

Y-BOCS

(Yale-Brown-Obsessive-Compulsive Scale)

Självskattningsvariant

**Symtomskattning
Bedömning av svårighetsgrad**

Sammanräkning av poäng Y-BOCS-skalan

Poängsättning görs genom att räkna ihop poängen på frågorna 1 – 10.

De sista två frågorna, "Skattning av din tro på dina tvångstankar och tvångshandlingar" samt "Skattning av undvikande på grund av tvångstankar/handlingar" räknas inte in i Y-BOCS totalpoäng.

Tolkning av poäng:

0 – 7	Subkliniskt tvångssyndrom
8 – 15	Lindrigt tvångssyndrom
16 – 23	Måttligt tvångssyndrom
24 – 32	Svårt tvångssyndrom
33 – 40	Extremt svårt tvångssyndrom

Denna PDF-fil är sammanställd av Kai Nilsson 2000.

TVÅNGSSYNDROM

(Obsessive-Compulsive Disorder - (OCD)

Tvångssyndrom innebär:

"**TVÅNGSTANKAR** är oönskade och störande idéer, tankar, inre bilder eller impulser som gång på gång återkommer i Dina tankar. Det kan verka som om de uppstår mot Din vilja. De kan vara motbjudande; Du kanske upplever dem som meningslösa och de behöver inte överensstämma med Din personlighet."

Exempel: återkommande tankar eller impulser att skada sitt eget barn kroppsligen, även om man aldrig skulle göra det. Tvångstankar kan också handla om rädsla för smitta eller smuts.

"**TVÅNGSHANDLINGAR**, å andra sidan är, är beteenden eller handlingar som Du känner Dig pressad att utföra även om Du skulle uppleva dem som meningslösa eller överdrivna. Ibland försöker Du kanske motstå att utföra handlingen , men det kan vara svårt. Du kanske upplever ångest eller oro som inte ger med sig förrän handlingen är genomförd."

Exempel: ett behov att flera gånger kontrollera strykjärn eller andra el-artiklar, vattenkranar, eller att ytterdörren är låst innan man kan lämna hemmet.

De flesta tvångshandlingar är synliga beteenden, men de kan också utgöras av osynliga mentala handlingar, såsom tysta kontroller eller ett behov av att läsa upp betydelselösa ramsor för sig själv varje gång man tänkt en ond tanke. Symtomen innebär stora besvär i det dagliga livet och är tidskrävande (mer än 1 timme om dagen).

På de följande sidorna finns exempel på vanliga tvångstankar och tvångshandlingar. Markera med en ring runt ordningsnumret på de tankar och handlingar som besvärar Dig just nu. Avslutningsvis finner Du 12 frågor som Du genom kryssmarkering fyller i.

YALE BROWN TVÅNGSSKALA (Y-BOCS). Markeringslista för symtom.

Utarbetad av Professor Wayne Goodman, Dr Steven Rasmussen et al.
Modifierad till självskattningsskala av Lee Baer, Ph.D. Översättning med
författarnas tillåtelse leg psykolog, leg psykoterapeut Anna Grönberg.

Namn: _____ Datum: _____

Markera enbart de symptom som besvärar Dig just nu. Påståenden som har en asterisk behöver inte vara ett symptom på tvångssyndrom. Till Din hjälp med att avgöra om Du har ett symptom har Du beskrivning av och exempel på varje enskilt symptom i den högra spalten.

Tvångstankar

Aggressiva tvångstankar

- | | | |
|---|--|---|
| 1 | Jag är rädd att råka skada mig själv | Rädsla för att äta med kniv eller gaffel, rädsla för att handskas med vassa föremål, rädsla för att gå nära glasfönster. |
| 2 | Jag är rädd att råka skada andra människor. | Rädsla för att förgifta andra människors mat, rädsla för att skada spädbarn, rädsla för att knuffa någon framför ett tåg, rädsla för att såra någons känslor, rädsla för att vara ansvarig genom att inte hjälpa till i katastrofsituationer, rädsla för att orsaka skada genom att ge felaktiga råd. |
| 3 | Jag har våldsamma eller skrämmande inre bilder. | Bilder om mord, massakrerade kroppar eller andra avskyvärda scener. |
| 4 | Jag är rädd att jag skall undslippa mig oanständigheter eller förolämpningar | Rädsla för att skrika oanständigheter ute bland folk som i kyrkan, rädsla för att skriva oanständigheter. |
| 5 | Jag är rädd för att göra något annat generande | Rädsla för att bete mig löjligt bland folk. |
| 6 | Jag är rädd att jag skall genomföra en önskad impuls. | Rädsla för att köra bilen mot ett träd, rädsla för att köra på någon, rädsla för att knivhugga någon vän. |
| 7 | Jag är rädd att jag skall stjäla saker. | Rädsla för att "lura" en kassörska, rädsla för att snatta. |

