

Y-BOCS symptomtjekliste

TVANGSTANKER			
	Aggressive tvangstanker	Eksempler	Mine symptomer
☐	Frygt for at komme til at skade dig selv	Frygt for at spise med kniv eller gaffel. Frygt for at håndtere skarpe genstande. Frygt for at gå tæt på glasvinduer.	
☐	Frygt for at komme til at skade andre	Frygt for at forgifte andre persons mad. Frygt for at skade babyer. Frygt for at skubbe nogen ud foran et tog. Frygt for at såre andres følelser. Frygt for at blive ansvarlig for en katastrofe ved ikke at hjælpe. Frygt for at gøre skade ved at give dårlige råd.	
☐	Voldelige eller rædselsvækkende mentale billeder	Billeder af mord, sønderlemmede kroppe og andre modbydelige billeder.	
☐	Frygt for at komme til at sige sjofelheder eller fornærmelser	Frygt for at råbe sjofelheder offentlige steder f.eks. i kirken. Frygt for at skrive sjofelheder.	
☐	Frygt for at komme til at gøre noget andet pinligt	Frygt for at virke dum i sociale sammenhænge.	
☐	Frygt for at komme til at reagere på uønskede impulser	Frygt for at køre en bil ind i et træ. Frygt for at køre nogen over. Frygt for at stikke en ven med en kniv.	
☐	Frygt for at komme til at stjæle	Frygt for at „snyde“ kassedamen. Frygt for at komme til at stjæle ting i butikker.	
☐	Frygt for at komme til at skade andre, fordi du ikke er forsigtig nok	Frygt for at være skyld i en ulykke uden at opdage det (f.eks. at blive flugtbilist efter en ulykke).	
☐	Frygt for at være skyld i, at noget andet frygteligt sker	Frygt for at være skyld i brand eller tyveri, fordi du ikke tjekker huset grundigt nok, inden du forlader det.	
Tvangstanker vedr. snavs og bakterier			
☐	Bekymring om eller afsky for kroppens affaldsprodukter eller sekretioner	Frygt for at få AIDS, kræft eller andre sygdomme fra offentlige toiletter. Frygt for dit eget spyt, urin, afføring, sæd eller vaginal sekretion.	
☐	Bekymring for snavs eller bakterier	Frygt for at blive smittet ved at sidde i bestemte stole, give hånd eller røre ved dørhåndtag.	
☐	Overdreven bekymring om miljøforurenende stoffer	Frygt for at blive udsat for asbest eller radon. Frygt for radioaktive stoffer. Frygt for giftudslip.	
☐	Overdreven bekymring om husholdningsmidler	Frygt for at blive forgiftet af rengøringsmidler, opløsningsmidler, insektspray eller terpentin.	
☐	Overdreven bekymring om dyr	Frygt for at blive smittet ved at røre et insekt, en hund, en kat eller et andet dyr.	

