

Dimensional Obsessive-Compulsive Scale

Det här frågeformuläret frågar dig om 4 olika typer av oro som du kanske eller kanske inte upplever. För varje typ finns en beskrivning av vilka sorters tankar (ibland kallat tvångstankar) och beteende (ibland kallat ritualer eller tvångshandlingar) som är typiska för den oron, följt av 5 frågor om din erfarenhet av dessa tankar och beteenden. Var vänlig och läs varje beskrivning noggrant och svara på frågorna för varje kategori baserat på dina erfarenheter den senaste månaden.

Kategori 1: Oro kring bakterier och smitta

Exempel...

- Tankar eller känslor att du är smittad därför du kom i kontakt med (eller kom i närheten av) en viss sak eller person.
- Känslan av att vara smittad därför att du var på en viss plats (såsom ett badrum).
- Tankar på bakterier, sjukdom eller möjligheten att sprida smitta.
- Tvätta händerna, använda handsprit, duscha, byta kläder eller tvätta föremål på grund av oro för smitta.
- Rätta sig efter en särskild rutin (t. ex. i badrummet, klä på sig) på grund av smitta.
- Undvika vissa personer, föremål eller platser på grund av smitta.

Följande frågor handlar om dina erfarenheter av tankar eller beteenden relaterade till smitta den senaste månaden. Tänk på att dina erfarenheter kan skilja sig från de listade exemplen ovan. Var vänlig och ringa in siffran bredvid ditt svar:

1. Ungefär hur mycket tid har du tillbringat varje dag med att tänka på smitta och sysselsatt dig med tvätt eller rengöringsbeteenden på grund av smitta?
 - 0 Ingen alls
 - 1 Mindre än 1 timme om dagen
 - 2 Mellan 1 till 3 timmar om dagen
 - 3 Mellan 3 till 8 timmar om dagen
 - 4 8 timmar eller mer om dagen

2. I vilken grad har du undvikit situationer för att slippa oro för smitta eller spenderat tid med att tvätta, rengöra eller duscha?
 - 0 Ingen alls
 - 1 Lite undvikande
 - 2 Måttligt undvikande
 - 3 Mycket undvikande
 - 4 Extremt undvikande av nästan allt

3. Om du hade tankar om smitta men inte kunnat tvätta, rengöra eller duscha (eller på annat sätt ta bort smittan), hur ängslig eller oroad blev du?
 - 0 Inte alls ängslig/oroad
 - 1 Milt ängslig/oroad

- 2 Måttligt ängslig/oroad
 - 3 Svårt ängslig/oroad
 - 4 Extremt ängslig/oroad
4. I vilken utsträckning har din dagliga rutin (arbete, skola, självvård, socialt liv) blivit störd av oro för smitta och överdrivet tvättande, duschande, rengörande eller undvikande beteenden?
- 0 Inte störd alls.
 - 1 Lite störd, men i stort fungerar jag bra.
 - 2 Många saker blir störda, men jag kan fortfarande klara av det.
 - 3 Mitt liv störs på många sätt och jag har problem med att klara av det.
 - 4 Mitt liv störs helt och jag har problem med att fungera överhuvudtaget.
5. Hur svårt är det för dig att bortse ifrån dina tankar om smitta och motstå beteenden såsom tvättning, duschning, rengörning och andra avsmittningsrutiner när du försöker?
- 0 Inte alls svårt
 - 1 Lite svårt
 - 2 Måttligt svårt
 - 3 Väldigt svårt
 - 4 Extremt svårt

Kategori 2: Oro för att vara ansvarig för skada, oföränt eller otur

Exempel...

- Tvivel om att du kan ha gjort ett misstag som skulle kunna orsaka något hemskt eller skadligt att hända.
- Tanken på att en fruktansvärd olycka, katastrof, skada eller annan otur kan ha inträffat, och du inte var nog försiktig att förhindra det.
- Tanken på att du kan förhindra skada eller otur genom att göra saker på ett visst sätt, räkna till vissa nummer eller undvika vissa "dåliga" siffror eller ord.
- Tanken på att förlora något viktigt som du sannolikt inte kommer att förlora (t.ex. plånbok, identitetsstöld, papper).
- Kontroll av saker såsom lås, strömbrytare, din plånbok, m.m. oftare än nödvändigt.
- Upprepade gånger försäkra sig om eller kontrollera att något hemskt inte har eller inte kommer att inträffa.
- Mentalt gå igenom tidigare händelser för att försäkra dig om att du inte gjort något fel.
- Behovet av att följa en särskild rutin eftersom det kommer att förhindra skada eller katastrofer från att inträffa.
- Behovet av att räkna till vissa nummer eller undvika vissa dåliga siffror på grund av rädsla för skada.

