

# YALE BROWN OBSESSIVE-COMPULSIVE SCALE

## SYMPTOM CHECKLIST

(Goodman, Rasmussen et.al.)

Sjekk bare de symptomer som plager deg akkurat nå. Punkter som er merket med en \* kan være et tvangssyndrom, men behøver ikke være det. For å avgjøre om du har et spesielt symptom, les beskrivelsen eller eksemplene i høyre kolonne.

### TVANGSTANKER (OBSESSIONS)

#### Aggressive tvangstanker:

1.	Jeg er redd jeg kommer til å skade meg selv	<i>Redd for å spise med kniv eller gaffel, redd for å bruke skarpe gjenstander, redd for å gå nær glassvinduer.</i>
2.	Jeg er redd jeg kommer til å skade andre mennesker	<i>Redd for å forgifte andre menneskers mat, redd for å skade babyer, redd for å dytte noen foran et tog, redd for å såre andres følelser, redd for å bli ansvarlig for en innbilt katastrofe gjennom ikke å gi assistanse, redd for å forårsake skade gjennom å gi dårlige råd.</i>
3.	Jeg har voldelige eller skremmende forestillinger i tankene mine	<i>Forestillinger om mord, oppstykkede kropper, eller andre frastøtende scener.</i>
4.	Jeg er redd for å buse ut med slibrigheter eller fornærmelser	<i>Redd for å skrike ut slibrigheter på offentlige steder som i kirken, redsel for å skrive slibrigheter.</i>
5.	Jeg er redd for å gjøre andre flauer	<i>Redd for å virke dum i sosiale situasjoner</i>
6.	Jeg er redd for å gjøre uønskede ting på plutselige innskytelser	<i>Redd for å kjøre bilen inn i et tre, kjøre på noen, stikke kniven i en venn.</i>
7.	Jeg er redd for at jeg skal stjele ting	<i>Redd for å "lure" en kasserer. Redd for å naske småting i butikker.</i>
8.	Jeg er redd for å skade andre fordi jeg ikke er forsiktig nok	<i>Redd for å forårsake en ulykke uten å være klar over det.</i>
9.	Jeg er redd for å være ansvarlig for at noe annet forferdelig hender	<i>Redd for å forårsake brann eller innbrudd fordi jeg ikke er forsiktig nok med å sjekke huset før jeg forlater det.</i>

#### Tvangstanker om smitte:

10.	Jeg frastøtes av kroppsavfall eller kroppsvæsker	<i>Redd for å få aids, kreft eller andre sykdommer fra offentlige toaletter. Redd for eget spytt, urin, avføring, sæd eller vaginalt sekret.</i>
11.	Jeg har bekymringer overfor skitt eller bakterier	<i>Redd for å få smitte på meg når jeg sitter i spesielle stoler, håndhilser eller tar i dørhåndtak</i>

12.	Jeg er overdrevent bekymret for miljøgifter	<i>Redd for å få på meg asbest eller radon, redd for radioaktive ting eller giftlagre.</i>
13.	Jeg er overdrevent redd for visse vaskemidler eller sprayer	<i>Redd for giftige rengjøringsmidler for kjøkken eller bad, insektspray, terpentin</i>
14.	Jeg er overdrevent redd for dyr	<i>Redd for å bli smittet ved å berøre insekter, hunder, katter eller andre dyr.</i>
15.	Jeg synes klissete ting er ekkelt	<i>Redd for limbånd/tape eller andre klissete ting som kan fange smittefarlige bakterier.</i>
16.	Jeg er bekymret for å bli syk på grunn av smitte eller forurensning	<i>Redd for å bli syk som et resultat av smitte (bekymringen varierer etter hvor lang tid det vil ta før sykdommen viser seg).</i>
17.	Jeg er bekymret for at jeg skal smitte andre mennesker	<i>Redd for å ta på andre mennesker eller lage mat til dem etter å ha berørt giftige ting (som bensin) eller å ha tatt på egen kropp.</i>

### Seksuelle tvangstanker:

18.	Jeg har forbudte eller perverse, seksuelle tanker, forestillinger eller impulser	<i>Uønskede seksuelle tanker om fremmede, familie eller venner.</i>
19.	Jeg har seksuelle tvangstanker som involverer barn (incest)	<i>Uønskede tanker om å skade seksuelt egne eller andres barn.</i>
20.	Jeg har tvangstanker om homofili	<i>Bekymringer som "er jeg homofil?" eller "hva om jeg plutselig ble homofil?" når det ikke er grunnlag for disse tankene.</i>
21.	Jeg har tvangstanker om aggressiv seksuell atferd mot andre mennesker	<i>Uønskede forestillinger om voldsom seksuell atferd mot voksne fremmede, venner eller familiemedlemmer.</i>

### Tvangstanker om sparing og samling:

22.	Jeg har tvangstanker om å samle og spare på ting	<i>Bekymringer om å kaste ting som ser ikke ut til å være av betydning, men som kan vise seg å være nyttig i fremtiden, trang til å plukke opp og samle på unyttige ting.</i>
-----	--	---