- | | | |
|---|--|---|
| 8 | Jag är rädd för att skada andra genom att inte vara nog försiktig, | Rädsla för att orsaka olyckor utan att vara medveten om det (såsom en smitningsolycka med bil). |
| 9 | Rädd för att vara orsak till någon annan fruktansvärd händelse. | Rädsla för att orsaka eldsvåda eller inbrott genom att inte tillräckligt noggrant ha kontrollerat huset innan jag lämnar det. |

Tvångstankar rörande smitta

- | | | |
|----|--|---|
| 10 | Jag känner oro eller äckel inför urin, avföring, saliv och liknande. | Rädsla för att ådra sig AIDS, cancer eller andra sjukdomar vid besök på offentliga toaletter, rädsla för egen saliv, urin, avföring, sperma eller slidsekret. |
| 11 | Jag känner oro för smuts eller bakterier. | Rädsla för att få bakterier på mig genom att sitta på vissa stolar, ta i hand eller i dörrhandtag. |
| 12 | Jag känner överdriven oro för miljöföreningar. | Rädsla för att förorenas av asbest eller radon, rädsla för radioaktivitet, rädsla för allt som är sammankopplat med hantering av riskavfall. |
| 13 | Jag känner överdriven oro för vissa hushållsartiklar. | Rädsla för giftiga köks- eller badrumsrengöringsmedel, insektsmedel etc. |
| 14 | Jag känner överdriven oro för djur. | Rädsla för att ådra mig smitta genom att ta i en insekt, hund, katt eller andra djur. |
| 15 | Jag störs av kladdiga ämnen eller matrester. | Rädsla för tape, klister och andra kladdiga ämnen som kan dra åt sig föroreningar. |
| 16 | Jag känner oro för att bli sjuk på grund av föroreningar. | Rädsla för att bli sjuk som ett direkt resultat av att ha blivit förorenad. |
| 17 | Jag känner oro för att smitta andra genom att sprida föroreningar. | Rädsla för att ta i andra människor eller laga mat efter att ha rört vid giftiga ämnen (som bensin) eller efter jag rört vid min egen kropp. |

Sexuella tvångstankar

- | | | |
|----|---|---|
| 18 | Jag har förbjudna eller perversa sexuella tankar, eller impulser. | Oönskade sexuella tankar om inre bilder främlingar, familjen eller vänner. |
| 19 | Jag har sexuella tvångstankar som involverar eller incest. | Oönskade tankar om att sexuellt ofreda barn antingen mina egna barn eller andra barn. |
| 20 | Jag har tvångstankar om homosexualitet. | Oro som "Är jag homosexuell?" eller "Kan jag plötsligt bli bög?" när det inte finns någon grund för dessa tankar. |
| 21 | Jag har tvångstankar om att bete mig sexuellt aggressivt mot andra. | Oönskade bilder av våldsamt sexuellt beteende, mot vuxna främlingar, vänner eller familjemedlemmar. |

Tvångstankar rörande samlande

- | | | |
|----|--|--|
| 22 | Jag har tvångstankar omkring samlande eller att spara saker. | Oro omkring att kasta bort till synes oviktiga saker som jag möjligen kan behöva i framtiden, behov av att ta hand om och samla oanvändbara föremål. |
|----|--|--|

Religiösa tvångstankar

- | | | |
|----|---|--|
| 23 | Jag oroar mig för att vanhelga eller häda. | Oro för att ha hädiska tankar, uttrycka mig hädiskt eller att bli straffad för sådant. |
| 24 | Jag är överdrivet orolig beträffande moral. | Oro för att alltid göra "det rätta", att ha ljugit för eller lurat någon. |

Tvångstankar rörande nödvändigheten av symmetri eller exakthet

- | | | |
|----|--|--|
| 25 | Jag har tvångstankar om symmetri och exakthet. | Oro om papper och böcker inte är ordentligt staplade, oro för att uträkningar är korrekta och att handstilen är perfekt. |
|----|--|--|

