

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)