### Religiøse tvangstanker:

23.	Jeg er bekymret for blasfemi eller vanhelligelse	<i>Bekymringer om blasfemiske tanker, si blasfemiske ting eller bli straffet for slike ting.</i>
24.	Jeg er overdrevent opptatt av moral	<i>Bekymringer om bestandig å gjøre "det rette", redd for å ha løyet eller bedratt noen.</i>

### Tvangstanker om behovet for symmetri eller nøyaktighet:

25.	Jeg har tvangstanker om symmetri og nøyaktighet	<i>Bekymring om at papirer og bøker ikke skal ligge helt riktig, bekymringer om at utregning og håndskrift ikke skal være perfekt.</i>
-----	---	--

### Forskjellige tvangstanker:

26.	Jeg føler at jeg må vite eller huske spesielle ting	<i>Tror at jeg må huske ubetydelige ting som bilnummer, navn på skuespillere i TV-programmer, gamle telefonnummer, tekster på plakater eller T-skjorter.</i>
27.	Jeg er redd for å si visse ting	<i>Redd for å si visse ord (som "tretten") pga overtro, redd for å si noe som kan være lite respektfullt ovenfor en død person, redd for å bruke ord som markerer eierforhold.</i>
28.	Jeg er redd for å ikke si akkurat den riktige tingen	<i>Redd for å ha sagt gale ting, redd for å ikke bruke det "perfekte" ord.</i>
29.	Jeg er redd for å miste ting	<i>Bekymringer om å miste lommeboka eller uviktige ting, som huskelapper etc.</i>
30.	Jeg plages av påtrengende mentale forestillinger	<i>Tilfeldige, uønskede forestillinger oppstår i tankene mine.</i>
31.	Jeg plages av påtrengende mentale nonsenslyder, ord eller musikk.	<i>Ord, sanger eller musikk i hodet som jeg ikke kan stoppe.</i>
32.	* Jeg plages av visse lyder	<i>Jeg er redd for å bli forstyrret av lyden av en klokke som tikker eller stemmer i andre rom som kan forstyrre søvnen min.</i>
33.	Jeg har lykke- og ulykkestall	<i>Bekymringer om vanlige tall (som 13) som kan få meg til å utføre handlinger et visst antall ganger eller til å utsette en handling til en spesiell "lykketid" på dagen.</i>
34.	Enkelte farger har spesiell betydning for meg	<i>Redd for å bruke ting med spesielle farger (f.eks. svart kan assosieres med død, rødt med blod og skade).</i>
35.	Jeg har redsler av overtroisk art	<i>Redd for å passere en kirkegård, en kiste, svarte katter. Redd for tegn som forbindes med død.</i>

### Tvangstanker om sykdom:

36.	Jeg er bekymret over sykdom og lidelser	<i>Bekymringer om at jeg har en sykdom som kreft, hjertelidelse eller aids, til tross for at legen har forsikret meg om det motsatte.</i>
37.	* Jeg er overdrevent bekymret over utseendet av kroppen min eller måten jeg fremtrer på	<i>Bekymring over at ansiktet, ørene, nesa, øynene eller andre deler av kroppen ser grotesk ut selv om jeg blir forsikret om det motsatte.</i>

## TVANGSHANDLINGER (Compulsions)

### Vasketvang:

38.	Jeg vasker hendene mine veldig ofte eller på en ritualisert måte	<i>Vasker hendene mine mange ganger om dagen eller veldig lenge etter å ha berørt, eller tror jeg har berørt ting med smitte eller skitt. Dette kan inkludere å vaske hele armene.</i>
39.	Jeg har overdreven eller rituell dusjing, bading, tannpuss, stellerutiner eller rutiner i forbindelse med toalettbesøk	<i>Dusjer eller bader eller utfører rutiner på badet som kan vare i flere timer. Hvis rutinene blir avbrutt, må jeg kanskje begynne helt på nytt med rutinene.</i>
40.	Jeg har tvangshandlinger som omfatter vasking av husholdningsartikler eller andre ting som brukes ofte	<i>Overdreven vasking av vannkranene, toalettet, gulv, kjøkkenbenken eller kjøkkenredskap.</i>
41.	Jeg gjør andre ting for å forhindre, unngå eller avbryte kontakt med ting som kan være smittebærende	<i>Ber familiemedlemmer om å ta seg av eller fjerne insektmidler, søppel, bensinkanner, rått kjøtt, maling, lakk, poleringsmidler, medisiner, avfall etter husdyr. Hvis jeg ikke kan unngå disse tingene bruker jeg kanskje hansker når jeg tar i dem, f.eks. når jeg fyller bensin på bilen.</i>