☐	Overdreven bekymring om klistrede stoffer eller stoffer	Frygt for tape eller andre klistrede substanser, der kan få forurenende stoffer til at sidde fast.	
☐	Bekymring for at blive syg på grund af smitte/forurening	Frygt for at blive syg efter at have været udsat for smitte/forurening.	
☐	Frygt for at sprede forurening til andre	Frygt for at røre ved andre eller lave mad til andre efter at have rørt giftige substanser (f.eks. benzin) eller efter at have rørt din egen krop.	
Seksuelle tvangstanker			
☐	Seksuelle tanker, forestillinger eller impulser, som du synes, er perverse eller forbudte	Uønskede seksuelle tanker om fremmede, familie eller venner.	
☐	Seksuelle tvangstanker om børn eller incest	Uønskede tanker om seksuelt at forulempe dine egne eller andres børn.	
☐	Tvangstanker om homoseksualitet	Bekymringer som f.eks. „er jeg homoseksuel?“ eller „hvad hvis jeg pludselig blev homoseksuel?“, når der ikke er basis for disse tanker.	
☐	Tvangstanker om aggressiv seksuel adfærd over for andre	Uønskede forestillinger om voldelig seksuel opførsel over for voksne fremmede, venner eller familiemedlemmer.	
Tvangstanker vedrørende hoarding			
☐	Tvangstanker om at gemme eller hamstre ting	Frygt for at smide tilsyneladende ubetydelige ting væk, fordi du måske kan få brug for dem en gang. Trang til at gemme og opsamle ubrugelige ting.	
Religiøse og moralske tvangstanker			
☐	Bekymring om vanhelligelse og blasfemi	Bekymringer om at have blasfemiske tanker, sige blasfemiske ting eller om at blive straffet for sådanne ting.	
☐	Bekymringer om moral	Bekymringer om ikke at gøre „det rigtige“, have løjet eller at have snydt nogen.	
Tvangstanker vedr. symmetri og nøjagtighed			
☐	Tvangstanker om symmetri og nøjagtighed	Bekymringer om, at papirer og bøger skal ligge nøjagtigt lige. Tanker om, at udregninger eller håndskrift skal være perfekt.	
Blandede tvangstanker			
☐	Behov for at vide eller huske bestemte ting	Overbevisning om, at du er nødt til at huske ubetydelige ting som for eksempel nummerplader, navnene på skuespillere i tv-serier, gamle telefonnumre, reklameklistermærker på biler eller print på t-shirts.	

☐	Frygt for at sige bestemte ting	Frygt for at sige bestemte ord (f.eks. „tretten“, „død“, „kræft“ eller „djævel“) på grund af overtro. Frygt for at sige noget, der måske er respektløst over for en afdød person.	
☐	Frygt for ikke at sige det helt rigtige	Frygt for at have sagt noget forkert. Frygt for ikke at bruge det „perfekte“ ord.	
☐	Frygt for at miste ting	Bekymringer om at miste en tegnebog eller ubetydelige ting som f.eks. et stykke kladdepapir.	
☐	Generende ufrivillige forestillingsbilleder (ikke voldelige)	Tilfældige, uønskede billeder i bevidstheden.	
☐	Generende ufrivillige lyde, ord eller musik i bevidstheden	Ord, sange eller musik i bevidstheden, som du ikke kan stoppe.	
☐	Bekymring om bestemte lyde eller larm	Bekymringer om lyden af et ur, der tikker højt, eller stemmer i et andet rum, der kan forstyrre din søvn.	
☐	Lykketal/ulykkestal	Bekymringer om almindelige tal (f.eks. 13), som måske kan få dig til at udføre en aktivitet et bestemt antal gange eller til at udsætte en handling til et bestemt tidspunkt på dagen, som bringer lykke.	
☐	Tanker om, at bestemte farver har en speciel betydning	Frygt for at bruge genstande med en bestemt farve (f.eks. kan sort associeres med død, rødt med blod).	
☐	Overtroisk frygt	Frygt for at gå forbi en kirkegård, rustvogn eller sort kat. Frygt for at få varsler om død eller ulykke.	
☐	Somatiske tvangstanker	Bekymringer om, at du har en sygdom som f.eks. kræft, hjertesygdom eller AIDS, på trods af forsikring fra læger om, at du ikke er syg.	
☐	Bekymring vedr. udseende eller bestemte legemsdele	Bekymringer om, at dit ansigt, ører, næse, øjne eller en anden del af din krop er hæslig og grim på trods af forsikring om det modsatte.	

TVANGSHANDLINGER

Tvangshandlinger i form af hygiejne og rengøring

☐	Overdreven eller ritualiseret håndvask	Håndvask mange gange om dagen eller i lang tid, efter at du har rørt, eller tror du har rørt, en beskidt eller besmittet genstand.	
☐	Overdreven eller ritualiseret badning, tandbørstning, soignering eller toiletrutine	Brusebad eller anden personlig hygiejne kan vare flere timer. Starter evt. forfra, hvis du forstyrres i processen.	
☐	Overdreven rengøring af husholdningsredskaber eller andre materielle ting	Overdreven rengøring af vandhane, toiletter, gulve, køkkenborde eller køkkenredskaber.	

