

UTVIDET Y-BOCS TVANGSSKALA

(Y-BOCS)

Navn:

Dato:

Personnr.:

Det er i alt 16 spørsmål. De første 5 spørsmålene handler om tanker, de neste 5 om handlinger. De siste 6 handler om innsikt, unngåelse, ubeslutsomhet, ansvarlighet, generell hastighet og treghet og tilslutt om patologisk tvil. De siste 6 spørsmålene skal ikke tas med i poengsummen. Symptomene gjelder bare siste uke.

TANKER:

1. Tid som brukes til tvangstanker

Spørsmål: Hvor mye av din tid er fylt av tvangstanker? Når tvangstanker oppstår som korte, periodiske gjennombrudd, kan det være vanskelig å angi brukt tid målt i antall timer. I slike tilfeller anslå tiden ved å finne ut hvor hyppig de opptrer. Beregn både antallet gjennombrudd og hvor mange timer per dag som er forstyrret.

Spørsmål: Hvor hyppig har du tvangstanker? Utelukk grubling og bekymring, fjernhet som i motsetning til tvangstanker er ego-syntone og rasjonelle.

0 = Ingen.

1 = Mild, mindre enn 1 time daglig eller tilfeldige gjennombrudd.

2 = Moderat, 1 til 3 timer daglig eller hyppige gjennombrudd.

3 = Alvorlig, mer enn 3 og opptil 8 timer daglig eller meget hyppige gjennombrudd.

4 = Ekstrem, mer enn 8 timer daglig eller nærmest konstant gjennombrudd.

2. Forstyrrelser pga. tvangstanker

Spørsmål: Hvor mye forstyrrer tvangstankene din sosiale eller arbeidsmessige funksjon. Er det noe du ikke kan gjøre pga. tankene? (Hvis du ikke jobber for tiden, fastslå hvor mye utførelsen ville vært forstyrret hvis du var i jobb.)

- 0 = Ingenting.
- 1 = Mild, lett forstyrret i sosiale eller arbeidsmessige forhold. Mens den sosiale aktivitet ikke er svekket.
- 2 = Moderat, klar forstyrrelse i sosial eller arbeidsmessig utfoldelse.
- 3 = Alvorlig, medfører betydelig svekkelse i sosial og arbeidsmessig utfoldelse.
- 4 = Ekstrem, kan ikke fungere.

3. Ubehag knyttet til tvangstanker

Spørsmål: Hvor mye ubehag medfører tvangstankene? - I de fleste tilfellene blir ubehag forbundet med angst, men pasienter kan beskrive at tvangstanker er forstyrrende, men benekter angst. Ubehaget eller angsten skal være utløst av tvangstanker, ikke avgeneralisert angst eller angst knyttet til andre forhold.

- 0 = Ingenting.
- 1 = Mild, ikke særlig forstyrrende.
- 2 = Moderat, forstyrrende, men tolerabel.
- 3 = Alvorlig, veldig forstyrrende.
- 4 = Ekstrem, nærmest konstant og lammende ubehag.

4. Motstand mot tvangstanker

Spørsmål: Hvor mye anstrengelser gjør du for å motstå tvangstanker? Hvor ofte forsøker du å overse eller snu oppmerksomheten din vekk fra disse tankene når de dukker opp i bevisstheten? Mål bare anstrengelsene for å motstå, ikke vellykkede eller mislykkede i virkelig kontroll av tvangstankene. Hvor mye pasienten motstår tvangstankene, kan henge sammen med hans/hennes evne til å kontrollere dem. Merk at dette punktet ikke direkte måler styrken i de påtrengende tankene, men heller graden av sunnhet, dvs. anstrengelser pasienten gjør for å motvirke tvangstankene ved hjelp av andre ting enn unngåelse eller utførelse av tvangshandlinger. Derfor, jo mer pasienten forsøker å stå imot, jo mindre svekket er dette aspektet av hans/hennes funksjonsevne. Det finnes "aktive" og "passive" former for motstand. Pasienten kan i

atferdsterapi være oppmuntret til å motstå sine tvangstanker/-handlinger, men kjemper ikke imot (dvs. "bare lar tankene komme", passiv opposisjon) eller med vilje framkaller de forstyrrende tankene. Når det gjelder dette punktet, må vi betrakte bruken av denne atferdsmessige teknikken som motstand. Hvis tvangstankene er minimale, er det mulig at pasienten ikke føler noe behov for å motstå dem. I et slikt tilfelle bør en vurdere motstanden til 0.

