



BOCS

Brief Obsessive Compulsive Scale

Baseret på YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE og CHILDREN'S YALE-BROWN OBSESSIVE SCALE. Af. S. Bejerot.
Tilpasset til dansk og bearbejdet af OCD Klinikken v/ Psykolog Jesper Krogholt

Navn:

Dato:

Denne test kan udfyldes af klienten selv (over 15 år), men yngre børn bør få testen oplæst.
Spørgsmålene på side 4 bør vurderes af behandler, men kan bruges vejledende som selv-test.

"Tvangstanker" og "tvangshandlinger" kan forklares på følgende måde:

"Tvangstanker" er forstyrrende tanker, ideer, følelser, fantasier, indre billeder eller impulser som opstår i dine tanker uden at du kan slippe dem. Eftersom tvangstankerne medfører ubehag benyttes tvangshandlinger til at mindske dette.

"Tvangshandlinger" er ritualer eller bestemte handlinger, som du føler dig nødsaget til at gøre, selvom du ved, at de er urimelige eller overdrevne. Undertiden forsøger du måske at modstå trangen til at udføre dem, men det kan være helt umuligt. Tvangshandlinger kan være umiddelbart synlige, men kan også være mentale, for eksempel det at tjekke inde i hovedet eller et behov for at gentage bestemte ord for sig selv, hver gang man har haft en ubehagelig tanke.

Marker de symptomer som besværer dig lige nu (den seneste uge) med et X i feltet "Nu". Hvis de har forekommet tidligere, men ikke længere er til stede, markeres de med et X i feltet "tidligere". Ved hvert spørgsmål er der eksempler for at hjælpe dig til at bestemme om det er et tvangssymptom, som du har. Har du aldrig haft symptomet, skal du markere et X i feltet "Aldrig".

Smitte/renlighed

Nu Tidligere Aldrig

1. Jeg bekymrer mig om snavs, smitte, bakterier eller virus.

Feks.: bange for at få bakterier på sig, eller aids, ved at sidde på bestemte stole, give håndtryk eller tage i dørhåndtag.

2. Jeg vasker mig overdrevent meget eller på en bestemt måde for at slippe for smitte eller forurening.

Feks.: vasker hænder mange gange om dagen eller alt for længe efter at have rørt ved eller troet at have rørt ved en beskidt eller forurennet genstand.

Tvangstanker om at skade

Nu Tidligere Aldrig

3. Jeg er bange for, at jeg kan komme til at skade andre mennesker

Feks.: frygt for at forgifte andres mad, frygten for at skade spædbørn, frygten for at skubbe nogen ud foran toget, frygten for at forårsage skade ved at give et dårligt råd.

4. Jeg er bange for at et pludseligt indfald skal få mig til at gøre noget, som jeg ikke vil.

Feks.: frygt for at køre ind i et træ, frygt for at køre nogen over, frygt for at stikke nogen ned med en kniv, frygt for at begå selvmord.

Seksuelle tvangstanker

Disse tanker adskiller sig fra almindelige seksuelle fantasier der opleves som behagelige

5. Jeg har forbudte eller perverse tanker eller indre billeder om sex, som føles ubehagelige.

Feks.: seksuelle tanker, som man ikke selv vil have, og som handler om fremmede, børn, familie eller venner.

Tjekkeadfærd

6. Jeg tjekker komfuret eller andre elektriske apparater, at jeg har låst hoveddøren eller at intet er forsvundet

Feks.: gentagen tjek af dørlås, komfur, el-apparater eller stearinlys inden man går hjemmefra, gentagen tjek af vandhane eller om man har taget sit tøj rigtigt på.

Religion/magi/overtro

7. Jeg bekymrer mig for at vanhellige eller spotte, frygter at forarge Gud.

Feks.: bekymring for blasfemiske tanker, for at udtrykke sig blasfemisk eller for at blive straffet for dette senere i livet eller efter døden

8. Jeg kan opnå en følelse af at forhindre noget forfærdeligt i at ske (på en overnaturlig måde) ved at gøre, eller ved at undlade at gøre, bestemte ting.

Feks.: ved at tænke noget bestemt imens lyskontakten bruges eller ved at tænke et bestemt ord når telefonen ringer.

Moral og retfærdighed

9. Jeg er overdrevent optaget af, hvad der er rigtigt eller forkert eller moralske spørgsmål.

Feks.: bekymring for ikke altid at gøre "det rigtige" eller at have løjet eller snydt nogen.

Symmetri/nøjagtighed/orden

10. Jeg har tvangstanker om, at jeg må have en vis orden, symmetri eller at det skal føles præcis rigtigt (men det er ikke koblet til magisk tænkning).

Feks.: Bekymres over at papirer og bøger ikke er ordentligt stablet, bekymret for at udregninger eller håndskrift ikke er tilstrækkeligt perfekt eller "at det ikke vil gå lige op".

11. Jeg har en trang til at sætte ting i orden eller arrangere mine ting.

Feks.: tilrette papir og skrivebøger på skrivebordet eller bøgerne på boghylden, bruger meget tid på at stille ting i "orden" og bliver oprørt eller vred hvis denne orden forstyrres.

Gentagelse/tælle/opnå følelse af "helt rigtig"

Nu Tidligere Aldrig

12. Jeg skal gentage visse handlinger til de føles helt rigtige.

Feks.: gentage handlinger så som at tænde og slukke apparater, børste håret, gå frem og tilbage over en dørtærskel.

Samle og gemme

13. Jeg hamstrer og gemmer ting

Feks.: gemme gamle aviser, noter, dåser eller emballage af frygt for at smide noget ud, som man måske vil få brug for på et senere tidspunkt; at tage værdiløse ting med sig fundet på vejen.

