



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

برای اینکه بتوانید به پنج پرسش نخست پاسخ بدهید بهتر است وسواس هایی را که در فهرست علایم وسواس فکری - عملی (YBOCS) مشخص کرده اید مرور کنید. لطفاً در مورد هفت روز گذشته (از جمله امروز) فکر کرده و برای هر پرسش یکی از پاسخ ها را علامت بزنید.

۱- افکار وسواسی تا چه مقدار از وقت شما را اشغال می کنند؟ میزان فراوانی وقوع افکار وسواس چقدر است؟

- هیچ
- کمتر از یک ساعت در روز یا مزاحمت های گهگاهی (نه بیش از هشت بار در روز).
- یک تا سه ساعت در روز یا مزاحمت های مکرر (بیش از هشت بار در روز، ولی اکثر ساعات روز بدون افکار وسواسی هستم).
- بیش از سه ساعت و تا هشت ساعت در روز با مزاحمت های بسیار مکرر (بیش از هشت بار در روز و در اکثر ساعات روز اتفاق می افتد).
- بیش از هشت ساعت در روز یا مزاحمت های تقریباً مداوم (تعداد آنها آن قدر زیاد است که خارج از شمارش می باشند و کمتر ساعتی را بدون وسواس فکری سپری می کنم).

اگر پاسخ شما به این پرسش «هیچ» باشد، برای پرسشهای ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ نیز پاسخ «هیچ» را علامت بزنید و به سؤال ۶ بروید.



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۲- افکار وسواسی تا چه اندازه در عملکرد شغلی یا اجتماعی شما اختلال ایجاد کرده اند؟ (اگر در حال حاضر شاغل نیستید، میزان تداخل وسواس های فکری را که در فعالیت های روزمره خود در نظر بگیرید).

- بدون اختلال
- اختلال خفیف و جزئی در فعالیت های شغلی یا اجتماعی ولی به طور کلی به عملکرد من لطمه ای زده است.
- اختلال متوسط و مشخص در عملکرد شغلی یا اجتماعی ، ولی قابل کنترل است .
- اختلال شدید ، لطمه ای اساسی به عملکرد شغلی و اجتماعی من زده است.
- اختلال بسیار شدید و ناتوان کننده

۳- افکار وسواسی تا چه اندازه باعث ناراحتی و پریشانی شما می شوند؟

- هیچ
- خفیف و نامکرر ، آنچنان ناراحت کننده نیست.
- متوسط ، مکرر و ناراحت کننده، ولی همچنان قابل کنترل
- ناراحتی شدید بسیار مکرر و بسیار پریشان کننده.
- ناراحتی بسیار شدید ، تقریباً مداوم و ناتوان کننده.

۴- تا چه اندازه سعی میکنید افکار وسواسی را نادیده بگیرید؟ و تا چه اندازه اجازه می دهید که این افکار به طور طبیعی در ذهن شما جریان پیدا کنند؟ البته ما نمی خواهیم بدانیم که شما در نادیده گرفتن این افکاری موفق هستید یا خیر، بلکه می خواهیم بدانیم که چقدر و چه مواقعی برای این کار تلاش می کنید

- من همیشه اجازه می دهم که افکار وسواسی به طور طبیعی در ذهن من جریان داشته باشند .
- بیشتر مواقع آنها را نادیده میگیرم ( مثلاً بیش از نیمی از اوقات)
- تا حدودی تلاش میکنم که آنها را نادیده بگیرم .
- به ندرت این افکار وسواسی را نادیده می گیرم.
- هیچ وقت تلاشی برای نادیده گرفتن افکار وسواسی نمی کنم.





## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۵- تا چه اندازه در نادیده گرفتن افکار وسواسی خود موفق هستید؟ ( توجه داشته باشید که این امر وسواس هایی که با رفتارهای وسواسی متوقف می شوند را در بر نمی گیرد ).

- همیشه با موفقیت کامل میتوانم این افکار را نادیده بگیرم.
- معمولاً با موفقیت می توانم آنها را نادیده بگیرم.
- در نادیده گرفتن آنها ، گاهی موفق هستم .
- به ندرت در نادیده گرفتن آنها موفق هستم .
- حتی برای یک لحظه هم نمی توانم آنها را نادیده بگیرم.

### رفتارهای وسواسی

منظور از رفتارهای وسواسی، رفتارها یا عملکردهایی است که اگر چه آنها را بی معنی یا افراطی می دانید ، با این حال احساس میکنید که باید آنها را انجام بدهید. گاهی اوقات شما سعی می کنید که در انجام دادن آنها علی رغم مشکلات و زحمات زیاد مقاومت کنید. ممکن است تا زمانی که آن رفتار را انجام نداده و یا تمام نکرده اید، همچنان اضطراب داشته باشید .

برای اینکه بتوانید به پنج پرسش نخست پاسخ بدهید، بهتر است رفتارهای وسواسی را که در فهرست علایم وسواس فکری - عملی (YBOCS) مشخص کرده اید، مرور کنید. لطفاً در مورد هفت روز گذشته ( از نظر جمله امروز ) فکر کرده و برای هر پرسش ، یکی از پاسخ ها را علامت بزنید .