- 26 Jag känner att det är nödvändigt att veta eller minnas. Tro på att jag behöver minnas oviktiga saker som bilnumret, namnet på TV-personligheter, gamla telefonnummer, text på reklamskyltar eller T-tröjor.
- 27 Jag är rädd för att säga vissa saker. Rädsla för att säga vissa ord (t ex "tretton") på grund av skrock, rädsla för att säga något som kan innebära bristande respekt för någon avliden person, rädsla för att använda ägandeord.
- 28 Jag är rädd för att inte säga just det rätta. Rädsla för att ha sagt fel sak, rädsla för att inte använda det "perfekta" ordet.
- 29 Jag är rädd för att tappa bort saker. Oro för att förlora plånboken likaväl som oviktiga anteckningskladdar.
- 30 Jag är besvärad av påträngande (neutrala) inre bilder. Slumpvisa, oönskade inre bilder.
- 31 Jag störs av påträngande nonsens ljud, ord eller musik. Ord, sånger eller musik som jag inte får stopp på.
- *32 Jag störs av vissa ljud eller oljud. Bekymrar mig för klockor som tickar högt eller att röster i ett annat rum skall störa min nattsömn.
- 33 Jag har lyckonummer och olycksnummer. Oro för vanliga nummer (t ex tretton) som kan få mig att utföra aktiviteter ett särskilt antal turgångar eller uppskjuta en handling till en särskild turtimme eller dag.
- 34 Vissa färger har särskild betydelse för mig. Rädsla för att använda saker med en speciell färg (t ex svart kan sammankopplas med död, rött med blod och kroppsskada.)
- 35 Jag har vidskeplig rädsla. Rädsla för att gå förbi kyrkogårdar, likvagnar eller en svart katt; rädsla för tecken som kopplas ihop med dö

Kroppsliga tvångstankar

- 36 Jag är upptagen av oro för sjukdomar. Oro för att ha en sjukdom som cancer, hjärtsjukdom eller AIDS trots läkares försäkran om att så inte är fallet.
- *37 Jag är överdrivet upptagen av någon kroppsdel eller aspekt av mitt utseende (dysmorfofobi). Oro för att ansiktet, öronen, näsan. Ögonen eller någon annan del av kroppen är fasansfullt ful trots försäkringar om motsatsen.

Tvångshandlingar

Rengöring/tvättvångshandlingar

- 38 Jag tvättar mina händer på ett överdrivet sätt eller efter ett visst mönster. Tvättar alltid händerna många gånger om dagen eller alltför länge efter att ha berört eller tänker att jag berört något förorenat föremål. Detta kan innefatta att jag tvättar hela armen.
- 39 Jag duschar mig, badar, borstar tänderna, gör mina toalettbesök eller andra rengöringsbestyr på ett överdrivet sätt eller efter ett bestämt mönster. Duschar eller badar eller utför andra badrumsrutiner i timmar. Om sekvensen avbryts måste hela proceduren tas om från början.
- 40 Jag har tvångshandlingar som gäller rengöring av hushållsredskap eller andra "livlösa" ting. Överdriven rengöring av kranar, toaletter, golv, köksbänkar eller köksredskap.
- 41 Jag gör annat för att undanröja kontakt med smitta och föroreningar. Ber familjemedlemmar att ta hand om eller ta bort insektsgifter, soppor, bensindunkar, rått kött, målarfäger, fernissa, mediciner i medlemskapet eller djuravföring. Om jag inte kan undvika dessa saker så kanske jag använder handskar när jag handskas med dem, t ex när jag använder bensinpumpen och tankar bilen.

Kontrolleringshandlingar

- 42 Jag kontrollerar att jag inte skadat någon. Kontrollerar att jag inte skadat någon utan att veta om det. Jag kan be andra om försäkran eller ringa för att övertyga mig om att allting är i sin ordning.
- 43 Jag kontrollerar att jag inte skadat mig själv. Tittar efter skador eller blod efter det att jag använt något vasst eller skört föremål. Jag kan ofta gå till doktorn för att be om försäkran att jag inte skadat mig själv.
- 44 Jag kontrollerar att inget fruktansvärt har hänt. Söker i tidningen, på radio eller TV efter nyheter om någon katastrof som jag tror att jag orsakat. Kan också be folk om att försäkra att jag inte orsakade olyckan.
- 45 Jag kontrollerar att jag inte gjort något misstag. Upprepad kontroll av dörrlås, spisar, elektriska uttag innan jag går hemifrån; upprepad kontroll när jag läser, skriver eller gör enkla beräkningar för att försäkra mig om att jag inte gjort något misstag (Jag kan aldrig vara säker på att jag inte gjort det).
- *46 Jag kontrollerar mitt fysiska tillstånd i något avseende som är kopplat till min tvångstanke om min kropp, Söker försäkran från vänner eller doktorer om att jag inte har fått hjärtattack eller cancer; tar ofta pulsen, blodtrycket eller temperaturen; kontrollerar ofta hur jag luktar, kontrollerar utseendet i spegeln, tittar efter fula anletsdrag.