☐	Anden tvangsadfærd for at hindre kontakt med forurenede genstande	Bede familiemedlemmer om at håndtere eller fjerne insektdræbende midler, køkkenaffald, benzindunke, råt kød, maling, neglelak, medicin i medicinskabet eller kattebakken. Hvis du ikke kan undgå disse ting, har du måske handsker på, f.eks. når du tanker benzin.	
Tjekkeadfærd			
☐	Tjekke låse, komfur, elektriske installationer osv.	Tjekke mange gange, at alle knapper på komfuret står på nul, og at der ikke er varme kogeplader. Gå tilbage flere gange og tjekke, om døren er låst.	
☐	Tjekke, at du ikke er kommet til/vil komme til at skade andre	Tjekke, at du ikke har skadet nogen uden at være klar over det. Søge forsikring fra andre om, at alt er okay, f.eks. ved at ringe til dem.	
☐	Tjekke, at du ikke er kommet til/vil komme til at skade dig selv	Kigge efter, om du har sår, der bløder, efter du har rørt skarpe eller skrøbelige genstande. Hyppige lægebesøg for at få forsikring om, at du ikke har skadet dig selv.	
☐	Tjekke, at der ikke er sket/vil ske noget frygteligt	Kigge i avisen, høre radio eller se tv for at høre nyheder om nogle katastrofer, som du er bange for at være skyld i. Søge forsikring fra andre om, at du ikke har været skyld i en ulykke.	
☐	Tjekke, at du ikke har lavet en fejl	Tjekke gentagne gange, om du har læst, skrevet eller regnet forkert.	
☐	Tjekkeadfærd forbundet med somatiske tvangstanke	Søge forsikring fra venner eller læger om, at du ikke er ved at få et hjerteslag eller kræft. Gentagen måling af puls, blodtryk eller temperatur. Tjekke kropslugt eller tjekke udseende i et spejl.	
Gentagelsesritualer			
☐	Genlæsning eller at skrive om	Læse en tekst igen og igen for at være sikker på, at du har forstået det hele. Bekymring om, at du ikke forstår eller kan huske det, du lige har læst. Skrive noget om, fordi det skal være helt perfekt.	
☐	Gentagelse af rutinehandlinger på en bestemt måde	Gentage handlinger som at tænde og slukke stikkontakter, børste dit hår, gå ind og ud ad døren eller kigge i en bestemt retning. Det føles ubehageligt, hvis handlingerne ikke gentages det „rigtige“ antal gange.	
Tælleritualer			
☐	Tælleritualer	Tælle genstande såsom lofts- eller gulvbrædder, bøger i en bogreol, søm i en væg eller selv sandkorn på en sand. Tælle, mens du gentager bestemte handlinger. Købe et bestemt antal varer.	

