

BOCS

Brief Obsessive Compulsive Scale

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

Susanne Bejerot

Patientens kartläggning av symtom

Namn	Ålder	Kön	Datum	Kod

"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) i den vänstra kolumnen med en ✓. Om de har förekommit tidigare, men inte nu längre, markera dem med en ✓ i rutan "Tidigare". **Har Du aldrig haft ett symtom så ska Du lämna blankt i rutan, dvs inte sätta några ✓ i checklistan.**

Nu	Tidigare	Smitta/Renlighet	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Jag oroar mig för smuts, smitta, bakterier eller virus.	Rädd för att få på sig bakterier, eller aids, genom att sitta på vissa stolar, säten, ta i hand eller ta på dörrhandtag.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Jag tvättar mig överdrivet mycket eller på ett visst sätt för att slippa smitta eller föroreningar.	Tvättar händerna många gånger om dagen eller alltför länge efter att ha berört eller trott sig ha berört något förorenat eller nedsmutsat föremål.

Namn

Ålder

Kön

Datum

Kod

--	--	--	--	--	--

Nu	Tidigare	Tvångstankar om att skada	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Jag är rädd för att jag kan råka skada andra människor.	<i>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.</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Jag är rädd för att ett plötsligt infall ska få mig att göra något som jag inte vill.	<i>Rädd för att köra in i ett träd, rädd för att köra över någon, rädd för att sticka ned någon med kniv.</i>
		Sexuella tvångstankar	Exempel
		<i>Dessa tankar skiljer sig från vanliga sexuella fantasier som ju istället upplevs som behagliga.</i>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Jag har förbjudna eller perversa tankar eller inre bilder om sex, som känns obehagliga.	<i>Sexuella tankar, som man inte själv vill ha, och som handlar om främlingar, barn, familj eller vänner.</i>
		Kontroll	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Jag kontrollerar spisen eller andra elektriska apparater, att jag har låst eller att saker inte har försvunnit.	<i>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.</i>
		Religion/Magi/Vidskeplighet	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Jag oroar mig för att vanhelga eller häda, rädd för att förarga Gud eller vanhedra heliga ting.	<i>Oro för hädiska tankar, för att uttrycka sig hädiskt eller bli straffad för detta längre fram i livet eller efter döden.</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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.	<i>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.</i>
		Moral & Rättvisa	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Jag är överdrivet upptagen av vad som är rätt eller fel eller moral frågor.	<i>Oro för att inte alltid göra "det rätta", att ha ljugit eller lurat någon.</i>

Namn

Ålder

Kön

Datum

Kod

--	--	--	--	--	--

Nu	Tidigare	Symmetri/Exakthet/Ordnande	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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).	<i>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".</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Jag har ett tvång att ställa i ordning eller arrangera mina saker.	<i>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.</i>
		Precis rätt/ Upprepningsritualer/Räkna	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Jag måste upprepa vissa handlingar tills de känns precis rätt.	<i>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.</i>
		Samla & Spara	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Jag hamstrar och samlar saker.	<i>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.</i>
		Kroppsliga tvångstankar	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Jag tänker överdrivet mycket på någon del av kroppen eller fixerar mig vid något i mitt utseende.	<i>Oro över att ansiktet, näsan, ögonen, eller någon annan del av kroppen är fasansfullt ful trots försäkringar om motsatsen.</i>
		Självskadande beteende	Exempel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Jag skadar mig själv.	<i>River sig, drar loss hud, skär sig, bankar huvudet i väggen.</i>

Namn	Ålder	Kön	Datum	Kod

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	

- A. Hur mycket av Dina tvångsproblem är tvångstankar och hur mycket är tvångshandlingar? Försök att uppskatta procenten tvångstankar respektive tvångshandlingar, om de tillsammans blir 100%.**

Tvångstankar = %

Tvångshandlingar = %

Om Du inte kan besvara ovanstående fråga, försök besvara följande fråga **istället** :

- B. Hur stor del av Dina besvär består av tvångstankar och hur stor del består av tvångshandlingar/ritualer? Tvångstankarna och tvångshandlingarna ska tillsammans fylla hela cirkeln.**

Markera en "tårtbit" som utgör *tvångshandlingar*.

Det fält som Du inte fyller i utgörs av *tvångstankar* som Du har.

<input type="checkbox"/>	Tvångstankar
<input type="checkbox"/>	Tvångshandlingar

