

فهرست علائم وسواس فکری عملی، ییل براون (YBOCS)

(گودمن، پرایس، راسموسن)^۱

Yale-brown obsessive compulsive symptoms checklist (YBOCS)

بخش اول: افکار وسواسی

وسواس عبارت است از افکار، تصورات و اجبارهای ناخوشایندی که به طور مکرر وارد ذهن شده و باعث به وجود آمدن ناراحتی و استرس می شوند؛ به طوری که به آسانی نمی توان آن ها را از خود دور ساخت.

کنار وسواس هایی که بیش از اندازه باعث آزار، ناراحتی و ناتوانی شما می شوند علامت بزنید.

۱) وسواس های پرخاشگرانه

- می ترسم به خودم آسیب برسانم. (از طریق چاقو یا بریده های شیشه)
- می ترسم که به دیگران آسیب برسانم. (از قبیل مسموم کردن غذای دیگران، آسیب رساندن به یک کودک، هل دادن کسی به زیر مترو یا قطار، آسیب رساندن به احساسات فردی دیگر)
- تصاویر خشونت بار و ترسناکی در ذهن دارم (از قبیل تصاویر مرده ها و قتل عام ها)
- می ترسم عبارات مستهجن و توهین آمیز بنویسم یا از دهانم بیرون بیایند. (مخصوصاً در مکان های عمومی)

- می ترسم در موقعیت های اجتماعی رفتاری شرم آوری از خودم بروز دهم که باعث شوند ابله یا کودک به نظر برسم.

^۱-تنظیم و ارسال: سیدمحمد خردمند. روانشناس و مشاور.

- می ترسم مرتکب یک تکانه ی ناخواسته شوم. (از قبیل: در رانندگی کسی را زیر بگیرم یا دوست خود را زخمی کنم)
- می ترسم به دلیل بی احتیاطی به دیگران آسیب برسانم. (از قبیل: به طور ناآگاهانه باعث تصادف اتومبیل خود با عابری شوم)
- می ترسم چیزهایی را بدزدم. (یا این که فروشنده ای را گول بزنم)
- می ترسم به علت عدم دقت کافی، باعث وقوع حوادث وحشتناکی شوم. (از قبیل: آتش سوزی، سرقت، ترکیدن منبع و منفجر شدن گاز)

(۲) وسواس های آلودگی

- من نسبت به مواد زاید یا ترشحات بدن خود یا دیگران حساسیت داشته و از آن ها متنفرم. (از قبیل: ادرار، مدفوع، بزاق، منی و ترشحات مهبلی)
- من نگران کثیفی و میکروب هستم. (از قبیل: دست دادن، دست زدن به دستگیره ی در یا نشستن روی صندلی های عمومی)
- من شدیداً نگران آلوده کننده های محیطی هستم. (از قبیل: پنبه ی نسوز، تشعشعات رادیو اکتیو یا محل دفن زباله های سمی)
- من شدیداً نگران مواد شیمیایی یا پاک کننده های خانگی هستم. (از قبیل: پاک کننده های مربوط به آشپزخانه، حمام، حلال ها، اسپری های حشره کش)
- من شدیداً نگران آلوده شدن از طریق لمس کردن حیوانات هستم. (از قبیل: سگ، گربه، حشرات یا حیوانات دیگر)
- من شدیداً نگران مواد یا رسوبات چسبناک هستم. (از قبیل: نوار چسب که ممکن است مواد آلوده کننده به آن چسبیده شده باشد)
- من از این که ممکن است از طریق آلودگی مریض شوم، نگران هستم.

○ من از این که ممکن است از طریق پخش کردن مواد آلوده کننده باعث بیماری دیگران شوم، شدیداً نگران هستم.

○ من از این که ممکن است مبتلا به بیماری های مختلف شوم نگران هستم. (از قبیل: ایدز، هیپاتیت یا بیماری هایی که از طریق آمیزش جنسی منتقل می شوند)

○ من نگران احساس دیگران که در ارتباط با پیامدهای آلودگی می باشد، نیستم.

(۳) وسواس های جنسی

- افکار، تصورات یا تکانه های جنسی ممنوع یا منحرفی دارم.
- افکار یا تکانه های جنسی درباره ی کودکان یا محارم خود دارم.
- افکار یا تکانه های جنسی درباره ی همجنس بازی دارم.
- فکاری مبنی بر رفتارهای جنسی پرخاشگرانه درباره ی دیگران دارم.

(۴) وسواس های احتکار یا جمع آوری

○ درمورد احتکار یا جمع آوری کردن، وسواس هایی داریم. (از قبیل: احتکار کردن مجلات، روزنامه ها یا اشیاء دور ریختنی خانه)

(۵) وسواس های مذهبی

- درباره ی توهین به مقدسات و کفر گویی نگران هستم.
- من شدیداً نگران امور اخلاقی که چه چیزی درست است و چه چیزی غلط است، هستم.
- من افکار و تصورات شیطانی درباره سایر ادیان دارم.
- من درباره ی سایر ادیان وسواس هایی دارم.

(۶) وسواس هایی درباره ی تقارن و آراستگی

○ من احساس می کنم که باید همه چیز را به طور متقارن و آراسته پهلوی هم قرار بدهم.