Återupprepningsritualer

- 47 Jag läser om och skriver om texter. Det tar timmar att läsa några få sidor i en bok eller skriva ett kort brev därför att jag fastnar i en rundgång av att läsa och läsa om; oro för att inte förstå något som jag just läste; sökande efter ett "perfekt" ord eller fras; tvångstankar rörande formen på en speciell tryckt bokstav i en bok.
- 48 Jag måste upprepa rutinhandlingar. Upprepa handlingar som att vrida på och av kranar, kontakter etc, kamma håret, gå in och ut genom dörrar.

Räknetvång

49 Jag har räknetvång

Räknar föremål som tak- eller golvplankor, böcker i bokhyllan, spikar i väggen eller t o m sandkornen på stranden; räknar när jag upprepar vissa aktiviteter såsom tvättning.

Iordningställande/arrangeringstvång

50 Jag har iordningställande- eller arrangeringstvång.

Rättar till papper och pennor på skrivbordet eller böckerna i bokhyllan, slösar timmar på att ställa saker i hemmet i ordning och därefter bli mycket upprörd om denna ordning rubbas.

Tvång att hamstra och samla på saker och ting

51 Jag känner tvång att hamstra och samla saker

Spara på gamla tidningar, anteckningar, burkar, pappershanddukar, omslagspapper och tomma burkar av rädsla att om jag kastar bort dem så kommer jag en dag att behöva dem; tar med oanvändbara saker från gatan eller från soptunnor.

51 Jag har mentala ritualer (förutom räkning/kontrollering).

Utför ritualer i huvudet såsom att säga böner eller ramsor eller tänka en "god" tanke för att upphäva en "ond" tanke. De skiljer sig från tvångstankar för att jag utför dem avsiktligt för att minska ångest och må bättre.

53 Jag känner behov att berätta, fråga, eller bekänna.

Ber folk att ge mig försäkringar, bekänner felaktiga handlingar som jag aldrig utfört, tror att jag måste säga vissa ord till andra människor för att må bättre.

*54 Jag känner behov att röra, knacka eller gnugga.

Ger efter för behov att röra vid grova ytor som trä eller heta ytor som spishällen; ger efter för behov att röra lätt vid andra människor; tror att jag måste röra vid saker som en telefon för att förhindra sjukdom i familjen.

- 55 Jag vidtager åtgärder (andra än kontroll) för att förhindra skada eller förskräckliga konsekvenser för mig själv eller andra. Håller mig borta från vassa eller sköra föremål såsom knivar, saxar eller sköra glas.
- *56 Jag har ritualiserat ätbeteende. Arrangerar mat, kniv och gaffel i särskild ordning innan jag förmår äta, äter efter en strikt ritual, kan inte äta förrän klockans visare pekar exakt på en viss tid.
- 57 Jag har vidskepligt beteende Tar inte bussen eller tåget om dess nummer innehåller ett "olyckstal" (såsom tretton), stannar hemma den trettonde i månaden, kastar bort kläder som jag burit när jag passerat ett begravningskapell eller kyrkogård
- *58 Jag drar ut hårstrån, använder fingrarna eller pincett Drar ut huvudhår, ögonfransar, ögonbryn eller könshår, kan åstadkomma kala fläckar som gör att jag behöver bära peruk eller kan plocka ögonbrynen rena.

YALE BROWN TVANGSSKALA (Y-BOCS)

TVÅNGSTANKAR

Se tillbaka på de tvångstankar som Du kryssat för på Y-BOCS symptomlista för hjälp med att svara på de första fem frågorna. Var vänlig och erinra Dig *de senaste sju dagarna* (inklusive idag) och kryssa för ett svar för varje fråga.

1) Hur mycket tid upptas av tvångstankar? Hur ofta förekommande är tvångstankarna?

