

YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SKALA (Y-BOCS)

Jeg vil nå stille deg noen spørsmål om dine tvangstanker.
(Henvis til pasientens egne tvangstanker).

1. Tid som brukes til obsessive tanker (tvangstanker).

Spør: 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 antall gjennombrudd og hvor mange timer pr. dag som er forstyrret.

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

INGEN	MILD, mindre enn 1 time/dag eller tilfeldige gjennombrudd.	MODERAT, 1 til 3 timer/dag eller hyppige gjennombrudd	ALVORLIG, mer enn 3 og opptil 8 timer/dag eller meget hyppige gjennombrudd	EKSTREM, men mer enn 8 timer/dag eller nærmest konstant gjennombrudd.
0	1	2	3	4

2. Forstyrrelse på grunn av tvangstanker.

Spør: Hvor mye forstyrrer tvangstankene deg i sosial fungering eller arbeid? Er det noe du ikke gjør på grunn av tankene? (Hvis klienten ikke arbeider for tiden, fastslå hvor mye utførelsen ville vært forstyrret hvis klienten var i jobb)

INGEN	MILD, lett forstyrrelse i sosiale eller arbeidsmessige forhold, mens den totale aktivitet ikke er svekket.	MODERAT, klar forstyrrelse i sosial eller arbeidsmessig utførelse.	ALVORLIG, medfører betydelig svekket svekkelse i sosiale eller arbeidsmessig utførelse.	EKSTREM, kan ikke fungere.
0	1	2	3	4

3. Ubehag knyttet til tangstanker.

Spør: Hvor mye ubehag medfører tvangstanker? (I de fleste tilfellene blir ubehag forbundet med angst, men klienter kan beskrive at tvangstanker er forstyrrende, men benekter angst. Målbar angst som utløses av tvangstanker, ikke generalisert angst eller angst knyttet til andre forhold).

INGENTING	MILD, ikke særlig forstyrrende.	MODERAT, forstyrrende, men tolerabel.	ALVORLIG, veldig forstyrrende.	EKSTREM, konstant og lammende ubehag.
0	1	2	3	4

4. Motstand mot tvangstanker.

Spør: 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 anstrengelser for å motstå, ikke vellykkede eller mislykkede i virkelig kontroll av tvangstankene. Hvor mye klienten motstår tvangstankene kan henge sammen med hans/hennes evne til å kontrollere dem. Merk at dette punkt ikke direkte måles styrken i de påtrengende tanker, men heller grader av sunnhet dvs. anstrengelser klienten gjør for å motvirke tvangstankene ved hjelp av andre ting enn unngåelse eller utførelse av tvangshandlinger. Derfor, jo mer klienten forsøker å stå imot, jo mindre svekket er dette aspektet av hans/hennes funksjonsevne. Det er "aktive" og "passive" former for motstand. Klienten i adferdsterapi kan være oppmuntret til å motstå sine tvangstanker/-handlinger, men ikke kjempe imot den (dvs. "Bare la tankene komme", passiv opposisjon) eller med vilje å fremkalle de forstyrrende tanker. Når det gjelder dette punkt, må vi betrakte bruken av denne adferdsmessige teknikk som motstand. Hvis tvangstankene er minimale, er det mulig klienten ikke føler noe behov for å motstå dem. I et slik tilfelle bør en vurdere målsettingen til 0.

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

5. Grad av kontroll over tvangstankene.

Spør: Hvor mye av 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 klientens evne til å kontrollere tankene mer nært relatert til intensiteten i de påtrengende tanker).

FULL KONTROLL	MYE KONTROLL, hvor vanligvis evne til å stoppe eller avlede tvangstankene med noe anstrengelse og konsentrasjon.	MODERAT KONTROLL, er noen ganger i stand til å stoppe til å stoppe eller avlede tvangstankene.	LITEN KONTROLL, sjelden vellykket i å stoppe eller avvise tvangstanker, kan bare avlede oppmerksomheten med vanskelighet.	INGEN KONTROLL, oppleves som fullstendig ufrivillig, sjelden i stand til selv for et øyeblikk å endre tvangstanker.
0	1	2	3	4

DE NESTE SPØRSMÅL ER COMPULSIV ADFERD, TVANGSHANDLINGER. (HENVISES TIL PASIENTENS EGNE TVANGSHANDLINGER).

6. Tiden som brukes for å utføre tvangshandlinger.

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

Spør: Hvor mye lengre enn de fleste andre buker du på å gjennomføre rutineaktiviteter pga. dine ritualer? (Når tvangsbehandlinger dukker opp som kortvarig forbigående adferd, kan det være vanskelig å beregne tiden som medgås til å utføre disse i form av hele timer. I slike tilfeller anslå tiden ved å fastslå hvor hyppig de

utføres. Beregn både antall ganger tvangshandlinger utføres og hvor mange timer pr. dag som brukes. Telle adskilte tilfeller av tvangshandlinger, ikke antall repetisjoner. F. eks en klientsom går inn på badet 20 adskilte ganger for å vaske hendene sine daglig, vaskerhendene 5 ganger raskt etter hverandre. Man utfører 20 tvangshandlinger om dagen, ikke 5 eller $5 \times 20 = 100$.

