

Skala obsesji i kompulsji Yale-Brown (Y-BOCS)

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Jest to kwestionariusz mający na celu ocenę nasilenia objawów zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego. W każdym punkcie zaznacz tylko jedną opcję od 0 do 4, która najlepiej określa Twoje samopoczucie w ostatnim tygodniu.

Obsesje

Obsesje to niepożądane i niepokojące myśli lub impulsy, które wielokrotnie pojawiają się w Twoim umyśle, często wbrew Twojej woli. Mogą być odrażające, bezsensowne i nie pasować do Twojej osobowości.

1. Czas zajęty przez myśli obsesyjne

Ile czasu zajmują Ci myśli obsesyjne? Jak często się pojawiają?

- 0. Nie występują
- 1. Mniej niż 1 godz. dziennie lub sporadycznie (mniej niż 8 razy dziennie)
- 2. 1-3 godz. dziennie lub często (większość dnia jest bez myśli obsesyjnych)
- 3. 3-8 godz. dziennie lub bardzo często
- 4. Więcej niż 8 godz. dziennie lub prawie ciągle

2. Wpływ myśli obsesyjnych na funkcjonowanie

W jakim stopniu Twoje myśli obsesyjne wpływają na Twoje funkcjonowanie społeczne lub zawodowe? Czy jest coś, czego nie robisz z powodu tych myśli?

- 0. Nie wpływają
- 1. Łagodnym, mają niewielki wpływ na funkcjonowanie społeczne lub zawodowe, ale ogólne funkcjonowanie nie jest zakłócone
- 2. Umiarkowanym, mają wyraźny wpływ na funkcjonowanie społeczne lub zawodowe, ale jest on do opanowania
- 3. Poważnym, skutkują znacznym pogorszeniem w funkcjonowaniu społecznym lub zawodowym
- 4. Całkowitym, powodują zupełną niezdolność do funkcjonowania

3. Przygnębiecie związane z myślami obsesyjnymi

Na ile Twoje obsesyjne myśli są przyczyną odczuwanego przez Ciebie przygnębiecia?

- 0. Nie są
- 1. Łagodne, niezbyt przeszkadzające
- 2. Umiarkowane, przeszkadzające, ale możliwe do zniesienia
- 3. Znacznie nasilone, bardzo przeszkadzające
- 4. Skrajnie nasilone, prawie stałe i obezwładniające napięcie

4. Opór stawiany obsesjom

Na ile próbujesz opierać się myślom obsesyjnym? Jak często próbujesz ignorować je lub odwracać od nich uwagę, kiedy się pojawiają?

- 0. Zawsze próbuję się im opierać lub objawy są tak minimalne, że nie potrzebuję się im opierać
- 1. Próbuję się im opierać przez większość czasu
- 2. Czasami próbuję się im opierać
- 3. Poddaję się wszystkim obsesjom, bez próby kontrolowania ich, ale robię to raczej niechętnie
- 4. Chętnie poddaję się wszystkim obsesjom

5. Stopień panowania nad myślami obsesyjnymi

W jakim stopniu panujesz nad swoimi myślami obsesyjnymi? Na ile udaje Ci się wstrzymać lub odwrócić uwagę od swoich myśli obsesyjnych? Czy jesteś w stanie pozbyć się tych myśli?

- 0. Mam nad nimi całkowitą kontrolę
- 1. Mam nad nimi znaczną kontrolę; zazwyczaj przy odrobinie wysiłku i koncentracji mogę zatrzymać obsesje lub odwrócić od nich uwagę
- 2. Mam nad nimi umiarkowaną kontrolę; czasami jestem w stanie powstrzymać myśli lub odwrócić od nich uwagę
- 3. Mam nad nimi niewielką kontrolę; rzadko udaje mi się zatrzymać lub pozbyć się obsesji, mogę jedynie z trudem odwrócić od nich uwagę
- 4. Nie mam nad nimi kontroli; rzadko jestem w stanie chociaż chwilowo je zignorować

Suma punktów dla podskali obsesji (pytania 1-5): _____

Kompulsje

Kompulsje to zachowania, co do których odczuwasz przymus, chociaż możesz uznawać je za bezsensowne lub nadmierne. Zwykle kompulsje wykonywane są w odpowiedzi na obsesję, według określonych zasad lub w stereotypowy sposób. Czasami można próbować się im oprzeć, ale może to być trudne. Możesz odczuwać dyskomfort, który nie ustępuje, aż dane zachowanie nie zostanie zakończone.