Följande frågor handlar om dina erfarenheter av tankar eller beteenden relaterade till skada och katastrofer den senaste månaden. Tänk på att dina erfarenheter kan skilja sig från de listade exemplen ovan. Var vänlig och ringa in siffran bredvid ditt svar:

1. Ungefär hur mycket tid har du tillbringat varje dag med att tänka på sannolikheten att skada eller katastrofer inträffar och sysselsatt dig med att kontrollera eller ansträngt dig för att få försäkringar om att sådana saker inte inträffar eller inte har inträffat?
 - 0 Ingen alls
 - 1 Mindre än 1 timme om dagen
 - 2 Mellan 1 till 3 timmar om dagen
 - 3 Mellan 3 till 8 timmar om dagen
 - 4 8 timmar eller mer om dagen

2. I vilken utsträckning har du undviktt situationer så att du inte behövt kontrollera för fara eller oroa dig för eventuella skador eller katastrofer?
 - 0 Ingen alls
 - 1 Lite undvikande
 - 2 Måttligt undvikande
 - 3 Mycket undvikande
 - 4 Extremt undvikande av nästan allt

3. När du tänker på sannolikheten för skada eller katastrofer, eller om du inte kan kontrollera eller få försäkring om dessa saker, hur ängslig eller orolig blev du?
 - 0 Inte alls ängslig/oroad
 - 1 Milt ängslig/oroad
 - 2 Måttligt ängslig/oroad
 - 3 Svårt ängslig/oroad
 - 4 Extremt ängslig/oroad

4. I vilken utsträckning har din dagliga rutin (arbete, skola, egenvård, socialt liv) störts på grund av tankar på skada eller katastrofer och överdriven kontroll eller försäkringssökande?
 - 0 Inte störts alls.
 - 1 Störts lite, men i stort fungerar jag bra.
 - 2 Många saker blir störda, men jag kan fortfarande klara av det.
 - 3 Mitt liv störs på många sätt och jag har problem med att klara av det.
 - 4 Mitt liv störs helt och jag har problem med att fungera överhuvudtaget.

5. Hur svårt är det för dig att bortse från tankar om eventuella skador eller katastrofer och avstå från att kontrollera eller söka försäkringar när du försöker att göra det?
 - 0 Inte alls svårt
 - 1 Lite svårt
 - 2 Måttligt svårt

- 3 Väldigt svårt
- 4 Extremt svårt

Kategori 3: Oacceptabla tankar

Exempel...

- Obehagliga tankar om sex, omoral eller våld som dyker upp mot din vilja.
- Tankar på att göra hemska, oanständiga eller pinsamma saker som du egentligen inte vill göra.
- Upprepa en handling eller följa en särskild rutin på grund av en dålig tanke.
- Mentalt utföra en handling eller be böner för att bli av med en oönskad eller obehaglig tanke.
- Undvikande av vissa personer, platser, situationer eller andra utlösare av oönskade eller obehagliga tankar.

Följande frågor handlar om dina erfarenheter av oönskade tankar som dyker upp mot din vilja och beteenden för att hantera denna typ av tankar under den senaste månaden. Tänk på att dina erfarenheter kan skilja sig från de listade exemplen ovan. Var vänlig och ringa in siffran bredvid ditt svar:

1. Ungefär hur mycket tid har du tillbringat varje dag med oönskade obehagliga tankar och med beteendemässiga eller mentala handlingar för att hantera dem?
 - 0 Ingen alls
 - 1 Mindre än 1 timme om dagen
 - 2 Mellan 1 till 3 timmar om dagen
 - 3 Mellan 3 till 8 timmar om dagen
 - 4 8 timmar eller mer om dagen

2. I vilken utsträckning har du undvikit situationer, platser, föremål och andra typer av påminnelser (t.ex. nummer, människor) som utlöser oönskade eller obehagliga tankar?
 - 0 Ingen alls
 - 1 Lite undvikande
 - 2 Måttligt undvikande
 - 3 Mycket undvikande
 - 4 Extremt undvikande av nästan allt