- 0 = Gjør alltid anstrengelser for å stå imot, eller symptomene er så ubetydelige at en ikke har behov for å stå imot.
- 1 = Prøver å stå imot mesteparten av tiden.
- 2 = Gjør noen anstrengelser for å stå imot.
- 3 = Bøyer seg for alle tvangstanker uten å forsøke å kontrollere dem, men gjør dette motstrebende.
- 4 = Komplett og viljeløst underlagt alle tvangstanker.

5. Grad av kontroll over tvangstanker

Spørsmål: Hvor mye kontroll har du over tvangstankene? Hvor flink er du til å stoppe eller avlede tvangstankene? Kan du forkaste dem? (I motsetning til forrige punkt om motstand, er pasientens evne til å kontrollere tankene nært relatert til intensiteten i de påtrengende tankene.)

- 0 = Full kontroll.
- 1 = Mye kontroll. Er noen ganger i stand til å stoppe eller avlede tvangstankene med noe anstrengelse og konsentrasjon.
- 2 = Moderat kontroll. Er noen ganger i stand til å stoppe eller avlede tvangstankene.
- 3 = Liten kontroll. Lykkes sjelden i å stoppe eller avvise tvangstanker. Kan bare avlede oppmerksomheten med vanskelighet.
- 4 = Ingen kontroll. Opplevs som fullstendig ufrivillig. Sjelden i stand til, selv for et- øyeblikk, å endre tvangstanker.

HANDLINGER:

1. Tiden som brukes for å utføre tvangshandlinger

Spørsmål: Hvor mye tid bruker du for å utføre tvangshandlinger? (Når ritualer som trekker inn dagliglivets realiteter, er det vesentligste.)

Spørsmål: Hvor mye lengre tid enn de fleste andre bruker du på å gjennomføre rutineaktiviteter pga. dine ritualer? Når tvangshandlinger dukker opp som kortvarig forbigående atferd, kan det være vanskelig å beregne tiden som går med til å utføre disse i form av hele timer. I slike tilfeller anslås tiden ved å fastslå hvor hyppig de utføres. Beregn både antall ganger tvangshandlingene utføres og hvor mange timer per dag som brukes. Tell adskilte tilfeller av tvangshandlinger, ikke antall repetisjoner. For eksempel: En klient som går inn på badet 20 adskilte ganger for å vaske sine hender daglig, vasker hendene 5 ganger raskt etter hverandre. Man utfører 20 tvangshandlinger om dagen, ikke 5 eller $5 \times 20 = 100$.

Spørsmål: Hvor ofte utfører du tvangshandlinger? I de fleste tilfeller er tvangshandlinger atferd som for eksempel håndvask, men noen tvangshandlinger er skjulte, for eksempel stille sjekking.

0 = Ingen.

1 = Mild, bruker mindre enn 1 time daglig til å utføre tvangshandlinger eller tilfeldig utførelse av tvangshandlinger.

2 = Moderat, bruker fra 1 til 3 timer daglig til å utføre tvangshandlinger.

3 = Alvorlig, bruker mer enn 3 og opptil 8 timer daglig til tvangshandlinger eller meget- hyppig utførelse av tvangshandlinger.

4 = Ekstrem, bruker mer enn 8 timer daglig til å utføre tvangshandlinger eller nær konstant utførelse av tvangshandlinger (for mange til at de lar seg telle).

2. Forstyrrelser pga. tvangshandlinger

Spørsmål: Hvor mye forstyrrer tvangshandlingene din sosiale og arbeidsmessige funksjon? Er det noe du ikke gjør pga. dine

tvangshandlinger? Hvis du er uten arbeid for tiden, fastslå hvor mye utførelsen ville vært forstyrret hvis- du var i arbeid.

0 = Ingenting.

1 = Mild. Lett forstyrrelse av sosiale og arbeidsmessige aktiviteter, mens den totale- utførelsen ikke er svekket.

2 = Moderat. Klar forstyrrelse av sosial og arbeidsmessig utførelse, men kan tolereres.

3 = Alvorlig. Medfører betydelig svekkelse i sosiale og arbeidsmessige situasjoner.

4 = Ekstrem. Uten evne til å fungere.

3. Ubegag knyttet til tvangshandlinger

Spørsmål: Hvordan ville du føle det hvis du ble forhindret fra å utføre dine tvangshandlinger? Hvor engstelig ville du bli?

Beregn graden av ubegag pasienten ville oppleve hvis utførelsen av tvangshandlinger plutselig ble avbrutt uten at en ble beroliget. I de fleste, men ikke alle, tilfeller reduserer tvangshandlingen angst. Hvis angst virkelig reduseres ved å forhindre tvangshandlinger, slik som beskrevet ovenfor, så spør: Hvor engstelig vil du bli ved å utføre tvangshandlinger til du er tilfreds og ferdig?

