

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 tvangstanker 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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/magl/overtro

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: ved at tænke noget bestemt imens lyskontakten bruges, 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: bekymring for ikke altid at gøre "det rigtige", 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).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: ulrette 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

F.eks.: 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 fyde hele cirklen.

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

<input type="checkbox"/>	= tvangstanker
--------------------------	----------------

	= tvangshandlinger
---	--------------------