- 0= Ingen
- 1= Mindre än 1 timme om dagen eller någon enstaka tvångstanke (händer inte fler än 8 gånger om dagen)
- 2= 1 till 3 timmar om dagen eller ofta förekommande (händer fler än 8 gånger om dagen men de flesta timmarna under dagen är fria från tvångstankar).
- 3= Mer än 3 timmar om dagen och upp till 8 timmar om dagen eller mycket ofta förekommande.
- 4= Mer än 8 timmar om dagen eller nästan konstant förekommande (för ofta för att räkna och en timma har sällan gått utan att flera tvångstankar har förekommit).

2) Hur mycket hindrar tvångstankarna Din arbetsförmåga eller Dina sociala aktiviteter?

- 0= Ingen
- 1= Liten, de hindrar mig till viss del i sociala sammanhang eller i yrkeslivet men den sammantagna prestationen är inte nedsatt
- 2= Måttlig, definitivt hindrande i sociala sammanhang eller i yrkeslivet men fortfarande överkomligt
- 3= Starkt, orsakar betydande hinder i sociala sammanhang eller yrkeslivet.
- 4= Extremt, total oförmåga

3) Hur plågad är Du av Dina tvångstankar?

- 0= Inte alls.
- 1= Lindrigt, sällan och inte störande.
- 2= Måttligt, ofta och störande men överkomligt.
- 3= Starkt, mycket ofta och mycket störande.
- 4= Extremt, nästan konstant och invalidiserande plåga.

4) Hur mycket anstränger Du Dig för att motstå tvångstankarna? Hur ofta försöker Du att nonchalera dem eller rikta uppmärksamheten mot annat när Du har tvångstankar? (Här är vi *inte* intresserade av att få veta hur Du lyckas kontrollera Dina tankar, bara av hur mycket och hur ofta som Du försöker).

- 0= Jag anstränger mig alltid att motstå (eller att tvångstankarna är så lindriga att det inte behövs något aktivt motstånd)
- 1= Jag försöker motstå för det mesta (dvs vid mer än hälften av tillfällena försöker jag motstå)
- 2= Jag försöker ibland att motstå
- 3= Jag tillåter alla tvångstankar att fylla mitt medvetande utan att försöka behärska dem, men jag gör det med viss tvekan.
- 4= Jag ger fullständigt och villigt upp inför alla tvångstankar.

5) Vilken förmåga har Du att behärska Dina tvångstankar? Hur väl lyckas Du stoppa eller avleda Dina tvångstankar? (Om du sällan försöker motstå för att Du skall kunna svara på denna fråga så tänk på de sällsynta tillfällena då Du *försökt* stoppa tvångstankarna). (OBS: inkludera *inte* tvångstankar som stoppas genom att utföra tvångshandlingar).

- 0= Fullständig behärskning.
- 1= God behärskning, jag lyckas vanligen stoppa eller avleda tvångstankarna med lite ansträngning och koncentration.
- 2= Måttlig behärskning, jag lyckas ibland stoppa eller avleda tvångstankarna.
- 3= Dålig behärskning, jag lyckas sällan stoppa eller avleda tvångstankarna och kan bara vända uppmärksamheten med stor svårighet.
- 4= Ingen behärskning, jag är sällan förmögen ens för en kort stund att se bort ifrån tvångstankarna.

TVÅNGSHANDLINGAR

Se tillbaka på de tvångshandlingarna som Du kryssade för på Y-BOCS symptomlista för hjälp med att svara på de första fem frågorna. Var vänlig och tänk på *de senaste sju dagarna* (inklusive idag) och kryssa för ett svar för varje fråga.

6) Hur mycket tid ägnar Du åt att utföra tvångshandlingar? Hur ofta utför Du tvångshandlingar? (Om Dina tvångshandlingar gäller vardagsaktiviteter, försök att ange hur mycket längre det tar för Dig att genomföra rutinuppgifter på grund av Dina ritualer).

- 0= Ingen tid.
- 1= Jag ägnar mindre än 1 timme om dagen åt att utföra tvångshandlingar eller utför tvångshandlingar vid enstaka tillfällen (inte mer än 8 gånger per dag)
- 2= Jag ägnar 1 till 3 timmar per dag åt tvångshandlingar eller ofta förekommande tvångshandlingar (mer än 8 gånger per dag men de flesta timmar fria från tvångshandlingar).
- 3= Jag ägnar mellan 3 och 8 timmar om dagen till att utföra tvångshandlingar eller mycket ofta gör jag tvångshandlingar (mer än 8 gånger om dagen och under dagens flesta timmar).
- 4= Jag ägnar mer än 8 timmar om dagen till att utföra tvångshandlingar eller nästan konstant utförande av tvångshandlingar (för många att kunna räknas och en timme går sällan utan att flera tvångshandlingar utförs).