۷) وسواس های متفرقه

- احساس می کنم که باید چیزهای خاصی را بدانم یا به خاطر بیاورم.
- از بیان کردن چیزهای خاصی می ترسم.
- می ترسم کلمات و عبارات را درست بیان نکنم.
- می ترسم اشیاء را گم کنم.
- از تصورات ذهنی مزاحم (خنثی) در رنج هستم.
- از صداها، کلمات یا آهنگ های نامفهوم در ذهن خود در عذاب هستم.
- از صداها یا زمزمه های خاصی در عذاب هستم.
- اعداد خاصی برای من شانس و اعداد دیگر بد شانسی می آورند.
- رنگ های معین، معانی خاصی برای من دارند.
- ترس های خرافی دارم.
- می ترسم اشتباه کنم.

۸) وسواس های جسمی

- من شدیداً در مورد بیماری یا ناخوشی نگران هستم.
- من شدیداً درباره ی یکی از قسمت های بدن یا ظاهرم که ممکن است زشت به نظر برسم نگران هستم.

بخش دوم. رفتارهای وسواسی (اجبارها)

رفتارهای وسواسی (یا آداب رفتاری) اعمالی هستند که به طور دائم تکرار می شوند. تا از احتمال بروز آسیب و صدمه به فرد کاسته شود.

کنار رفتارهایی که بیش از همه باعث ناراحتی و ناتوانی شما می شوند علامت بزنید.

۱) رفتارهای وسواسی شستشو و نظافت

- دست هایم را به صورت مفرط یا با آداب خاصی می شویم.
- برای دوش گرفتن یا حمام کردن آداب افراطی انجام می دهم.
- دندان هایم را در حد افراط مسواک می زنم.
- به صورت افراطی آرایش یا اصلاح می کنم.
- با آداب خاصی از توالت استفاده می کنم.
- در حد افراط وسایل منزل یا سایر اشیاء را تمیز می کنم.
- من از مواد پاک کننده ی خاصی استفاده می کنم تا از تماس با چیزهای آلوده کننده پرهیز کنم.
- من از چیزهای دیگری استفاده می کنم تا از تماس با چیزهای آلوده کننده پرهیز کنم.

۲) رفتارهای وسواسی کنترل کردن

- در حد افراط وسایل برقی را بعد از آن که آن ها را خاموش کردم، دوباره کنترل می کنم.
- در حد افراط فلکه ی گاز را کنترل می کنم که بسته باشد.
- در حد افراط بسته بودن درها و پنجره ها را کنترل می کنم.
- در حد افراط بسته بودن شیرآب را کنترل می کنم.
- در حد افراط کنترل می کنم که باعث آزار و اذیت دیگران نشده ام و یا نخواهم شد.^۲
- در حد افراط کنترل می کنم که باعث آزار و اذیت خودم نشده ام و یا نخواهم شد.
- در حد افراط کنترل می کنم که واقعه ی وحشتناکی رخ نداده باشد.
- در حد افراط کنترل می کنم که اشتباهی مرتکب نشده باشم.

^۲ - معنی «افراط» در این مثال آن است که مثلاً افراد سالم و عادی می کوشند تا فردی را اذیت نکنند، اما فرد مبتلا به اجبار با همه ی مراقبت هایی که دارد دائم در حال چک کردن دست خود یا حتی بندکردن دست خود است تا دستش به دیگری آسیب نزند؛ یا محل عبور خود را چک می کند که به فردی آسیب نزده باشد که متوجه آن نشده است!

- با توجه به وضعیت جسمانی ای که دارم به صورت افراطی بعضی جنبه های جسمانی خود را کنترل می کنم.

(۳) آداب تکرار

- مجبور هستم دوباره خوانی یا دوباره نویسی کنم.
- مجبور هستم که فعالیت های روزمره را تکرار کنم.

(۴) رفتارهای وسواسی مربوط به شمارش

- مجبور هستم بارها یک شماره را تکرار کنم.

(۵) رفتارهای وسواسی مربوط به نظم و ترتیب

- مجبور هستم اشیاء را به طور منظم و بر اساس نظم و ترتیب قرار دهم.

(۶) رفتارهای وسواسی مربوط به احتکار یا جمع آوری

- من روزنامه ها، اشیاء بی مصرف یا اشیای زاید را جمع آوری می کنم (توجه: این امر با مورد جمع آوری کردن اشیاء قیمتی یا چیزهایی که از لحاظ عاطفی با ارزش هستند فرق می کند)

(۷) رفتارهای وسواسی متفرقه

- آداب ذهنی دیگری هم دارم. (غیر از کنترل کردن یا شمارش)
- به صورت افراطی همه چیز را لیست و فهرست می کنم.
- باید همه چیز را بگویم، سوال کنم یا اعتراف کنم.
- باید بعضی چیزها را لمس کنم یا دستم را به آن ها بمالم.
- از چیزهای دیگری (غیر از کنترل کردن) استفاده می کنم تا به خودم آسیب نرسانم.
- از چیزهای دیگری (غیر از کنترل کردن) استفاده می کنم تا به دیگران آسیب نرسانم.

- از چیزهای دیگری استفاده می‌کنم تا از بروز وقایع وحشتناک جلوگیری کنم.
- باید آداب‌هایی را برای نگاه کردن مراعات کنم. (مثلاً برای هر نوبت نگاه به مادر، باید یک بار به تصویر پدرم نگاه کنم)
- با آداب خاصی غذا می‌خورم.
- رفتارهای خرافی دارم.
- موهایم را می‌کنم. (موی فرق سر، مژه‌ها، ابروها یا نواحی تناسلی)
- به خودم آسیب می‌رسانم. (مثلاً: پوست صورتم را می‌کنم)
- سعی می‌کنم از دیگران اطمینان مجدد بگیرم.