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۶- برای انجام دادن رفتارهای وسواسی تا چه اندازه وقت صرف می کنید؟ فراوانی انجام دادن این رفتارها چقدر است؟ ( اگر آداب رفتاری شما در برگیرنده فعالیت های روزمره چقدر بیشتر طول می کشد ).

- هیچ
- کمتر از یک ساعت در روز برای انجام دادن رفتارهای وسواسی یا انجام دادن رفتارهای وسواسی به صورت گهگاهی ( کمتر از هشت بار در روز )
- یک تا سه ساعت در روز برای انجام دادن رفتارهای وسواسی یا انجام دادن رفتارهای وسواسی به صورت مکرر ( بیش از هشت بار در روز ولی اکثر ساعات روز بدون رفتارهای وسواسی هستم
- بیش از سه ساعت و تا هشت ساعت در روز صرف انجام دادن رفتارهای وسواسی می شود یا تکرار آن رفتارها به طور خیلی زیاد ( بیش از هشت بار در روز و در اکثر ساعات روز اتفاق می افتد ).
- بیش از هشت ساعت در روز یا تقریباً انجام دادن رفتارهای وسواسی به طور مداوم ( تعداد آنها آن قدر زیاد است که خارج از شمارش میباشند و کمتر ساعتی را بدون انجام دادن رفتارهای وسواسی سپری می کنم. )

اگر پاسخ شما به پرسش «هیچ» باشد برای پرستهای ۷، ۸، ۹ و ۱۰ نیز پاسخ «هیچ» را علامت بزنید.

۷- رفتارهای وسواسی تا چه اندازه در عملکرد شغلی یا اجتماعی شما اختلال ایجاد میکنند؟ (اگر در حال حاضر شاغل نیستید، میزان تداخل رفتارهای وسواسی را در فعالیت های روزمره خود در نظر بگیرید .)

- بدون اختلال
- اختلال خفیف و جزئی در فعالیت های شغلی یا اجتماعی ، ولی به طور کلی به عملکرد من لطمه نزده است.
- اختلال متوسط و مشخص در عملکرد شغلی و اجتماعی ولی قابل کنترل است.
- اختلال شدید و ناتوانی در عملکرد شغلی یا اجتماعی
- اختلال بسیار شدید و ناتوان کننده



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۸- اگر ممانعتی در انجام دادن رفتارهای وسواسی شما ایجاد شود ، چه احساسی پیدا میکنید؟ مضطرب خواهید شد ؟

- اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم ، به هیچ وجه مضطرب نمی شوم.
- اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم ، تا حدودی مضطرب می شوم.
- اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم ، اضطراب من افزایش می یابد ولی قابل کنترل باقی می ماند.
- اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم اضطراب من به صورت قابل ملاحظه ای افزایشی یافته و ناراحت کننده خواهد بود.
- هر گونه تلاش برای کاهش رفتارهای وسواسی همراه با اضطراب بسیار شدید و ناتوان کننده خواهد بود .

۹- چقدر سعی میکنید تا در مقابل انجام دادن رفتارهای وسواسی مقاومت کنید؟ یا هر چند وقت یک بار سعی میکنید که انجام دادن رفتارهای وسواسی را متوقف کنید؟ ( فقط تعداد موارد یا میزان تلاش خود را که سعی می کنید در مقابل رفتارهای وسواسی مقاومت کنید ، درجه بندی کنید نه میزان موفقیت واقعی خود را در متوقف کردن آنها).

- همیشه سعی می کنم مقاومت کنم یا علایم و نشانه ها به قدری خفیف هستند که نیازی به مقاومت فعالانه ندارند).
- بیشتر مواقع سعی میکنم در مقابل آنها مقاومت کنم (یعنی ، بیش از نیمی از اوقات )
- بعضی از اوقات سعی می کنم مقاومت کنم.
- بدون اینکه تلاشی برای کنترل کردن آنها از خود نشان دهم ، اجازه میدهم که تمام رفتارهای وسواسی انجام شوند ، ولی این کار را با اکراه و بی میلی انجام می دهم .
- به طور کامل و با تمایل خود اجازه میدهم که تمام رفتارهای اجباری انجام شوند.



## مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۱۰- چقدر روی رفتارهای وسواسی خود کنترل دارید؟ چقدر در متوقف کردن آداب رفتاری موفق هستید؟  
(اگر به ندرت برای مقاومت کردن تلاش میکنید، لطفاً در مورد همان موارد نادری که برای متوقف کردن رفتارهای وسواسی تلاش میکنید فکر کنید تا بتوانید به پرسش پاسخ بدهید).

- من کنترل دارم
- معمولاً با اندکی تلاش یا اراده میتوانم انجام دادن رفتارهای وسواسی یا آداب را متوقف کنم.
- بعضی از اوقات میتوانم رفتارهای وسواسی را متوقف کنم، ولی به سختی
- فقط میتوانم انجام دادن رفتارهای وسواسی را به تأخیر بیندازم، ولی در نهایت این رفتارها باید انجام شوند.
- به ندرت قادر هستم که انجام دادن رفتارهای وسواسی را حتی به طور لحظه ای به تأخیر بیندازم.