7) Hur mycket hindrar tvångshandlingarna Din arbetsförmåga och sociala aktiviteter?

- 0= Ingen
- 1= Liten, de har en viss hindrande effekt i sociala sammanhang eller i yrkeslivet men den sammantagna prestationen är inte nedsatt.
- 2= Måttligt, definitivt hindrande i sociala sammanhang eller i yrkeslivet men fortfarande överkomligt.
- 3= Starkt, orsakar betydande hinder i sociala sammanhang eller i yrkeslivet.
- 4= Extremt, total oförmåga.

**8 Hur skulle Du känna om Du förhindrades att utföra Din(a) tvångshandling(ar)?
Hur ängslig skulle Du bli?**

- 0= Inte alls ängslig
- 1= Bara liten ångest/oro om tvångshandlingar hindras
- 2= Ångesten skulle öka men fortfarande vara överkomlig om tvångshandlingar hindras.
- 3= Starkt framträdande och mycket störande ökning av ångest om tvångshandlingar hindras.
- 4= Extremt, invalidiserande ångest vid varje form av ingripande för att minska tvångshandlingarna.

9) Hur mycket anstränger Du Dig för att motstå tvångshandlingarna? Eller hur ofta försöker Du stoppa tvångshandlingarna? Skatta bara hur ofta eller hur mycket som Du försöker motstå Dina tvångshandlingar, inte hur Du faktiskt lyckas stoppa dem.

- 0= Jag anstränger mig alltid att motstå(eller symptomen är så minimala att aktivt motstånd inte behövs).
- 1= Jag försöker motstå för det mesta.
- 2= Jag försöker ibland motstå
- 3= Jag ger efter för nästan alla tvångshandlingar utan försök att behärska dem, men jag gör det med en viss motvilja.
- 4= Jag ger fullständigt och villigt efter för alla tvångshandlingar.

10) Hur väl kan Du behärska Dina tvångshandlingar? Hur väl lyckas Du stoppa ritualen(erna)? Om Du sällan försöker motstå för att kunna besvara frågan tänk på de sällsynta gånger då Du försökt stoppa dem.

- 0= Jag har fullständig kontroll.
- 1= Vanligtvis kan jag stoppa tvångsbeteende med viss ansträngning och viljekraft.
- 2= Ibland kan jag stoppa tvångsbeteende men bara med svårighet.
- 3= Jag kan skjuta upp tvångsbeteende men till slut måste det slutföras.
- 4= Jag förmår sällan ens tillfälligt att skjuta upp att utföra tvångsbeteende.

SKATTNING AV DIN TRO PÅ DINA TVÅNGSTANKAR OCH TVÅNGSHANDLINGAR

Kryssa för det påstående som bäst beskriver vad Du tror just nu.

Tror Du att Dina tvångstankar och tvångshandlingar är rimliga eller förnuftiga? Skulle det finnas något annat än ångest att oroa sig för om Du motstod dem? Tror Du att något verkligen skulle hända?

- 0= Jag tror att mina tvångstankar eller tvångshandlingar är orimliga eller överdrivna.
- 1= Jag tror att mina tvångstankar eller tvångshandlingar är orimliga eller överdrivna men jag är inte helt övertygad om att de inte behövs.
- 2= Jag tror att mina tvångstankar eller tvångshandlingar kanske är orimliga eller överdrivna.
- 3= Jag tror inte att mina tvångstankar eller tvångshandlingar är orimliga eller överdrivna.
- 4= Jag är säker på att mina tvångstankar eller tvångshandlingar är rimliga, oavsett vad andra säger.

SKATTNING AV UNDVIKANDE PÅ GRUND AV TVÅNGSTANKAR/ TVÅNGSHANDLINGAR

Kryssa för det påstående som bäst beskriver hur många saker som Du har undvikit den senaste veckan.

Har Du undvikit att göra något, åka någonstans eller vara med någon på grund av Dina tvångstankar eller för att Du var rädd att Du skulle utföra tvångshandlingar?

- 0= Jag har inte undvikit något på grund av tvångstankar eller tvångshandlingar.
- 1= Jag har undvikit några få oviktiga saker på grund av tvångstankar eller tvångshandlingar.
- 2= Jag har undvikit några viktiga saker på grund av tvångstankar och tvångshandlingar.
- 3= Jag har undvikit många viktiga saker på grund av tvångstankar och tvångshandlingar.