3. När oönskade eller obehagliga tankar dök upp mot din vilja hur ängslig eller orolig blev du?
 - 0 Inte alls ängslig/oroad
 - 1 Milt ängslig/oroad
 - 2 Måttligt ängslig/oroad
 - 3 Svårt ängslig/oroad
 - 4 Extremt ängslig/oroad

4. I vilken utsträckning har din dagliga rutin (arbete, skola, egenvård, socialt liv) störts på grund av oönskade och obehagliga tankar och handlingar för att undvika eller hantera sådana tankar?
- 0 Inte störts alls.
 - 1 Störts lite, men i stort fungerar jag bra.
 - 2 Många saker blir störda, men jag kan fortfarande klara av det.
 - 3 Mitt liv störs på många sätt och jag har problem med att klara av det.
 - 4 Mitt liv störs helt och jag har problem med att fungera överhuvudtaget.
5. Hur svårt är det för dig att bortse från oönskade eller obehagliga tankar och avstå från att använda beteendemässiga eller mentala handlingar för att hantera dem när du försöker att göra det?
- 0 Inte alls svårt
 - 1 Lite svårt
 - 2 Måttligt svårt
 - 3 Väldigt svårt
 - 4 Extremt svårt

Kategori 4: Bekymmer om symmetri, fullständighet, och behovet av att saker ska vara "helt rätt"

Exempel...

- Behovet av symmetri, jämnhet, balans eller noggrannhet.
- Känslor av att något inte är "helt rätt".
- Uppprepning av en rutinmässig handling tills det känns "helt rätt" eller "balanserat".
- Räkning av meningslösa saker (t.ex. kakelplattor, ord i en mening).
- I onödan arrangera saker i "ordning".
- Behöva säga något om och om igen på samma sätt tills det känns "helt rätt".

Följande frågor handlar om dina erfarenheter av känslor om att något inte är "helt rätt" och beteenden som syftar till att uppnå ordning, symmetri eller balans under den senaste månaden. Tänk på att dina erfarenheter kan skilja sig från de listade exemplen ovan. Var vänlig och ringa in siffran bredvid ditt svar:

1. Ungefär hur mycket tid har du tillbringat varje dag med oönskade tankar om symmetri, ordning eller balans och med beteenden som syftar till att uppnå symmetri, ordning eller balans?
- 0 Ingen alls
 - 1 Mindre än 1 timme om dagen
 - 2 Mellan 1 till 3 timmar om dagen
 - 3 Mellan 3 till 8 timmar om dagen
 - 4 8 timmar eller mer om dagen

2. I vilken utsträckning har du undviktt situationer, platser eller saker som associeras med känslor av att något inte är symmetrisk eller "helt rätt?"
- 0 Ingen alls
 - 1 Lite undvikande
 - 2 Måttligt undvikande
 - 3 Mycket undvikande
 - 4 Extremt undvikande av nästan allt
3. När du haft en känsla av att något "inte var helt rätt", hur ängslig eller orolig blev du?
- 0 Inte alls ängslig/oroad
 - 1 Milt ängslig/oroad
 - 2 Måttligt ängslig/oroad
 - 3 Svårt ängslig/oroad
 - 4 Extremt ängslig/oroad
4. I vilken utsträckning har din dagliga rutin (arbete, skola, egenvård, socialt liv) störts på grund av känslan av saker som "inte är helt rätt" och ansträngningar att lägga saker i ordning eller få dem att kännas rätt?
- 0 Inte störts alls.
 - 1 Störts lite, men i stort fungerar jag bra.
 - 2 Många saker blir störda, men jag kan fortfarande klara av det.
 - 3 Mitt liv störs på många sätt och jag har problem med att klara av det.
 - 4 Mitt liv störs helt och jag har problem med att fungera överhuvudtaget.
5. Hur svårt är det för dig att bortse från tankar om bristen på symmetri och ordning och avstå från begär att ordna saker och ting i ordning eller upprepa vissa beteenden när du försöker att göra det?
- 0 Inte alls svårt
 - 1 Lite svårt
 - 2 Måttligt svårt
 - 3 Väldigt svårt
 - 4 Extremt svårt