

Y-BOCS – Yale Brown Obsessive Compulsive Scale

Spørgsmål 1 til 5 handler om dine tvangstanker

Tvangstanker er uvelkomne forestillinger, billeder eller indskydelser, som trænger sig ind i bevidstheden mod dit ønske og til trods for, at du forsøger at modstå dem. De handler i reglen om skade, risici og fare. Almindelige tvangstanker er overdreven frygt for "forurening", tilbagevendende bekymring for fare, ekstrem optagethed af orden, symmetri eller akkuratesse og frygt for at miste vigtige ting.

Du besvarer hvert enkelt spørgsmål ved at skrive det relevante tal i boksen ud for spørgsmålet.

1) Tid optaget af tvangstanker

Spørgsmål: "Hvor meget tid bruger du på tvangstanker?"

- 0 = Ingen. (Hvis dette var dit svar, skriver du også 0 i boksen ud for spørgsmål 2, 3, 4 og 5 og går videre til spørgsmål 6)
- 1 = Under en time om dagen eller af og til
- 2 = En til tre timer om dagen eller ofte
- 3 = Over tre timer og op til otte timer om dagen eller meget ofte
- 4 = Over otte timer om dagen eller næsten konstant

2) Tvangstankernes indgriben

Spørgsmål: "Hvor belastende er dine tvangstanker for dit arbejde, din skolegang/uddannelse, dit sociale liv eller andre vigtige områder? Er der noget, du undlader at gøre på grund af tvangstankerne?"

- 0 = Ingen belastning.
- 1 = Griber lidt ind i mit sociale liv eller andre aktiviteter, men går ikke ud over min generelle adfærd
- 2 = Griber afgjort ind i mit sociale liv eller i min arbejdsindsats, men er stadig håndterlige
- 3 = Er en betydelig belastning for mit sociale liv eller min arbejdsindsats
- 4 = Invaliderende

3) Ubehag forbundet med tvangstanker

Spørgsmål: "Hvor stort ubehag giver dine tvangstanker anledning til?"

- 0 = Intet
- 1 = Griber lidt ind i mit sociale liv eller andre aktiviteter, men går ikke ud over min generelle adfærd.
- 2 = Belastende, men stadig håndterligt
- 3 = Meget belastende
- 4 = Næsten konstant og invaliderende ubehag

4) Modstand mod tvangstanker

Spørgsmål: "Hvor meget prøver du at modstå tvangstankerne?"

Hvor ofte forsøger du at ignorere eller vende opmærksomheden bort fra disse tanker, når de dukker op?"

- 0 = Forsøger at modstå dem hele tiden
- 1 = Forsøger at modstå dem det meste af tiden
- 2 = Gør et vist forsøg på at modstå dem
- 3 = Giver, om end noget modstræbende, efter for alle tvangstanker uden at forsøge at styre dem
- 4 = Giver fuldstændig og villigt efter for alle tvangstanker

5) Grad af kontrol over tvangstanker

Spørgsmål: "Hvor stor kontrol har du over dine tvangstanker?"

Hvor god er du til at stoppe tvangstankerne eller aflede opmærksomheden fra dem?"

- 0 = Fuld kontrol
- 1 = Kan i reglen stoppe eller aflede opmærksomheden fra tvangstanker, hvis jeg anstrenger mig og koncentrerer mig
- 2 = Kan nogle gange stoppe tvangstankerne eller aflede opmærksomheden fra dem
- 3 = Kan sjældent stoppe eller slå tvangstanker ud af hovedet og kan kun med stort besvær aflede opmærksomheden
- 4 = Tvangstankerne er fuldstændig ufrivillige. Jeg kan sjældent eller end ikke et øjeblik ændre tvangstankerne

De næste spørgsmål handler om din tvangsadfærd

Tvangshandlinger er en trang, mennesker har, til at gøre noget, som nedbringer angst eller andet ubehag. Ofte foretager de forskellige former for gentagne, bevidste handlinger, som kaldes ritualer. Adfærden kan isoleret set virke hensigtsmæssig, men den bliver til et ritual, når den er overdreven. Afvaskning, kontrol, gentagelser, oprydning, indsamling af ting og mange andre adfærdsformer kan være ritualer. Nogle ritualer er mentale, fx at tænke eller sige ting igen og igen for sig selv

6) Tid optaget af tvangsadfærd

Spørgsmål: "Hvor meget tid bruger du på tvangshandlinger?"