### Sjekke-tvang:

42.	Jeg sjekker at jeg ikke har skadet noen	<i>Sjekker at jeg ikke har skadet noen uten å vite det. Jeg spør kanskje andre eller ringer noen for å bli forsikret om at alt er i orden.</i>
43.	Jeg sjekker at jeg ikke har skadet meg selv	<i>Ser etter skader eller blødninger etter å ha håndtert skarpe gjenstander. Jeg går kanskje ofte til lege for å få forsikring om at jeg ikke har skadet meg selv.</i>
44.	Jeg sjekker at ikke noe forferdelig har hendt	<i>Leter i aviser eller lytter til radio eller ser på TV for å finne ut om det har forekommet en katastrofe som jeg tror jeg har forårsaket. Jeg ber kanskje også andre om forsikring om at jeg ikke har forårsaket ulykker.</i>
45.	Jeg sjekker at jeg ikke har gjort feil	<i>Gjentatte sjekkinger av låser, ovner, kontakter før jeg går hjemmefra. Gjentatt sjekking under lesing, skriving eller ved enkle regneoperasjoner for å være sikker på at jeg ikke har gjort feil (jeg er aldri sikker på at jeg har gjort ting riktig).</i>
46.	* Jeg sjekker enkelte ting omkring min fysiske tilstand som er knyttet til mine tvangstanker om kroppen min	<i>Søker forsikring fra venner eller leger om at jeg ikke holder på å få hjerteinfarkt eller kreft. Jeg tar stadig pulsen, måler blodtrykk eller temperatur, sjekker meg selv for kroppslukter, sjekker utseendet i speilet for å se om jeg har stygge ansiktstrekk.</i>

### Repeterende ritualer:

47.	Jeg leser eller skriver ting om og om igjen	<i>Det tar timer å lese noen få sider i en bok eller skrive et kort brev, fordi jeg blir opphengt i å lese om og om igjen mens jeg er bekymret for at jeg ikke forsto det jeg nettopp leste, eller fordi jeg leter etter det "perfekte" ord eller uttrykk. Tvangstanker om formen på en spesiell bokstav i boka.</i>
48.	Jeg må gjenta rutineaktiviteter	<i>Gjentar aktiviteter som å skru brytere på og av, gre håret, gå inn og ut av døråpninger, se i spesielle retninger. Jeg føler meg ikke vel uten å ha gjort disse tingene "riktig" antall ganger.</i>

### Tvangstelling:

49.	Jeg må telle	<i>Jeg teller ting som planker i taket, fliser på gulvet, bøker i bokhylla, spiker i veggen, eller til og med sandkorn på stranda. Du teller når du gjentar visse aktiviteter, som f.eks. vasking.</i>
-----	--------------	--

### Tvangstanker som går på rydding og arrangering:

50.	Jeg må ordne og flytte på ting	<i>Retter på papirer og blyanter på skrivebordet eller bøker i bokhylla, bruker timer på å arrangere ting i huset sånn at det blir helt "riktig". Jeg blir veldig opprørt hvis denne ordenen blir forstyrret.</i>
-----	--------------------------------	---

### Samle og sparetvang:

51.	Jeg må samle og spare på ting	<i>Sparer på gamle aviser, notatlapper, papirhåndklær, innpakningspapir, tomme flasker. Jeg er redd for at hvis jeg kaster noe, så kommer jeg til å trenge det. Jeg plukker opp verdiløse ting fra gata eller fra søppelkasser.</i>
-----	-------------------------------	---

### Diverse tvangshandlinger:

52.	Jeg har mentale ritualer	<i>Jeg utfører ritualer i hodet, som f.eks. å be bønner eller tenke "gode" tanker for å omgjøre "stygge" tanker. Disse rituelle tanker er forskjellig fra andre tvangstanker fordi jeg gjør dem med hensikt for å redusere angst eller for å føle meg bedre.</i>
53.	Jeg må fortelle ting, spørre eller tilstå ting	<i>Jeg ber andre mennesker om forsikringer, tilstår gale ting jeg aldri har gjort, tror jeg må si spesielle ord til andre for å føle meg bedre.</i>

54.	* Jeg må berøre, ta på eller gni på ting	<i>Jeg gir etter for et behov for å berøre ujevne overflater som tre, eller varme flater som ovnen. Jeg gir etter for trangten til å berøre andre mennesker. Jeg tror jeg må berøre ting som f.eks. telefonen for å forhindre sykdom i familien.</i>
55.	Jeg tar forhåndsregler (andre enn sjekking) for å unngå skade eller forferdelige konsekvenser for meg selv eller andre.	<i>Jeg holder meg borte fra skarpe eller lett knuselige ting, så som kniver, sakser og glass.</i>
56.	Jeg har ritualiserte spisevaner	<i>Jeg arrangerer maten, kniv, gaffel på en spesiell måte før jeg kan spise. Jeg spiser etter strenge regler og er ikke i stand til å spise før klokka viser nøyaktig en bestemt tid.</i>
57.	Jeg er overtroisk	<i>Jeg tar ikke buss eller tog hvis nummeret på bussen/toget inneholder ulykkestall (som 13). Jeg holder meg hjemme den 13. i måneden, kaster klær som jeg har brukt når jeg har passert en kirkegård eller et kapell.</i>
58.	* Jeg napper ut hår (trichotillomania)	<i>Jeg napper ut hår fra hodet, øyevipper eller andre steder på kroppen enten med fingrene eller med pinsett. Jeg lager kanskje skallede steder krever at jeg bruker parykk, jeg plukker kanskje øyenbryn eller øyelokk til det blir helt glatt.</i>