Kropslige tvangstanker

14. Jeg tænker overdrevent meget på bestemte dele af kroppen eller er optaget af noget ved mit udseende

Feks.: bekymret over at ansigtet, øjnene eller en anden del af kroppen er forfærdelig grim trods forsikringer om det modsatte.

Selvskadende adfærd

15. Jeg skader mig selv

Feks.: river eller piller sig, trækker hud af, skærer sig, banker hovedet ind i væggen

Hvis du har et tvangsproblem, som ikke findes på listen, kan du skrive det her:

1. _____
2. _____
3. _____

Hvad oplever du som værende dine mest belastende tvangsproblemer?

1. _____
2. _____
3. _____

Hvor meget af dit tvangsproblem er tvangstanker, og hvor meget er tvangshandlinger?

Svar på enten spørgsmål A eller B

- A. Forsøg at opgøre procentfordelingen mellem tvangstanker og tvangshandlinger således at de tilsammen giver 100%:

Tvangstanker: _____ %

Tvangshandlinger: + _____ %

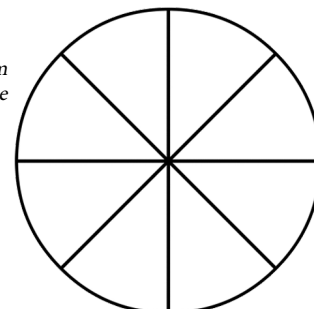
= 100 %

- B. Tvangstanker og tvangshandlinger skal tilsammen fylde hele cirklen.

Udfyld de "lagkagestykker" som udgøres af tvangshandlinger. De restende lagkagestykker, som du ikke udfylder, udgøres af de tvangstanker som du har.

☐ = tvangstanker

☒ = tvangshandlinger



Nedenstående refererer specifikt til de aktuelle tvangsproblemer (tvangstanker og tvangshandlinger). Spørgsmålene besvares ud fra hvordan det har været de seneste 7 dage (inklusive i dag).

1. Hvor meget af din tid optages ca. af dine tvangsproblemer?

- 0 = ingen
- 1 = Mindre end 1 time om dagen eller kun enkelte episoder med tvangssymptom
- 2 = 1-3 timer om dagen eller ofte forekommende tvangssymptomer
- 3 = Mere end 3 og op til 8 timer om dagen eller meget ofte forekommende.
- 4 = Mere end 8 timer om dagen eller næsten konstant forekommende

2. I gennemsnit, hvor mange vågne timer i træk er du helt fri fra tvangsproblemer? (timer/dagen)

- 0 = Intet symptom
- 1 = Langt symptomfrit interval; mere end 8 symptomfrie timer i træk
- 2 = Mellemlangt symptomfrit interval; mellem 3-8 symptomfrie timer i træk
- 3 = Kort symptomfrit interval; mellem 1-3 symptomfrie timer i træk
- 4 = Ekstremt kort symptomfrit interval; mindre end 1 symptomfri time i træk

3. Hvor meget hæmmer tvangsproblemet dig i din hverdag, med arbejde/skolegang og i din evne til at omgås familie og venner?

- 0 = ingenting
- 1 = Lidt; det hæmmer i en vis grad sociale aktiviteter eller studier/arbejde, men den samlede præstation er ikke nedsat.
- 2 = Moderat; hæmmende for sociale aktiviteter eller studier/arbejde, men stadig overkommelig
- 3 = Stærkt; Stærkt hæmmende for sociale aktiviteter eller studier/arbejde.
- 4 = Ekstremt; Umuliggør sociale aktiviteter eller studier/arbejde.

4. Hvor belastet er du af dine tvangsproblemer?

- 0 = Overhovedet ikke
- 1 = Mildt; ikke så belastet
- 2 = Moderat; belastet, men stadig overkommeligt
- 3 = Stærkt; meget belastet
- 4 = Ekstremt; næsten konstant og invaliderende

5. I hvilken grad formår du at gøre modstand mod dine tvangsproblemer? Hvor godt lykkes det at stoppe eller aflede dem? Hvis du kun sjældent forsøger så tænk alligevel på hvordan det er gået i de tilfælde hvor du forsøgte.

- 0 = Fuldkommen modstand; det lykkes altid at stoppe/aflede tvangssymptomet uden problemer.
- 1 = God modstand; lykkes som regel at stoppe/aflede tvangssymptomet med lidt anstrengelse/koncentration.
- 2 = Moderat modstand; lykkes nogen gange at stoppe/aflede tvangssymptomet men med besvær
- 3 = Begrænset modstand; lykkes sjældent at stoppe/aflede tvangssymptomet, men kan udskydes midlertidigt
- 4 = Ingen modstand; er ikke i stand til, selv for en kort stund, at ignorere tvangstanker eller afstå fra at udføre tvangshandlinger; kan ikke udskyde dem midlertidigt.

6. Har du undgået at gøre noget, tage nogen steder hen eller at være sammen med nogen for at slippe for dine tvangsproblemer?

- 0 = Ingen bevidst undgående
- 1 = Mildt undgående
- 2 = Moderat undgående; hvis undgående så er handlingen bevidst
- 3 = Stærkt undgående; meget undvigelsesadfærd og undgåelse er fremtrædende
- 4 = Ekstremt undgående; meget udtalt undgående; gør næsten alt han/hun kan for at undgå at udløse tvangsproblemet.

Tvangstanker: _____ %

Tvangshandlinger: _____ %

(overført fra side 3)

BOCS point:

(sammenlæg point for spørgsmål 1-6)

Få hjælp til udfyldelsen i vores OCD Test-kursus.