Tvangshandlinger i form af orden og arrangering			
☐	Tvangshandlinger vedr. orden og arrangering	Sørge for, at papir og blyanter på skrivebordet ligger lige, bøger i reolen står lige osv. Bruge timer på at arrangere ting i dit hjem i en bestemt orden.	
Tvangshandlinger i form af hoarding			
☐	Tvangshandlinger i form af at gemme eller hamstre ting	Gemme gamle aviser, noter, dåser, papirservietter, indpakninger og tomme flasker af frygt for, at du kunne få brug for dem en dag. Samle ubrugelige genstande op fra gaden eller fra skraldespande.	
Blandede tvangshandlinger			
☐	Mentale ritualer (udover kontroladfærd eller tællen)	Udføre ritualer i hovedet som f.eks. at bede eller tænke en „god“ tanke for at ophæve en „dårlig“ tanke. (Dette afviger fra tvangstanker, fordi man med vilje udfører dem for at mindske angst eller for at få det bedre).	
☐	Fortælle, tilstå eller spørge om bestemte ting	Bedre andre mennesker om bekræftelse. Tilstå forkert opførsel, som du måske ikke engang har gjort. Fortælle andre mennesker nogle bestemte ting for at få det bedre.	
☐	Røre ved, daske til eller gni- de på bestemte ting på en bestemt måde	Røre ved bestemte genstande eller andre personer på en bestemt måde. Måske udføres ritualerne, fordi du f.eks. tror, at det kan forhindre sygdom i din familie.	
☐	Ritualer (ikke kontrolad- færd) for at forebygge ska- de eller forfærdelige kon- sekvenser for dig selv eller andre	Holde dig fra skarpe eller skrøbelige genstande som f.eks. knive, sakse og skrøbelige glas.	
☐	Ritualiserede spisemønstre	Arrangere din mad, kniv og gaffel i en særlig orden, før du spiser. Spi- se ifølge et bestemt ritual eller på et bestemt tidspunkt.	
☐	Overtroisk adfærd	Ikke tage en bus nr. 13. Blive inden døre den 13. i hver måned. Smide tøj væk, som du har haft på, mens du er gået forbi en begravelsesfor- retning eller kirkegård.	
☐	Tvangsmæssig hårplukning (trikotillomani)	Hive eller plukke hår ud fra din ho- vedbund, dine øjenlåg, øjenvipper eller omkring kønsorganerne med fingrene eller en pincet. Kan medfø- re store skaldede områder.	

Vurdering af sværhedsgraden af tvangssymptomer

I det følgende bedes du vurdere sværhedsgraden af dine symptomer. Du bedes sætte kryds ved det tal mellem nul og fire, som du vurderer bedst beskriver din situation *den sidste uge*. Vælg ét svar ved hvert spørgsmål. Spørgsmål 1-5 vedrører dine tvangstanker, spørgsmål 6-10 vedrører dine tvangshandlinger, og spørgsmål 11-12 vedrører dine symptomer generelt. Tænk på de tvangstanker og tvangshandlinger, som du har markeret på tjeklisten, når du svarer på spørgsmålene.

Tvangstanker

1. Hvor meget af din tid er du optaget af tvangstanker? Hvor ofte forekommer tvangstankerne?

0 = Ingen. Hvis du vælger dette svar, bedes du også sætte kryds ved „0“ ved spørgsmål 2, 3, 4 og 5 og fortsætte til spørgsmål 6

1 = Mindre end 1 time pr. dag eller lejlighedsvis (forekommer ikke mere end otte gange om dagen)

2 = 1-3 timer pr. dag eller hyppigt (forekommer mere end 8 gange om dagen), men de fleste timer i løbet af en dag er jeg fri for tvangstanker

3 = 3-8 timer pr. dag eller meget hyppigt (forekommer mere end 8 gange om dagen og gennem de fleste timer i løbet af en dag)

4 = Mere end 8 timer pr. dag eller nærmest konstant (for talrige til at kunne tælle, og der går sjældent en time, uden der forekommer en del tvangstanker).

2. Hvor meget påvirker tvangstankerne din sociale og arbejdsmæssige funktion? (Hvis du ikke er i arbejde for tiden, så svar ud fra, hvor meget tvangstankerne forstyrrer dine daglige aktiviteter. Overvej, om der er noget, du ikke gør, eller som du gør mindre af, på grund af tvangstankerne).

0 = Ingen påvirkning

1 = Mild, let påvirkning af sociale eller arbejdsmæssige aktiviteter, men funktionen er generelt ikke hæmmet

2 = Moderat, sikker påvirkning af arbejdsmæssige eller sociale aktiviteter, men stadig til at håndtere

3 = Svær, forårsager væsentlig nedsat socialt og arbejdsmæssigt funktionsniveau

4 = Ekstremt, invaliderende påvirkning.

3. Hvor meget ubehag giver dine tvangstanker dig?

0 = Intet

1 = Mildt, sjældent, og kun ringe ubehag

2 = Moderat, hyppigt, generende ubehag, men stadig til at have med at gøre

3 = Svært, meget hyppigt og meget generende ubehag

4 = Ekstremt, næsten konstant og invaliderende ubehag.

