

YALE-BROWN TVANGSSKALA (Y – BOCS)

KORTVERSJON

TVANGSTANKER:

1. Hvor mye tide går med pr. dag til tvangstanker?	0 timer 0	0-1 time 1	1-3 t 2	3-8 t 3	Over 8 t 4
2. Hvor mye innvirker tvangstankene på livet ditt?	Ingen 0	Noe/litt 1	Moderat 2	Mye/kraftig 3	Ekstremt 4
3. Hvor plaget er du av tvangstankene?	Ingen 0	Noe/litt 1	Moderat 2	Mye/kraftig 3	Ekstremt 4
4. Hvor mye anstrenger du deg for å motstå tvangstankene?	Alltid 0	For det meste 1	I blant 2	Gir opp ved ubehag 3	Gitt helt opp 4
5. Hvor mye lykkes du i å stoppe eller avlede tvangstankene?	Helt 0	For det meste 1	Moderat 2	Nesten ikke 3	Aldri 4

Tvangstanker, summer svarene (0 – 5):

TVANGSHANDLINGER:

6. Hvor mye tid pr. dag bruker du til tvangshandlinger?	0 timer 0	0-1 t 1	1-3 t 2	3-8 t 3	Over 8 t 4
7. Hvor mye innvirkning har tvangshhandlingene på din funksjon i hverdagen?	Ingen 0	Noe/litt 1	Moderat 2	Mye/kraftig 3	Ekstremt 4
8. Hvor urolig blir du av å ikke kunne gjennomføre tvangshhandlingene?	Ingen 0	Noe/litt 1	Moderat 2	Mye/kraftig 3	Ekstremt 4
9. Hvor mye prøver du å stå imot handlingene?	Alltid 0	For det meste 1	I blant 2	Gir opp ved ubehag 3	Gitt helt opp 4
10. I hvor stor grad greier du å kontrollere handlingene?	Helt 0	For det meste 1	Moderat 2	Nesten ikke 3	Aldri 4

Tvangshandlinger, summer svarene (6 - 10):

Total, legg sammen begge summene:

- 0 – 7 Ikke behandlingstengende
- 9 - 15 Milde problemer
- 16 - 23 Moderate problemer
- 24 - 31 Alvorlige problemer
- 32 – 40 Ekstreme problemer

Navn:

Dato: