



## 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 należy zaznaczyć tylko jedną opcję od 0 do 4, która najlepiej określa Państwa samopoczucie w ostatnim tygodniu.

### Obsesje

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

#### 1. Czas zajęty przez myśli obsesyjne

*Ile czasu zajmują Państwu 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 Państwa myśli obsesyjne wpływają na Państwa funkcjonowanie społeczne lub zawodowe? Czy jest coś, czego Państwo nie robią 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. Przygnębienie związane z myślami obsesyjnymi

*Na ile Państwa obsesyjne myśli są przyczyną odczuwanego przez Państwo przygnębienia?*

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 próbują się Państwo opierać myślom obsesyjnym? Jak często próbują Państwo 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 panują Państwo nad swoimi myślami obsesyjnymi? Na ile udaje się Państwu wstrzymać lub odwrócić uwagę od swoich myśli obsesyjnych? Czy są Państwo 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 czują się Państwo zmuszeni, chociaż mogą je Państwo uznawać 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. Mogą Państwo odczuwać dyskomfort, który nie ustępuje, aż dane zachowanie nie jest zakończone.

#### 6. Czas spędzony na wykonywaniu czynności kompulsyjnych

*Ile czasu spędzają Państwo wykonując czynności kompulsyjne? Z powodu Państwa rytuałów, o ile więcej czasu, w porównaniu z innymi, muszą Państwo 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 Państwa zachowania kompulsyjne wpływają na Państwa funkcjonowanie społeczne lub zawodowe? Czy jest coś, czego Państwo nie robią 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

*Jak czuliby się Państwo, gdyby powstrzymali się od wykonania czynności kompulsyjnych? Jak duże napięcie by to powodowało?*

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

## 9. Opór stawiany kompulsjom

*Na ile próbują się Państwo opierać kompulsjom? Jak często próbują Państwo 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 panują Państwo 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: \_\_\_\_\_