4. Hvor stor en indsats gør du for at modsætte dig tvangstankerne? Hvor ofte forsøger du at ignorere eller vende opmærksomheden væk fra tvangstankerne, når de opstår? (Her skal du ikke vurdere, hvor succesfuld du er i at kontrollere dine tanker, men hvor meget og hvor ofte du forsøger på det).

0 = Jeg forsøger altid at øve modstand (eller tvangstankerne er så minimale, at jeg ikke behøver at øve modstand)

1 = Jeg forsøger at øve modstand det meste af tiden (mere end halvdelen af tiden)

2 = Jeg gør et vist forsøg på at øve modstand

- 3 = Jeg giver efter for næsten alle tvangstanker uden forsøg på at kontrollere dem, men gør det med nogen modvilje
- 4 = Jeg hengiver mig fuldstændig og uden modstand til alle tvangstanker.
5. Hvor meget kontrol har du over dine tvangstanker? Hvor meget succes har du med at stoppe eller aflede din opmærksomhed fra tvangstankerne? (Hvis du sjældent prøver at modstå dem, så tænk på de sjældne tidspunkter, hvor du prøver at stoppe tvangstankerne). OBS: Medregn ikke tvangstanker, der stoppes ved at udføre tvangshandlinger.
- 0 = Fuldstændig kontrol
- 1 = Meget kontrol, jeg er som regel i stand til at stoppe eller aflede tvangstankerne med nogen anstrengelse og koncentration
- 2 = Moderat kontrol, jeg er nogle gange i stand til at stoppe eller aflede tvangstankerne
- 3 = Ringe kontrol, jeg er sjældent i stand til at stoppe eller afvise tanker og kan kun med besvær aflede opmærksomheden
- 4 = Ingen kontrol, jeg er sjældent i stand til blot momentvis at ignorere tvangstankerne.

Tvangshandlinger

6. Hvor meget tid bruger du på at udføre tvangshandlinger? Hvor ofte udfører du tvangshandlinger? Hvis dine ritualer involverer hverdagsaktiviteter, hvor meget længere tager det så for dig at udføre dagligdagsrutiner på grund af dine ritualer?
- 0 = Ingen. Hvis du vælger dette svar, bedes du også sætte kryds ved „0“ ved spørgsmål 7, 8, 9 og 10 og gå videre til spørgsmål 11 og 12
- 1 = Bruger mindre end 1 time dagligt på udførelse af tvangshandlinger, eller kun lejlighedsvis optræden af tvangshandlinger (ikke mere end otte gange dagligt)
- 2 = Bruger mellem 1-3 timer dagligt på at udføre tvangshandlinger, eller hyppig optræden af tvangshandlinger (mere end otte gange dagligt, men i de fleste timer i løbet af en dag udfører jeg ikke tvangshandlinger)
- 3 = Bruger mere end 3 og op til 8 timer dagligt på udførelsen af tvangshandlinger, eller meget hyppig optræden af tvangshandlinger (mere end 8 gange dagligt og i løbet af de fleste timer i løbet af en dag)
- 4 = Bruger mere end 8 timer dagligt på udførelse af tvangshandlinger, eller en nærmest konstant optræden af tvangshandlinger (for mange til at tælle, og der går sjældent en time, uden jeg udfører adskillige tvangshandlinger).
7. Hvor meget forstyrrer dine tvangshandlinger din sociale og arbejdsmæssige funktion? (Hvis du ikke er i arbejde for tiden, så svar ud fra hvor meget tvangshandlingerne forstyrrer dine daglige aktiviteter).
- 0 = Ingen forstyrrelse
- 1 = Mild, let påvirkning af sociale og arbejdsmæssige aktiviteter, men generelt er min funktion ikke hæmmet
- 2 = Moderat, sikker påvirkning af mine sociale og arbejdsmæssige aktiviteter, men stadig til at håndtere
- 3 = Svær, forårsager væsentlig påvirkning af min sociale og arbejdsmæssige funktion
- 4 = Ekstremt, invaliderende påvirkning.
8. Hvordan ville du have det, hvis du blev forhindret i at udføre dine tvangshandlinger? Hvor anspændt ville du blive?

