

YBOCS ÖLÇEĞİ

Tarih: _____

Şu andaki rahatsızlık düzeyinizi saptamak amacıyla oluşturulmuş olan aşağıdaki liste üzerinde son bir haftanızı düşünerek zihninize takılan takıntılar (obsesyon) ve tekrar tekrar yapmak zorunda hissettiğiniz zorlantılarınızı (kompülsiyon) puanlamanız istenmektedir. Puanlama yaparken her sorunun karşısındaki açıklamaları okuyarak size uygun gelen puanı takıntılar ve zorlantılar için ayrı ayrı altlarında yer alan boşluğa yazınız.

Takıntılar (obsesyon): Tekrar tekrar zihninize giren istenmeyen düşünceler, hayaller veya istekler. Siz istemeden gelirler ve sıklıkla sıkıntıya neden olurlar. Örneğin: bulaşma oldu mu, ... kir var mı? kapıyı açık bıraktım mı, zarar verebilir miyim?, farkında olmadan ... yapmış olabilir miyim?, hata yaptım mı?, eksiklik var mı? ... istedim mi? istiyor muyum? Zorlantılar (Kompülsiyon): Aşırı veya mantıksız bulmanıza rağmen yapmaktan kendinizi alamadığınız davranışlar. El yıkama, silme, kapıyı kontrol etme, musluğu kontrol, dönüp tekrar bakma, başkasına sorma, aynı düşünce veya istek akla gelmeden hareketi tekrar yapma veya belli sayıda bazı hareketleri tekrarlama veya zihinsel işlemler sayı sayma, dua etme, tersini söyleme, rahatlatıcı kelimeler tekrarlama, konuyu zihinde tekrar canlandırarak inceleme, konu üzerinde düşünerek analiz etme, soruya cevap bulmaya çalışma gibi.

Geçen Hafta Boyunca		Takıntı (Obsesyon)	Zorlantı (Kompülsiyon)
1.Zaman-- Ne kadar zaman bunlarla meşgul oldunuz (Gün/ saat)	0-Hiç 1- Hafif (günde toplam 1 saatten az)veya kısa sürelerle gelip gidiyor (günde 8 kereden az) 2- Orta (günde toplam 1-3 saat) veya sık sık gelen ama kısa süren (günde 8 kereden fazla ama günün büyük kısmı bunlar yok) 3- Ağır (günde toplam 3-8 saat) veya çok sık bir şekilde kısa süreli olarak gelip geçen (günde 8 kereden fazla ve günün büyük bölümünü bunlar işgal ediyor) 4- Çok ağır (günde 8 saatten fazla) veya neredeyse sürekli bir şekilde gelip giden (sayılmayacak kadar çok ve arada çok nadiren 1 saat ara veren)		
2.Engel-- Sosyal yaşantınızı ve işinizi ne kadar engellediğini derecelendirin	0-Hiç 1- Hafif Sosyal hayatı veya işi çok hafif olarak etkileyen ancak performansın tümü göz önüne alındığında pek bir değişikliğe neden olmayan bir etki 2- Orta Sosyal hayatı veya iş hayatını etkilediği kesin olarak gözlenen ancak halen üstesinden gelinebilir bir durumda olan bir etki 3- Ağır Sosyal hayatı veya iş verimini belirgin olarak olumsuz etkileyen bir durum 4- Çok ağır iş görmez bir durum		
3.Rahatsızlık-- Sizde ne kadar sıkıntıya neden oldu?	0-Hiç 1- Hafif Obsesyonlar: Ara sıra ve çok rahatsız edici değil. <i>Kompülsiyonlar:</i> engellendiğinde çok az sıkıntı duyuyorum; kompülsif davranışı gerçekleştirirken çok az sıkıntı duyuyorum 2- Orta Obsesyonlar sık olarak çok rahatsızlık veriyor ancak halen baş edebiliyorum <i>Kompülsiyonlar:</i> engellendiğinde sıkıntım artabilir ancak baş edebiliyorum; kompülsiyonu yaparken sıkıntı duyuyorum ancak baş edebiliyorum 3- Ağır Obsesyonlar Çok sık olarak çok rahatsızlık veriyor <i>Kompülsiyonlar</i> Eğer kompülsiyonu yapmazsam veya engellenirse belirgin bir şekilde çok sıkıntı duyuyorum; kompülsiyonu yaparken belirgin şekilde çok sıkıntı duyuyorum 4- Çok ağır Obsesyonlar neredeyse sürekli ve beni iş göremez duruma getiren bir rahatsızlık veriyor <i>Kompülsiyonlarımı</i> yapmazsam veya engellenirse çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum; kompülsiyonu yaparken çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum		
4. Direnme-- Direnebilmek için ne kadar çaba sarf ediyorsunuz?	0- Her zaman direniyorum veya zaten o kadar az ki direnmeye gereksinim duymuyorum 1-Çoğu zaman direnmeye çalışıyorum 2- Direnme için bir miktar çaba yapıyorum 3- Hepsine teslim olmuş durumdayım; direnemiyorum ancak bu durumdan hoşnut değilim 4-Hiç direnmiyorumTam ve gönüllü olarak boyun eğmiş durumdayım		
5.Kontrol-- Ne kadar kontrol edebildiğinizi derecelendirin -- durdurabilme veya başka yöne çevirebilme düzeyiniz nedir?.	0- Tam olarak kontrol edebiliyorum 1-Büyük oranda kontrol edebiliyorum <i>Obsesyonu</i> genellikle bir miktar çaba ve dikkatle durdurabiliyorum veya unutabiliyorum <i>Kompülsif</i> davranışı yapmak için baskı hissetmeme rağmen genellikle istemli olarak kontrol edebiliyorum 2-Orta derecede kontrol edebiliyorum. <i>Obsesyonu</i> bazen durdurabiliyorum veya unutabiliyorum. <i>Kompülsif</i> hareketleri yapmak için kuvvetli bir baskı var ancak güçlükle kontrol edebiliyorum 3-Az miktarda kontrol edebiliyorum. <i>Obsesyonu</i> durdurmada nadiren başarılı olabiliyorum veya sadece zorlukla dikkatimi başka şeylere yönlendirebiliyorum <i>Kompülsiyonları</i> durdurmak için çok fazla çaba harcamam gerekiyor, engelleyemiyorum sadece zorlukla yapmayı geciktirebiliyorum 4-Kontrol edemiyorum. <i>Obsesyon</i> İrademin dışında. Çok nadiren dikkatimi başka bir şeye verebildiğim oluyor. <i>Kompülsiyonları</i> sürekli yapıyorum yapmamak benim gücümü aşar, ancak anlık olarak geciktirebiliyorum		