

BOCS

Brief Obsessive Compulsive Scale

Av S Bejerot. Baserad på YALE- BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE och CHILDREN'S YALE- BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE

Namn:

Födelsenummer:

Datum:

Bedömare:

Checklistan kan fyllas i av patienten själv (över 15 år), men yngre barn bör få checklistan uppläst. Frågorna på sid 4 bör värderas av klinikern i en intervju.

"Tvångstankar" och "Tvångshandlingar" kan förklaras på följande vis:

"Tvångstankar" är störande tankar, idéer, en känsla, fantasier, inre bilder eller impulser som återkommer i dina tankar fastän du skulle vilja slippa dem. Eftersom tvångstankarna leder till obehag brukar man göra tvångshandlingar för att minska obehaget.

"Tvångshandlingar" är, å andra sidan, ritualer eller vissa handlingar som du känner dig pressad att utföra, även om du kanske vet att de är orimliga eller överdrivna. Ibland försöker du kanske att sluta att göra dem, men det kan vara alldeles omöjligt. De flesta tvångshandlingar är beteenden som syns, men vissa tvångshandlingar pågår bara i ens eget huvud, till exempel tysta kontroller eller ett behov av att upprepa vissa ord för sig själv varje gång man tänkt en störande tanke.

Markera de symtom som besvärar dig *just nu* (senaste veckan) med ett **X** i rutan "Nu". Om de har förekommit tidigare, men inte nu längre, markera dem med ett **X** i rutan "Tidigare". Det finns exempel som hjälp för att bestämma om det som du har kan vara ett tvångssymtom. Har du aldrig haft ett symtom så ska du markera ett **X** i "Aldrig" –rutan.

Smitta/Renlighet

1. Jag oroar mig för smuts, smitta, bakterier eller virus.

Ex. Rädd för att få på sig bakterier, eller aids, genom att sitta på vissa stolar, säten, ta i hand eller ta på dörrhandtag.

Nu Tidigare Aldrig

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

2. Jag tvättar mig överdrivet mycket eller på ett visst sätt för att slippa smitta eller föroreningar.

Ex. Tvättar händerna många gånger om dagen eller alltför länge efter att ha berört eller trott sig ha berört något förorenat eller nedsmutsat föremål.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Tvångstankar om att skada**Nu Tidigare Aldrig**

3. Jag är rädd för att jag kan råka skada andra människor.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Rädsla för att förgifta andras mat, rädsla för att skada spädbarn, rädsla för att knuffa någon framför tåget, rädsla för att förorsaka skada genom att ge felaktiga råd.

4. Jag är rädd för att ett plötsligt infall ska få mig att göra något som jag inte vill.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Rädd för att köra in i ett träd, rädd för att köra över någon, rädd för att sticka ned någon med kniv.

Sexuella tvångstankar

Dessa tankar skiljer sig från vanliga sexuella fantasier som ju istället upplevs som behagliga.

5. Jag har förbjudna eller perversa tankar eller inre bilder om sex, som känns obehagliga.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Sexuella tankar, som man inte själv vill ha, och som handlar om främlingar, barn, familj eller vänner.

Kontroll

6. Jag kontrollerar spisen eller andra elektriska apparater, att jag har låst eller att saker inte har försvunnit.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Upprepade kontroller av dörrlås, spis, strykjärn eller eluttagen (kontakter) innan man går hemifrån; upprepade kontroller av att ens skåp i skolan är låst eller att man satt på sig sina kläder riktigt.

Religion/Magi/Vidskeplighet

7. Jag oroar mig för att vanhelga eller häda, rädd för att förarga Gud eller vanhedra heliga ting.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Oro för hädiska tankar, för att uttrycka sig hädiskt eller bli straffad för detta längre fram i livet eller efter döden.

8. Jag måste göra vissa saker för att det känns som om jag då kan förhindra, på ett övernaturligt sätt, att något hemskt kan inträffa.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Måste beröra saker eller personer, om man t.ex. berör en telefon (eller något liknande) får man en känsla av att man kan förhindra sjukdom i familjen.

Moral & Rättvisa

9. Jag är överdrivet upptagen av vad som är rätt eller fel eller moralfrågor.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Oro för att inte alltid göra "det rätta", att ha ljugit eller lurat någon.

Symmetri/Exakthet/Ordnande

10. Jag har tvångstankar om att jag måste ha en viss ordning, symmetri, eller att det ska kännas exakt rätt (men det är inte kopplat till ett magiskt tänkande).

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Oroas över att papper och böcker inte är ordentligt staplade, oroas för att beräkningar eller handstilen inte är tillräckligt perfekt eller "att det inte ska gå jämt upp".

11. Jag har ett tvång att ställa i ordning eller arrangera mina saker.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Rättar till papper och pennor på skrivbordet eller böckerna i bokhyllan, ägnar mycket tid till att ställa saker "i ordning" och blir upprörd eller arg om denna ordning rubbas.

Precis rätt/Upprepning/Räkna**Nu Tidigare Aldrig**

12. Jag måste upprepa vissa handlingar tills de känns precis rätt.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Upprepa beteenden som t.ex. att vrida av och på kranen, sätta på och stänga av apparater, kamma håret, gå fram och tillbaka över en tröskel.

Samla & Spara

14. Jag hamstrar och samlar saker.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Sparar gamla tidningar, anteckningar, burkar, pappershanddukar och omslagspapper, av rädsla att om man kastar bort dem så kommer man en dag att behöva dem; tar med sig värdelösa saker från gatan.