0 = Ingen angst

1 = Kun lidt angst, hvis tvangshandlinger forhindres

2 = Angsten vil stige, men forblive udholdelig, hvis tvangshandlinger forhindres

3 = Udtalt og meget generende forværring af angst, hvis tvangshandlinger forhindres

4 = Ekstrem invaliderende angst opstår ved ethvert forsøg på at begrænse tvangshandlingerne.

9. Hvor meget forsøger du at kæmpe imod tvangshandlingerne? Eller hvor ofte forsøger du at stoppe tvangshandlingerne? (Her skal du ikke vurdere, hvor succesfuld du er i at kontrollere tvangshandlingerne, men hvor meget og hvor ofte du forsøger på det).

0 = Jeg forsøger altid at yde modstand (eller symptomerne er så minimale, at jeg ikke behøver at øve modstand)

1 = Jeg forsøger at yde modstand det meste af tiden (mere end halvdelen af tiden)

2 = Jeg gør et vist forsøg på at yde modstand

3 = Jeg giver efter for næsten alle tvangshandlinger uden at forsøge at kontrollere dem, men gør det med nogen modvilje

4 = Jeg hengiver mig fuldstændigt og uden modstand til alle tvangshandlingerne.

10. Hvor meget kontrol har du over tvangshandlingerne? Hvor meget succes har du med at stoppe tvangshandlingerne? (Hvis du sjældent prøver at modstå dem, så tænk på de sjældne tidspunkter, hvor du prøver at stoppe tvangshandlingerne).

0 = Fuldstændig kontrol

1 = Jeg kan stoppe tvangshandlingerne med nogen anstrengelse og viljestyrke

2 = Jeg kan nogle gange stoppe tvangshandlingerne, men kun med besvær

3 = Jeg kan kun udskyde tvangshandlingerne, men i sidste ende er jeg nødt til at udføre dem

4 = Jeg er sjældent i stand til blot momentvis at udsætte udførelsen af tvangshandlingerne.

11. Synes du, at dine tvangstanker og tvangshandlinger er rimelige og fornuftige? Ville der være andet end angst/ubehag at bekymre sig om, hvis du modstod dem? Tror du, at der virkeligt ville ske noget?

0 = Jeg tænker, at mine tvangstanker og tvangshandlinger er urimelige/overdrevne

1 = Jeg tænker, at mine tvangstanker og tvangshandlinger er urimelige/overdrevne, men jeg er ikke fuldstændig overbevist om, at de ikke er nødvendige

2 = Jeg tænker, at mine tvangstanker og tvangshandlinger måske er urimelige/overdrevne

3 = Jeg tænker ikke, at mine tvangstanker og tvangshandlinger er urimelige/overdrevne

4 = Jeg er sikker på, at mine tvangstanker og tvangshandlinger er rimelige, uanset hvad andre siger.

12. Har du undgået at gøre nogle ting, tage nogle steder hen eller at være sammen med nogen pga. dine tvangstanker eller pga. en frygt for, at du ville udføre tvangshandlinger?

0 = Jeg har ikke undgået noget

1 = Jeg har undgået at gøre nogle få vigtige ting

2 = Jeg har undgået nogle vigtige ting

3 = Jeg har undgået mange vigtige ting

4 = Jeg har undgået at gøre næsten alt.

Litteratur

Baer, L., Brown-Beasley, M.W., Sorce, J. & Henriques, A. (1993). Computer-assisted Telephone Administration of a Structured Interview for Obsessive-compulsive Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150(11): 1737-1738.

Trykt med tilladelse fra Gail Steketee.

Oversat og bearbejdet af Malene Klindt Bohni og Birgit Egedal Bennedsen, Klinik for OCD og Angstlidelser, Ris-skov.