

Dato:	Måletidspunkt: t0 t1 t2 t3 t4	Løpenr.:
-------	-------------------------------	----------

DOCS-SF

Første del av dette spørreskjemaet kartlegger ubehagelige og påtrengende tanker (tvangstanker). Vennligst kryss av ved alle temaene som passer for deg:

- Påtrengende og ubehagelige tanker om **bakterier og smitte**
- Påtrengende og ubehagelige tanker om å **være ansvarlig for skader eller ulykker**
- Påtrengende og ubehagelige tanker om **sex, vold, religion eller andre tabubelagte tema**
- Påtrengende og ubehagelige tanker om **symmetri eller at ting «føles rett»**
- Andre påtrengende og ubehagelige tanker (spesifiser):** _____

Ta utgangspunkt i temaene som passer for deg når du svarer på spørsmålene under. Svar ut fra hvordan du har hatt det *den siste måneden*.

1. Tidsbruk: I løpet av en vanlig dag, omtrent hvor stor del av tiden har vært fylt med påtrengende og ubehagelige tanker (tvangstanker), eller gått med til å utføre tvangshandlinger/ritualer (handlinger for å redusere ubehag eller forhindre negative konsekvenser)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ingenting			Halvparten av tiden			Hele tiden		

2. Unnvikelse: I hvilken grad har du unngått situasjoner for å forhindre at tvangstanker oppstår eller unngått noe som øker behovet for å utføre tvangshandlinger/ritualer?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ikke i det hele tatt		Moderat unngåelse			Ekstrem unngåelse av alt			

Dato:	Måletidspunkt: t0 t1 t2 t3 t4	Løpenr.:
-------	-------------------------------	----------

3. Ubehag: Hvor mye angst ville du oppleve dersom du opplevde påtrengende og ubehagelige tanker (tvangstanker), men ble forhindret fra å redusere ubehaget gjennom for eksempel tvangshandlinger/ritualer?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ingen angst/ubehag			Moderat angst/ubehag			Ekstrem angst/ubehag		

4. Forstyrrelse: I hvilken grad har dine daglige gjøremål (arbeid, skole, egenomsorg, sosialt liv) blitt forstyrret av tvangstanker og overdrevne tvangshandlinger/ritualer?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ingen forstyrrelse			Moderat forstyrrelse			Uten evne til å fungere		

5. Kontroll: Hvis du forsøker, hvor vanskelig er det for deg å ikke engasjere deg eller bry deg om påtrengende og ubehagelige tanker (tvangstanker) og å la være å utføre tvangshandlinger/ritualer?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Ikke noe vanskelig			Moderat vanskelig			Ekstremt vanskelig		