

Kartleggingsskjema for tvangstanker og tvangshandlinger

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver tvangstanker og tvangshandlinger ut fra hovedtemaene (smitte og vasking, ansvar og kontrollering, uakseptable tanker, symmetri og orden), i tillegg til mentale ritualer, søking etter beroligelse og konsekvenser i hverdagen. Det hjelper med å sette ord på aggressive, seksuelle eller religiøse tanker som pasienter sjelden tar opp av seg selv, og med å se hvilken rolle de nærmeste har fått. Profilen er nyttig når tvangslidelse (OCD) vurderes, og hjelper med å velge de første målene for eksponering med responsprevensjon.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Obsessive Thoughts and Compulsions Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Aggressive tvangstanker, OCD, Angst

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg er redd for å bli smittet eller smitte andre med sykdom gjennom det jeg tar på.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg er redd for at noe galt skal skje på grunn av meg (brann, vannskade, ulykke).

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Tanken på å skade noen trenger seg på og skremmer meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

Jeg flytter på ting til de står helt rett eller symmetrisk.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg den siste måneden?

For å bli kvitt en tanke som plager meg, gjentar jeg ord, setninger eller tall inni hodet.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet den siste måneden. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. De fire tematiske domenene (smitte, ansvar, uakseptable tanker, symmetri) svarer til hoveddimensjonene ved tvangssymptomer, som ofte forekommer sammen. «Nøytralisering og beroligelse» og «Konsekvenser» beskriver hva som opprettholder symptomene og hva de koster, også for de nærmeste. Uakseptable tanker uten synlige ritualer følges ofte av mental nøytralisering eller søking etter beroligelse, som skal inngå i responsprevensjonen på lik linje med de synlige ritualene.

Vær oppmerksom på

De aggressive eller seksuelle tankene som kartlegges her, er påtrengende tanker som personen opplever som i strid med egne verdier. De er ikke i seg selv tegn på risiko for at personen skal handle på dem, og en alarmert reaksjon forsterker skammen og hemmeligholdet. Tanker som oppleves med lyst eller uten ubehag, krever en annen vurdering. Skjemaet kartlegger verken samlelidelse eller kroppsfokusert repetitiv atferd (hårnapping, hudplukking), og dette bør undersøkes i samtalen.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Symmetri og orden 11 / 16

Behov for at ting skal være nøyaktige, stå på linje eller være gjort «akkurat riktig», med ordning, gjentakelser og telling.

Utforsk: hva som må være nøyaktig, ubehaget så lenge det ikke er gjort, innslaget av magisk tenkning («ellers skjer det en ulykke») eller rent ubehag.

Kan suppleres med: DOCS.

Nøytralisering og beroligelse 8 / 16

Mentale ritualer, handlinger eller bønner for å jage bort en tanke eller avverge en fare, og gjentatte ønsker om bekreftelse.

Utforsk: de mentale ritualene, som ofte er usynlige, spørsmål til de nærmeste eller søk på internett, virkningen av beroligelsen og hvor lenge den varer.

Kan suppleres med: TCQ.

Ansvar, tvil og kontrollering 7 / 16

Frykt for å forårsake en ulykke ved uaktsomhet, tvil på egne handlinger, kontrollering og behov for å gjøre ting på nytt.

Utforsk: katastrofene personen frykter, ansvarsfølelsen, hva personen sjekker og hvor mange ganger, hva som gjør at personen klarer å stoppe.

Kan suppleres med: DOCS, OBQ-44.

Uakseptable tanker 6 / 16

Aggressive, seksuelle eller religiøse tanker, bilder eller impulser som oppleves som sjokkerende og i strid med egne verdier.

Utforsk: innholdet i tankene når det kan sies høyt, hva personen tror tankene avslører om vedkommende, hva personen gjør for å beskytte seg (unngå kniver, visse personer eller steder).

Kan suppleres med: DOCS, OII.

Konsekvenser 6 / 16

Tid som går tapt, unngåelse, utmattelse og plassen ritualene tar i de nærmestes liv.

Utforsk: hvor mye tid det går med hver dag, aktiviteter som er lagt bort, hvordan de nærmeste deltar eller tilpasser seg (familieakkommodering), hva som fikk personen til å søke hjelp.

Kan suppleres med: Y-BOCS.

Smitte og vasking 4 / 16

Frykt for å bli skitten, smittet eller smitte andre med sykdom, med vasking, rengjøring og unngåelse av berøring.

Utforsk: hva personen frykter (sykdom, skitt, avsky, følelse av å være uren), vaskingen og hvor lang tid den tar, ting og steder som unngås, hudens tilstand.

Kan suppleres med: DOCS, OCI-R.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

 Ingrid M. - KAT-psykolog