0 = Ikke i det hele tatt.

1 = Mild eller litt angst hvis tvangshandlingen forhindres, eller lett angst under utførelsen- av tvangshandlingen.

2 = Moderat. Rapporterer at angsten vil stige, men forblir tolerabel hvis utførelsen hindres,- eller at angsten økes, men forblir tolerert under utførelsen av tvangshandlingen.

3 = Alvorlig. Uttalt og meget forstyrrende økning av angst hvis tvangshandlingen blir avbrutt eller utelatt, og meget forstyrrende økning under utførelse av tvangshandlingen.

4 = Ekstrem. Lammende angst ved ethvert inngrep som

forsøker å begrense aktiviteten, eller lammende angst som utvikles under utførelsen av tvangshandlingen.

4. Motstand mot tvangshandlinger

Spørsmål: Hvor mye anstrengelse gjør du for å motstå tvangshandlingene?

Beregn bare anstrengelser gjort for å motstå, ikke vellykkede eller mislykkede i virkelig kontroll av tvangshandlingene. Hvor mye pasienten motstår tvangshandlinger, kan sammenfalle med evnen til kontroll, men trenger ikke. Merk at dette punktet ikke måler graden av tvangshandlinger, men at det mer måler graden av sunnhet, dvs. i hvor stor grad pasienten anstrenger seg for å motstå tvangshandlinger. Derfor, jo mer motstand pasienten gjør, jo mindre svekket er denne delen av hans funksjonsevne. Hvis tvangshandlingene er minimale, vil ikke pasienten føle behov for å motstå dem. I slike tilfeller bør en beregne 0.

0 = Anstrenger seg alltid for å stå imot, eller symptomene er så små at de ikke krever aktiv motstand.

1 = Forsøker å stå imot for det meste.

2 = Gjør noen anstrengelser for å stå imot.

3 = Bøyer seg for nesten alle tvangshandlinger uten forsøk på kontroll, men gjør det med en viss motvilje.

4 = Total og viljeløs ettergivelse for alle tvangshandlinger.

5. Grad av kontroll over tvangshandlinger

Spørsmål: Hvor sterk er driften til å utføre tvangshandlingen? Hvor mye kontroll har du over tvangshandlingene? I motsetning til foregående punkt om motstand er pasientens evne til kontroll over tvangshandlingene mer knyttet til graden av tvangshandling.

0 = Total kontroll.

1 = Mye kontroll. Erfarer press for å utføre atferden, men vanligvis i stand til å oppnå frivillig kontroll over den.

- 2 = Moderat kontroll. Sterkt press for å utføre handlingen.
Kan kontrollere den med sterk anstrengelse.
- 3 = Lite kontroll. Meget sterk drift for å utføre handlingen. Må utføres helt. Kan bare utsettes med vanskelighet.
- 4 = Ingen kontroll. Driften til å utføre handlingen oppleves fullstendig ufrivillig og overveldende. Er sjelden i stand til selv for et øyeblikk å utsette handlingen.

POENGSUM:

- 0–7 Ikke behandlingstrengende
- 8–15 Milde problemer
- 16–23 Moderate problemer
- 24–31 Alvorlige problemer
- 32–40 Ekstreme problemer

TILLEGGSSPØRSMÅL:

11. Innsikt på tvangstanker og tvangshandlinger.

Spørsmål: Synes du at dine bekymringer eller handlinger er rimelige, rasjonelle eller fornuftige? Hva tror du ville skje hvis du ikke utførte tvangshandlingene? Er du overbevist om at noe virkelig ville skje?

0 = Ikke i det hele tatt.

Svært god innsikt, er helt rasjonell.

1 = Mild grad.

God innsikt, erkjenner uten videre det absurde eller overdrevne i tankene eller atferden, men virker ikke helt overbevist om at det kun er selve angsten/uroen/tvilen som gir grunn til bekymring. Har en smule tvil/usikkerhet.

2 = Moderat grad.

Rimelig innsikt, erkjenner motvillig at tankene eller at atferden er urimelige eller overdrevne, men er usikker.

3 = Alvorlig grad.

Dårlig innsikt, kan hevde eller si seg uenig i at

tankene eller atferden ikke er rimelig, eller at den er overdrevet, men er nølende og/usikker. Kan ha urealistisk frykt, men erkjenner at det finnes tegn og bevis på at frykten er urealistisk, og at det en frykter vil skje ikke vil inntre.