Hvor meget længere er du om rutinemæssige gøremål end andre, fordi du skal udføre dine ritualer? Hvor ofte udfører du ritualerne?"

- 0 = Ingen
- 1 = Under en time om dagen eller lejlighedsvis tvangshandlinger
- 2 = En til tre timer om dagen eller hyppige tvangshandlinger
- 3 = Over tre timer og op til otte timer om dagen eller meget hyppige tvangshandlinger
- 4 = Over otte timer om dagen eller næsten konstante tvangshandlinger (så mange, at jeg ikke kan holde tal på dem)

7) Tvangsadfærdens indgriben

Spørgsmål: "Hvor meget belaster din tvangsadfærd dit arbejde, skolegang, uddannelse eller sociale liv?"

Er der noget, du ikke kan gøre på grund af dine tvangshandlinger?"

- 0 = Ingen belastning
- 1 = Griber lidt ind i mit sociale liv eller andre aktiviteter, men generelt er min indsats ikke belastet
- 2 = Er en klar belastning for mit sociale liv eller min arbejdsindsats, men stadig håndterlig
- 3 = Er en stor belastning for mit sociale liv eller arbejdsindsats
- 4 = Invaliderende

8) Ubehag forbundet med tvangsadfærd
Spørgsmål: "Hvordan ville du have det, hvis du blev forhindret i at udføre din(e) tvangshandling(er)?
Hvor angst ville du blive?"

- 0 = Ingen angst overhovedet, hvis tvangshandlingerne forhindres
- 1 = Kun en smule angst, hvis tvangshandlingerne forhindres
- 2 = Angsten vil stige, men vil stadig være håndterlig, hvis tvangshandlingerne forhindres
- 3 = Markant og meget belastende øgning af angst
- 4 = Invaliderende angst, hvis tvangshandlingerne på nogen måde ændres

9) Modstand mod tvangshandlinger
Spørgsmål: "Hvor meget gør du for at modstå tvangshandlingerne?"

- 0 = Forsøger at modstå dem hele tiden
- 1 = Forsøger at modstå dem det meste af tiden
- 2 = Gør et vist forsøg på at modstå dem
- 3 = Giver, om end noget modstræbende, efter for stort set alle tvangshandlinger uden at forsøge at styre dem
- 4 = Giver helt og villigt efter for alle tvangshandlinger

10) Grad af kontrol over tvangsadfærd
Spørgsmål: "Hvor stærk er trangen til at udføre tvangshandlinger?
Hvor stor kontrol har du over tvangshandlingerne?"

- 0 = Fuld kontrol
- 1 = Trang til at udføre tvangshandlinger, men kan i reglen styre den
- 2 = Stærk trang til at udføre tvangshandlinger, kan kun med besvær kontrollere den
- 3 = Meget stærk trang til at udføre tvangshandlinger og bliver nødt til at udføre dem, kan kun med besvær udsætte det
- 4 = Trang til at udføre adfærd er helt ufrivillig og overvældende. Jeg er sjældent eller end ikke et øjeblik i stand til at udsætte aktivitet

Samlet sum

Det er erfaringen, at scorer på Y-BOCS kan fortolkes på følgende måde:

0-14: ubetydelig til mild OCD

15-23: mild til moderat OCD

23-29: moderat til svær OCD

30-40: svær til invaliderende OCD.

Denne udgave af Y-BOCS er her citeret fra Hyman, Bruce M & Cherry Pedric: OCD. Guide til at slippe tvangstanker og -handlinger. Dansk psykologisk forlag, 2011. Er med i bogen med tilladelse fra Wayne Goodman ved University of Florida, College of Medicine, Gainesville, Florida 32610. Den oprindelige udgave blev udgivet af: Goodman, W.K., Price, L.H., Rasmussen, S.A. et al. "Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale I: Development, Use and Reliability." *Arch Gen Psychiatry* 1989;46:1006-1011.