Kroppsliga tvångstankar

15. Jag tänker överdrivet mycket på någon del av kroppen eller fixerar mig vid något i mitt utseende.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. Oro över att ansiktet, näsan, ögonen, eller någon annan del av kroppen är fasansfullt ful trots försäkringar om motsatsen.

Självskadande beteende

16. Jag skadar mig själv.

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ex. River sig, drar loss hud, skär sig, bankar huvudet i väggen.

Tvångsproblem som du har, men som inte finns med på listan, kan du skriva ned här:

1.

2.

3.

Dina mest besvärande tvångsproblem kan du skriva ned här:

1.

2.

3.

Hur mycket av dina tvångsproblem är tvångstankar och hur mycket är tvångshandlingar?

Svara på **antingen** fråga A eller B.

A. Försök att uppskatta procenten tvångstankar respektive tvångshandlingar, om de tillsammans blir 100%

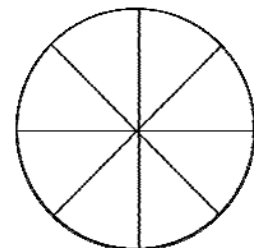
Tvångstankar: _____ %
Tvångshandlingar: _____ %

B. Tvångstankarna och tvångshandlingarna ska tillsammans fylla hela cirkeln.

Strecka antalet "tårtbitar" som utgörs av tvångshandlingar. De tårtbitar som du inte fyller i utgörs av tvångstankar som du har.

= Tvångstankar

= Tvångshandlingar



| | |
|--------|----------------|
| Namn: | Födelsenummer: |
| Datum: | Bedömare: |

Referera specifikt till de aktuella tvångsproblemen (tvångstankar och tvångshandlingar).
Be patienten besvara frågorna utifrån hur det har varit de senaste **sju dagarna** (inklusive idag).

1. Ungefär hur mycket tid upptas av dina tvångsproblem?

- 0= Ingen.
- 1= Mindre än 1 timme om dagen eller något enstaka tvångssymtom.
- 2= 1-3 timmar om dagen eller ofta förekommande tvångssymtom.
- 3= Mer än 3 och upp till 8 timmar om dagen eller mycket ofta förekommande.
- 4= Mer än 8 timmar om dagen eller nästan konstant förekommande.

2. I genomsnitt, hur många vakna timmar i sträck, är du helt fri från tvångsproblemen, som mest? (tim/dag)

- 0= Inga symtom.
- 1= Långt symtomfritt intervall, mer än 8 symtomfria timmar i sträck.
- 2= Medellångt symtomfritt intervall; mellan 3-8 symtomfria timmar i sträck.
- 3= Kort symtomfritt intervall; mellan 1-3 symtomfria timmar i sträck.
- 4= Extremt kort symtomfritt intervall, mindre än 1 symtomfri timme i sträck.

3. Hur mycket hindrar tvångsproblemen dig i din vardag, med arbete/skolgång och din förmåga att umgås med familj och vänner?

- 0= Ingenting.
- 1= Liten; det hindrar till viss del sociala aktiviteter eller studier/yrkesliv, men den sammantagna prestationen är inte nedsatt.
- 2= Måttlig; definitivt hindrande för sociala aktiviteter eller studier/yrkesliv, men fortfarande överkomligt.
- 3= Starkt; orsakar betydande hinder för sociala aktiviteter eller studier/yrkesliv.
- 4= Extremt; total oförmåga.

4. Hur besvärad är du av dina tvångsproblem?

- 0= Inte alls.
- 1= Lindrigt; inte så besvärad.
- 2= Måttligt; besvärad men fortfarande överkomligt.
- 3= Starkt; mycket plågad.
- 4= Extremt; nästan konstant och invalidiserande plåga.

5. Vilken förmåga har du att behärska dina tvångsproblem? Hur väl lyckas du stoppa eller avleda dem? Om du sällan försöker så tänk ändå på hur det brukar gå de sällsynta tillfällen då du försökt.

(obs: räkna inte med tvångstankar som stoppas genom att utföra ritualer).

- 0= Fullständig behärskning.
- 1= God behärskning, lyckas vanligen stoppa/avleda tvångssymtomen med lite ansträngning/koncentration.
- 2= Måttlig behärskning, lyckas ibland stoppa/avleda tvångssymtomen men bara med svårighet.
- 3= Dålig behärskning, lyckas sällan stoppa/avleda tvångssymtomen, men de kan skjutas upp tillfälligt.
- 4= Ingen behärskning, är knappast förmögen att ens för en kort stund strunta i tvångstankarna eller avstå från att göra tvångshandlingar; kan inte ens skjuta upp dem tillfälligt.

6. Har du undvikit att göra något, åka någonstans eller att vara tillsammans med någon för att slippa ifrån dina tvångsproblem?

- 0= Inget medvetet undvikande.
- 1= Lindrigt undvikande.
- 2= Måttligt; visst undvikande beteende är klart närvarande.
- 3= Allvarligt; mycket undvikande beteende och undvikandet är framträdande.
- 4= Extremt; mycket uttalat undvikande; gör nästan allt han/hon kan för att undvika att utlösa symtom.

Tvångstankar: _____ %
Tvångshandlingar: _____ %
(utgå från frågan på sid 3)

BOCS POÄNG (summera fråga 1 - 6)