for eksempel en telefon, for å sikre at noen i familien ikke blir syke.*	☐	☐	☐

Moral og rettferdighet

9. Jeg er opptatt av spørsmål om moral, rettferdighet eller hva som er rett og galt. *F.eks. Bekymring for alltid å gjøre «det rette», for å ha løyet eller for å ha lurt noen.*	☐	☐	☐

Symmetri/nøyaktighet/orden

10. Det er viktig for meg hvordan ting er plassert. Det må føles «akkurat riktig», men dette er ikke knyttet til magisk tenkning. *F.eks. Bekymring for om papirer og bøker ligger pent, om utregninger eller håndskrift er perfekte, eller om noe ikke er jevnt.*	☐	☐	☐
11. Jeg får en tvingende trang til å legge tingene mine i en bestemt orden. *F.eks. Å rette opp papirer og penner på et skrivebord eller bøker i en bokhylle, bruke timer på å ordne ting hjemme eller stille dem opp i «orden», og så bli svært opprørt hvis denne ordenen blir forstyrret.*	☐	☐	☐

Akkurat riktig/gjentakelsesritualer/telling

	Nå	Tidligere	Aldri
12. Jeg har en tvingende trang til å gjenta bestemte handlinger til det føles akkurat riktig.	☐	☐	☐

F.eks. Å gjenta handlinger som å åpne og stenge kranen, slå apparater av og på, gre håret eller gå inn og ut gjennom en døråpning.

Samling og hamstring

13. Jeg må følge sterke impulser til å samle på og hamstre ting.	☐	☐	☐

F.eks. Å ta vare på gamle aviser, notater, bokser, tørkepapir og emballasje av frykt for å få bruk for det en dag hvis man kaster det; å plukke opp ubrukelige gjenstander fra gaten.

Tvangstanker om kroppen

14. Jeg er bekymret for at jeg ser merkelig ut, eller at det er noe galt med utseendet mitt.	☐	☐	☐

F.eks. Bekymring for at ansiktet, ørene, nesen, øynene eller en annen del av kroppen er fryktelig stygg, selv om andre forsikrer om det motsatte.

Selvskadende atferd

15. Jeg gjør ting som skader kroppen min.	☐	☐	☐

F.eks. Å klore eller rive i huden, kutte seg eller slå hodet mot noe.

Hvis du har et problem med tvangstanker eller tvangshandlinger som ikke står på listen, kan du skrive det her:

1. _____
2. _____
3. _____

Hvilke problemer med tvangstanker eller tvangshandlinger plager deg mest?

1. _____
2. _____
3. _____

Hva er verst: tvangstankene eller tvangshandlingene?
Svar på enten spørsmål A eller B.

A. Hvis du skiller mellom tvangstankene og tvangshandlingene, hvor stor prosentandel utgjør hver av dem?

Tvangstanker: _____ %

Tvangshandlinger: + _____ %

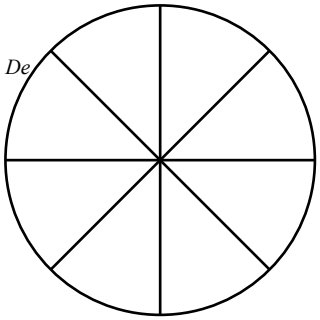
= 100 %

B. Tvangstanker og tvangshandlinger skal til sammen fylle hele sirkelen.

Skraver feltene som tilsvarer tvangshandlingene/vanene dine. De resterende feltene tilsvarer tvangstankene/tankene dine.

☐ = tvangstanker

■ = tvangshandlinger



Tenk på de aktuelle tvangstankene og tvangshandlingene dine. Svar på de seks spørsmålene ut fra hvordan du har hatt det de siste sju dagene, inkludert i dag.

1. Omtrent hvor mye av tiden din går med til tvangstanker og tvangshandlinger?

0 = Ingen tid.
1 = Symptomer av og til, eller mindre enn én time per dag.
2 = Hyppige tvangssymptomer, eller 1–3 timer per dag.
3 = Svært hyppige symptomer, eller mer enn 3 og opptil 8 timer per dag.
4 = Nesten hele tiden, eller mer enn 8 timer per dag.

2. Hvor mange sammenhengende timer i våken tilstand er du i gjennomsnitt helt fri for tvangstanker og tvangshandlinger på det lengste hver dag? ___ timer/dag.

0 = Ingen symptomer.
1 = Lang symptomfri periode: mer enn 8 sammenhengende timer per dag uten symptomer.
2 = Middels lang symptomfri periode: mer enn 3 og opptil 8 sammenhengende timer per dag uten symptomer.
3 = Kort symptomfri periode: 1–3 sammenhengende timer per dag uten symptomer.
4 = Svært kort symptomfri periode: mindre enn 1 sammenhengende time per dag uten symptomer.

3. Hvor mye hemmer tvangstankene og tvangshandlingene deg i hverdagen, på jobb eller skole, eller sosialt?

0 = Ingen hindring.
1 = Lett: hemmer sosiale aktiviteter, arbeid eller skole litt, men den samlede fungeringen er ikke svekket.
2 = Moderat: hemmer fungeringen sosialt, på jobb eller skole tydelig, men er fortsatt håndterbart.
3 = Alvorlig: gir betydelig svekket fungering sosialt, på jobb eller skole.
4 = Ekstremt: gjør det umulig å fungere.

4. Hvor mye ubehag gir tvangstankene og tvangshandlingene deg?

0 = Ikke noe ubehag.
1 = Lett: ikke særlig plagsomt.
2 = Moderat: plagsomt, men fortsatt håndterbart.
3 = Alvorlig: svært plagsomt ubehag.
4 = Ekstremt: nesten konstant ubehag som hindrer deg i å fungere.

5. Hvor mye kontroll har du over tvangstankene og tvangshandlingene? Hvor godt klarer du å stoppe dem eller avlede oppmerksomheten fra dem? Hvis du sjelden prøver å motstå dem, tenk på de få gangene du har prøvd. (Merk: Ikke ta med tvangstanker som stoppes ved å utføre tvangshandlinger.)

0 = Full kontroll.
1 = Mye kontroll: klarer vanligvis å stoppe tvangstankene og tvangshandlingene eller avlede oppmerksomheten fra dem med noe innsats eller konsentrasjon.
2 = Moderat kontroll: klarer noen ganger å stoppe tvangstankene og tvangshandlingene eller avlede oppmerksomheten fra dem, men bare med vanskelighet.
3 = Lite kontroll: klarer sjelden å stoppe eller legge fra deg tvangstankene og tvangshandlingene, men kan utsette dem en kort stund.
4 = Ingen kontroll: klarer sjelden, selv et øyeblikk, å overse tvangstanker eller la være å utføre tvangshandlinger. De kan ikke engang utsettes en kort stund.

6. Har du unngått å gjøre noe, dra til bestemte steder eller være sammen med noen for å unngå tvangstanker og tvangshandlinger?

0 = Ingen bevisst unngåelse.
1 = Lett: minimal unngåelse.
2 = Moderat: noe unngåelse, som er tydelig til stede.
3 = Alvorlig: mye unngåelse, som preger hverdagen.
4 = Ekstremt: svært omfattende unngåelse. Du gjør nesten alt som er mulig for å unngå å utløse symptomer.

Tvangstanker: %

Tvangshandlinger: %

(fra side 3)

BOCS TOTALT:

(legg sammen poengene for spørsmål 1–6)