6. Czas spędzony na wykonywaniu czynności kompulsyjnych

Ile czasu spędzasz, wykonując czynności kompulsyjne? Z powodu swoich rytuałów, o ile więcej czasu, w porównaniu z innymi, musisz poświęcić na wykonanie zwykłych codziennych czynności?

- 0. Brak objawów
- 1. Mniej niż 1 godzina dziennie lub sporadycznie (mniej niż 8 razy dziennie)
- 2. 1-3 godzin dziennie lub często (większość dnia jest bez kompulsji)
- 3. 3-8 godzin dziennie lub bardzo często (przez większość dnia)
- 4. Więcej niż 8 godzin dziennie lub prawie ciągle

7. Wpływ zachowań kompulsyjnych na funkcjonowanie

W jakim stopniu Twoje zachowania kompulsyjne wpływają na Twoje funkcjonowanie społeczne lub zawodowe? Czy jest coś, czego nie robisz z powodu kompulsji?

- 0. Nie wpływają
- 1. Łagodnym, mają niewielki wpływ na funkcjonowanie społeczne lub zawodowe, ale ogólne funkcjonowanie nie jest zakłócone
- 2. Umiarkowanym, mają wyraźny wpływ na funkcjonowanie społeczne lub zawodowe, ale jest on do opanowania
- 3. Poważnym, skutkują znacznym pogorszeniem w funkcjonowaniu społecznym lub zawodowym
- 4. Całkowitym, powodują zupełną niezdolność do funkcjonowania

8. Napięcie związane z zachowaniami kompulsyjnymi

Jakie uczucia wywołałoby powstrzymanie się od wykonania czynności kompulsyjnych? Jak duże napięcie by to powodowało?

- 0. Nie powodowałoby napięcia
- 1. Powstrzymanie się od kompulsji spowodowałoby niewielkie napięcie
- 2. Napięcie byłoby znaczne, ale do wytrzymania
- 3. Towarzyszyłoby mi znaczne i bardzo nieprzyjemne napięcie
- 4. Skrajne napięcie pojawiłoby się przy jakiegokolwiek próbie ich ograniczenia

9. Opór stawiany kompulsjom

Na ile próbujesz opierać się kompulsjom? Jak często próbujesz ignorować je lub odwracać od nich uwagę, kiedy się pojawiają?

- 0. Zawsze próbuję się im opierać lub objawy są tak minimalne, że nie potrzebuję się im opierać
- 1. Próbuję się im opierać przez większość czasu
- 2. Czasami próbuję się im opierać
- 3. Poddaję się wszystkim kompulsjom, bez próby kontrolowania ich, ale robię to raczej niechętnie
- 4. Chętnie poddaję się wszystkim kompulsjom

10. Stopień panowania nad zachowaniami kompulsyjnymi

Jak silny jest przymus realizacji czynności kompulsyjnych? W jakim stopniu panujesz nad swoimi kompulsjami?

- 0. Mam nad nimi całkowitą kontrolę
- 1. Zwykle przy odrobinie wysiłku i siły woli mogę powstrzymać kompulsje
- 2. Czasami udaje mi się powstrzymać zachowanie kompulsyjne, ale jest to trudne
- 3. Mogę jedynie opóźnić kompulsywne zachowanie, ale ostatecznie muszę je dokończyć
- 4. Rzadko jestem w stanie choćby na chwilę opóźnić wykonanie kompulsji

Suma punktów dla podskali kompulsji (pytania 6-10): _____

Suma wszystkich punktów: _____

Goodman W.K., Price L.H., Rasmussen S.A. i wsp., „The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale. I. Development, Use, and Reliability”, Archives of General Psychiatry 1989; 46(11): 1006-1011.