

Inventorium över tvångstankar och tvångshandlingar

Detta utforskande formulär beskriver tvångstankar och tvångshandlingar utifrån deras huvudteman (smitta och tvättande, ansvar och kontroller, oacceptabla tankar, symmetri och ordning), samt mentala ritualer, bekräftelsesökande och påverkan på vardagen. Det hjälper till att sätta ord på aggressiva, sexuella eller religiösa tankar som patienter sällan tar upp självmant och att se vilken roll de närstående har fått. Profilen är användbar när tvångssyndrom (OCD) övervägs och vägleder valet av de första målen för exponering med responsprevention.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Obsessive Thoughts and Compulsions Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Aggressiva tvångstankar, OCD, Ångest

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag är rädd att få eller sprida en sjukdom via det jag tar på.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag är rädd att något hemskt ska hända på grund av mig (brand, översvämning, olycka).

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Tanken på att skada någon tränger sig på och skrämmer mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag flyttar på saker tills de står perfekt i rad eller symmetriskt.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

För att bli av med en tanke som stör mig upprepar jag ord, meningar eller siffror i huvudet.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. De fyra tematiska områdena (smitta, ansvar, oacceptabla tankar, symmetri) motsvarar huvuddimensionerna av tvångssymtom, som ofta förekommer tillsammans; ”Neutralisering och bekräftelsesökande” och ”Påverkan” beskriver vad som vidmakthåller symtomen och vad de kostar, även för omgivningen. Oacceptabla tankar utan synliga ritualer åtföljs ofta av mental neutralisering eller bekräftelsesökande, som ska ingå i responspreventionen på samma sätt som de synliga ritualerna.

Viktigt att tänka på

De aggressiva eller sexuella tankar som utforskas här är påträngande tankar som personen upplever som oförenliga med sina värderingar: de är inte i sig ett tecken på risk för att tankarna omsätts i handling, och en alarmerad reaktion förstärker skammen och hemlighetsmakeriet. Tankar som upplevs med lust eller utan obehag kräver en annan bedömning. Formuläret utforskar varken samlarbeteende eller kroppsfokuserade repetitiva beteenden (hårryckning, hudplockning), som bör efterfrågas i samtalet.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Symmetri och ordning	16 / 16

Behov av att saker är exakta, står i rad eller är gjorda ”precis som de ska”, med ordnande, upprepningar och räknande.

Att utforska: vad som måste vara exakt, obehaget som finns kvar tills det är gjort, inslaget av magiskt tänkande (”annars händer en olycka”) eller av rent obehag.

Fördjupa med: DOCS.

Neutralisering och bekräftelsesökande 10 / 16

Mentala ritualer, handlingar eller böner för att få bort en tanke eller förhindra en fara, och upprepade frågor för att få bekräftelse.

Att utforska: de mentala ritualerna, som ofta inte syns, frågor till närstående eller sökningar på nätet, vilken effekt bekräftelsen har och hur länge den håller.

Fördjupa med: TCQ.

Ansvar, tvivel och kontroller 9 / 16

Rädsla för att orsaka en olycka genom slarv, tvivel på de egna handlingarna, kontroller och behov av att göra om.

Att utforska: vilka katastrofer personen fruktar, ansvarskänslan, vad personen kontrollerar och hur många gånger, vad som gör att personen kan sluta.

Fördjupa med: DOCS, OBQ-44.

Smitta och tvättande 8 / 16

Rädsla för att bli smutsig, smittad eller föra smitta vidare, med tvättande, städande och undvikande av beröring.

Att utforska: vad personen fruktar (sjukdom, smuts, äckel, känsla av att vara oren), tvättandet och hur lång tid det tar, föremål och platser som undviks, hudens tillstånd.

Fördjupa med: DOCS, OCI-R.

Påverkan 7 / 16

Förlorad tid, undvikande, utmattning och det utrymme ritualerna tar i de närståendes liv.

Att utforska: hur mycket tid symtomen tar varje dag, aktiviteter som personen har slutat med, hur de närstående deltar eller anpassar sig (familjeanpassning), vad som fick personen att söka hjälp.

Fördjupa med: Y-BOCS.

Oacceptabla tankar 4 / 16

Aggressiva, sexuella eller religiösa tankar, bilder eller impulser som upplevs som chockerande och oförenliga med de egna värderingarna.

Att utforska: tankarnas innehåll när det går att uttala, vilka slutsatser personen drar om sig själv utifrån tankarna, vad personen gör för att skydda sig (undvika knivar, vissa personer eller vissa platser).

Fördjupa med: DOCS, OII.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online