

Yale-Brown-skala for tvangslidelse (Y-BOCS)

Dette verktøyet brukes til å vurdere alvorlighetsgraden av tvangstanker og tvangshandlinger hos pasienter med tvangslidelse (OCD). Skalaen ble utviklet av forskere ved Yale University og er anerkjent for sin reliabilitet og validitet i diagnostikk og oppfølging av OCD.

Antall spørsmål	10 spørsmål
Estimert tid	2 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale
Målgruppe	Voksne med OCD
Forfattere	Wayne K. Goodman, Lawrence H. Price, Steven A. Rasmussen, Cheryl E. Mazure (1989)
Kategori	OCD

Forhåndsvisning av de 10 spørsmålene

Tid brukt på tvangstanker

Hvor mye av tiden din tar tvangstankene?

Ingen | Mindre enn 1 time per dag (av og til) | 1 til 3 timer per dag (ofte) | 3 til 8 timer per dag (svært ofte) | Mer enn 8 timer per dag (nesten konstant)

Forstyrrelser på grunn av tvangstanker

I hvilken grad hindrer tvangstankene deg i arbeid, studier eller andre viktige aktiviteter i livet ditt? Er det ting du ikke gjør på grunn av tvangstankene?

Ingen forstyrrelse | Forstyrrer litt sosiale eller andre aktiviteter, men hindrer meg ikke i å fungere normalt | Forstyrrer tydelig sosiale aktiviteter eller arbeid, men jeg klarer fortsatt å fungere | Forstyrrer sosialt liv eller arbeid i betydelig grad | Hindrer meg i å fungere

Ubehag på grunn av tvangstanker

Er tvangstankene plagsomme for deg?

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- På et nivå jeg kan tåle
- Svært mye
- Jeg er nesten konstant i en tilstand av invalidiserende ubehag

Motstand mot tvangstanker

Hva gjør du for å motstå tvangstankene? Prøver du å overse dem eller få dem ut av hodet?

- Jeg prøver alltid å motstå dem
- Jeg prøver å motstå dem mesteparten av tiden
- Jeg gjør noe for å motstå dem
- Jeg gir etter for alle tvangstankene uten å prøve å mestre dem, men litt motvillig
- Jeg gir helt og villig etter for alle tvangstankene

Grad av kontroll over tvangstanker

Hvor mye makt har du over tvangstankene? Hvor godt klarer du å dempe dem eller vende oppmerksomheten bort fra dem? Kan du få dem ut av hodet?

- Jeg har full kontroll over dem
- Jeg kan vanligvis dempe eller avlede dem med innsats og konsentrasjon
- Jeg kan noen ganger dempe eller avlede dem
- Jeg klarer sjelden å dempe dem eller få dem ut av hodet, og bare med vansker
- Jeg har ingen makt over tvangstankene; jeg klarer sjelden å vende oppmerksomheten bort, selv et øyeblikk

Skåring og tolkning

Hvert spørsmål skåres fra 0 til 4, som representerer økende alvorlighetsgrad av symptomene, og totalskåren varierer fra 0 til 40. Skårene beregnes separat for tvangstanker og tvangshandlinger, med et maksimum på 20 for hver del.

Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.