Spør: Hvor ofte utfører du tvangshandling? (I de fleste tilfeller er tvangshandlinger adferd for eksempel håndvask, men noen tvangshandlinger er skjulte, for eksempel stille sjekking.

INGEN	MILD, (brukes mindre enn 1 time/dag til å utføre tvangshandlinger), eller tilfeldige utførelse av tvangshandlinger.	MODERAT, (brukes til 1 til 3 timer/dag, til å utføre tvangshandlinger).	ALVORLIG, (brukes mer enn 3 og opptil 8 timer/dag til tvangshandlinger), eller meget hyppig utførelse av tvangshandlinger.	EKSTREM, (brukes mer enn 8 timer/dag til å utføre tvangshandlinger), eller nær konstant utførelse av tvangshandlinger (for mange til at de lar seg telle).
0	1	2	3	4

7. Forstyrrelse pga. tvangshandlinger.

Spør: Hvor mye forstyrrer tvangshandlingene dine sosiale eller arbeidsmessige funksjon. Er det noe du ikke gjør pga. dine tvangshandlinger? (Hvis uten arbeid for tiden, fastslå hvor mye utførelsen ville være forstyrret hvis klienten var i arbeid).

INGEN	MILD, lett forstyrrelse i sosiale eller arbeidsmessige forhold, mens den totale aktivitet ikke er svekket.	MODERAT, klar forstyrrelse i sosial eller arbeidsmessig utførelse.	ALVORLIG, medfører betydelig svekket svekkelse i sosiale eller arbeidsmessig utførelse.	EKSTREM, kan ikke fungere.
0	1	2	3	4

8. Ubehag knyttet til tvangshandlinger.

Spør: Hvordan ville du føle det hvis du ble forhindret fra å utføre dine tvangshandlinger? (Pause) Hvor engstelig ville du bli? (Beregn graden av ubehag klienten ville oppleve hvis utførelse av tvangshandlinger plutselig ble avbrutt uten at en blir beroliget. I de fleste, men ikke alle tilfeller reduserer tvangshandlingen angst. Hvis etter intervjuets vurdering, angst virkelig reduserer ved å forhindre tvangshandling slik som beskrevet ovenfor, så spør: Hvor engstelig vil du bli ved å utføre tvangshandlinger til du er tilfreds og ferdig?

INGEN	MILD eller litt angst hvis tvangshandlingen forhindres, eller lett angst under utførelsen av tvangshandlinger.	MODERAT, rapporterer at angsten vil stige, men forblir tolerabel hvis utførelsen forhindres, eller at angsten økes, men forblir tolerert under utførelsen av tvangshandlingen.	ALVORLIG, uttalt og meget forstyrrende økning av angst hvis tvangshandlingen blir avbrutt, eller utelatt og meget forstyrrende økning av angst under utførelse av tvangshandlinger.	EKSTREM eller lammende angst som utvikles under utførelsen av tvangshandlinger.
0	1	2	3	4

9. Motstand mot tvangshandlinger.

Spør: Hvor mye anstrengelse gjør du for å motstå tvangshandlingene? (Beregn bare anstrengelser gjort for å motstå, ikke vellykkede eller mislykkede i virkelig kontroll av tvangshandlinger. Hvor mye klienten motstår tvangshandlinger kan eller kan ikke sammenfalle med evnen til kontroll. Merk av dette punkt, ikke graden av tvangshandlinger, men at det mer måler graden av sunnhet, dvs. anstrengelser klienten utøver å motstå tvangshandlinger. Derfor, jo mer klienten gjør motstand, jo mindre svekket er denne delen

av hans funksjonsevne. Hvis tvangshhandlingene er minimale, vil ikke klienten føle behov for å motstå den. I slike tilfeller bør en beregne 0).

Gjør alltid anstrengelser for å stå imot, eller symptomer er så små at de ikke krever aktiv motstand.	Forsøker å stå imot for det meste.	Gjør noen anstrengelser for å stå imot.	Bøyer seg for nesten alle tvangshhandlinger uten forsøk på kontroll, men gjør det med en viss motvilje.	Total og viljeløs ettergivelse for alle tvangstanker.
0	1	2	3	4

10. Grad av kontroll over tvangshhandlinger.

Spør: Hvor sterk er driften til å utføre tvangshhandlinger. (Pause) Hvor mye kontroll har du overfor tvangshhandlingene? (I motsetning til foregående punkt om motstand er klientens evne til kontroll over tvangshhandlingene mer nær knyttet til graden av tvangshhandling.

TOTAL KONTROLL	MYE KONTROLL, erfarer press for å utføre adferden, men vanligvis i stand til å oppnå frivillig kontroll over den.	MODERAT KONTROLL, sterkt press for å utføre handlinger, kan kontrollere den med sterk anstrengelse.	LITE KONTROLL, meget sterk drift for å utføre handlingen, må utføres helt, kan bare utsettes med vanskelighet.	INGEN KONTROLL, driften til å utføre handlingen oppleves fullstendig ufrivillig og overveldende, sjelden i stand til selv for et øyeblikk å utsette handlingen.
0	1	2	3	4