4 = Ekstrem grad

Mangler innsikt, vrangforestillinger, overbevist om at bekymringer og atferd er rimelig. Er ikke mottakelig for beviser og sannsynliggjøring av det motsatte.

12. Unngåelse.

Spørsmål: Har du unngått å gjøre noe, unngått å gå til bestemte steder eller unngått å være sammen med noen på grunn av dine tvangstanker, eller fordi du er redd for at du vil komme til å utføre dine tvangshandlinger i slike situasjoner?

Hvis ja, - hvor mye unngår du sett i forhold til symptomlisten?

0 = Ingen inngåelse

1 = Mild grad

Minimal unngåelsesatferd

2 = Moderat grad

Noe unngåelsesatferd, klart tilstede

3 = Stor grad

Mye unngåelsesatferd, unngåelse er fremtredende

4 = Alvorlig grad

Meget gjennomgripende unngåelsesatferd. Personen gjør nesten hva som helst for å unngå situasjoner eller forhold hvor tvangssymptomer kan utløses.

13. Grad av ubesluttsomhet.

Spørsmål: Har du vanskeligheter med å bestemme deg for små ting som de fleste andre ikke behøver å tenke over?

0 = Ikke i det hele tatt

1 = Mild grad

Noen vansker med å bestemme seg for mindre ting

2 = Moderat grad

Klare vanskeligheter med å bestemme seg for noe, som for andre ville være enkelt

3 = Alvorlig grad

Konstant vurdere for og mot, vedrørende ikke-vesentlige ting

4 = Ekstrem grad

Ute av stand til å ta beslutninger. Invalidiserende

14. Overdreven følelse av ansvarlighet.

Spørsmål: Føler du deg i særlig grad ansvarlig for hva du foretar deg, og for følgende av dine handlinger? Bebreider du deg selv for ting som er utenfor din kontroll?

0 = Ikke i det hele tatt

1 = I mild grad

Svak følelse av overansvarlighet.

2 = I moderat grad

Klart tilstede, personen opplever en tydelig følelse av overansvarlighet for begivenheter som ligger utenfor hans eller hennes kontroll.

3 = I alvorlig grad

Følelsen klar og tydelig, dypt bekymret for at han eller hun er skyld i begivenheter utenfor hans kontroll. Selvbebreidende og nesten irrasjonell

4 = I ekstrem grad

Følelse av ansvarlighet, som har karakter av vrangforestillinger (for eksempel bebreider personen seg selv for at han/hun ikke ved utførelsen av sine tvangshandlinger forhidret et jordskjelv 4000 km unna.

15. Generell hastighet og treghet

Spørsmål: Har du problemer med å påbegynne eller avslutte oppgaver? Tar mange rutineoppgaver lengre tid enn det burde?

0 = Ikke i det hele tatt

1 = Mild grad

Noen ganger forsinket påbegynning eller avslutning av aktiviteter/oppgaver.

2 = Moderat grad

Ofte økt tidsbruk ved rutineaktiviteter, men oppgavene avsluttes vanligvis, om enn forsinket.

3 = Alvorlig grad

Meget ofte tydelige vansker med å påbegynne og avslutte vanlige oppgaver. Ofte forsinkelser.

4 = Ekstrem grad

Ute av stand til å starte eller å gjøre ferdig rutineoppgaver uten hjelp

16. Patologisk tvil

Spørsmål: Når du har avsluttet en aktivitet/oppgave, er du da i tvil om du har utført den korrekt? Er du noen gang i tvil om du overhode har utført aktiviteten? Når du utfører rutineoppgaver eller lignende, opplever du da at du ikke kan stole på dine sanser, dvs. hva du ser, hører tar på osv?

0 = Ikke i det hele tatt

1 = Mild grad

Lettere grad av patologisk tvil, eksemplene som nevnes kan være innfor normalområdet.

2 = Moderat grad

Klart tilstede og synlig i noen av personens handlinger. Personen plages av patologisk tvil. Innvirker i noen grad på personens funksjoner, men uten å skape uoverkommelige problemer.

3 = Alvorlig grad

Fremtredende usikkerhet vedrørende sanseinntrykk eller hukommelse. Patologisk tvil hemmer ofte personens funksjoner.

4 = Ekstrem grad

Usikkerhet vedrørende egne sanseinntrykk er konstant tilstede. Patologisk tvil virker tydelig hemmende på nesten alle aktiviteter. Invalidiserende, for eksempel vil personen kunne si at hjernen ikke tror på det som øynene ser.