

OCD Tünetlista

a kényszerbetegség tüneti listája

Instrukció: Töltse ki az alábbi tüneti leltárt. Jelölje a fő tüneteket „+++”-tel, a kevésbé jellemzőket „+”-tel.
A csillaggal jelölt tételek nem feltétlenül csak az OCD tünetei

Agresszív kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Félelem attól, hogy kárt tesz magában.
___	___	Félelem attól, hogy kárt tesz másban.
___	___	Erőszakos vagy ijesztő képek.
___	___	Félelem attól, hogy obszcén, sértő megjegyzéseket tesz.
___	___	Félelem attól, hogy valami zavarba ejtőt tesz.
___	___	Félelem attól, hogy nem kívánt indulatok hatására cselekszik (pl. megsebesít egy barátot).
___	___	Félelem attól, hogy ellop dolgokat.
___	___	Félelem attól, hogy gondatlanságból kárt tesz valakiben (pl. gázol).
___	___	Félelem, hogy az ő hibájából valami rettenetes történik (pl. tűz, rablás).
___	___	Egyéb _____

Kontaminációs kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	A test kiválasztási termékeivel és váladékaival (széklet, vizelet, nyál) kapcsolatos félelmek, undorok.
___	___	Félelem a piszoktól, baktériumoktól.
___	___	Túlzott félelem a környezeti szennyeződéstől (pl. azbesztozis, sugárzás, mérgező hulladékok).
___	___	Túlzott aggodalom egyes háztartási cikkekkel kapcsolatban (pl. tisztító, oldószerek).
___	___	Allatoktól (pl. bogaraktól) való túlzott félelem.
___	___	Ragadós dolgok zavarják
___	___	Aggodalom attól, hogy a szennyeződéstől beteg lesz
___	___	Attól való félelem, hogy másokat megbetegít valami kiterjedt szennyeződéssel (agresszív).
___	___	Csak attól való félelem, hogy ez utóbbi milyen érzést kelt.
___	___	Egyéb _____

Szexuális kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Tiltott vagy perverz szexuális gondolatok, fantáziák, indulatok.
___	___	Gyermekekkel kapcsolatos vagy inceszt gondolatok.
___	___	Homoszexualitással kapcsolatos gondolatok.
___	___	Agresszív szexuális magatartás másokkal.
___	___	Egyéb _____

Gyűjtögetés/ felhalmozás

(Figyelemmel kell lenni arra, hogy esetlegesen hobbiról van szó, vagy a gyűjtött dolgoknak anyagi értéke van, vagy emlék fűződik hozzájuk)

Jelen	Múlt	
___	___	_____

Vallásos kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Szentségtöréssel, istenkáromlással kapcsolatos aggodalmak.
___	___	Túlzott aggodalom amiatt, hogy mi a jó, mi a rossz, túlzott moralizálás.

A szimmetriával, pontossággal kapcsolatos kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Amiket mágikus gondolatok kísérnek (pl. attól való félelem másokat baleset ér, vagy egy dolog nincs a rendes helyén).
___	___	Mágikus gondolkodás nélkül.

Egyéb (vegyes) kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Túlzott igény arra, hogy emlékezzen valamire.
___	___	Félelem bizonyos dolgok kimondásától.
___	___	Attól való félelem, hogy valamit nem helyesen mond.
___	___	Félelem attól, hogy elveszít dolgokat.
___	___	Betolakodó hangok, szavak, zene.
___	___	Bizonyos zajok / hangok zavarják.
___	___	Számbabonák, szerencsés, szerencsétlen számok.
___	___	A színeknek különleges jelentőséget tulajdonít.
___	___	Babonás félelmek.
___	___	Egyéb _____

Testi kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Betegségekkel kapcsolatos aggodalmak.
___	___	Túlzott aggodalom bizonyos testrészei miatt, vagy azok külleme miatt (pl. dysmorphophobia).
___	___	Egyéb _____

Takarítás, tisztogatás, mosakodás kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Túlzott vagy szertartásos kézmosások.
___	___	Túlzott vagy szertartásos zuhanyozás, fürdés, fogmosás, tisztálkodás vagy toalett rutin.
___	___	Háztartási vagy egyéb tárgyak tisztítása.
___	___	Egyéb olyan tevékenység, ami arra irányul, hogy megelőzze vagy elhárítsa az érintkezés valami szennyeződéssel.
___	___	Egyéb _____

Ellenőrző kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Zárak, tűzhely, víz, gáz ellenőrzése.
___	___	Annak ellenőrzése, hogy nem tett/tesz kárt másokban.
___	___	Annak ellenőrzése, hogy nem tett/tesz kárt magában.
___	___	Annak ellenőrzése, hogy nem történt/történik valami rettenetes.
___	___	Annak ellenőrzése, hogy nem hibázott.
___	___	Testi kényszerszorgodolatokkal kapcsolatos ellenőrzések..
___	___	Egyéb _____

Ismétlési rituálés

Jelen	Múlt	
___	___	Újraolvasás, újrairás.
___	___	Egyszerű napi rutincselekedetek ismétlése (ajtón kilépni, bejőnni, felállni, leülni).
___	___	Egyéb _____

Megszámolási kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	_____

Rendezgetés, sorbarakás kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	_____

Gyűjtögetés, felhalmozás kényszerszorgodolatok

Elkülönítendő a hobbitól, anyagi vagy szentimentális értékkel bíró dolgok gyűjtögetésétől (pl. felesleges dolgok elolvasása, mint a reklám szórólapoké, régi papírokat tárolja, a szemetet szortírozza, haszontalan dolgokat összeszed).

Jelen	Múlt	
___	___	_____

Vegyes kényszerszorgodolatok

Jelen	Múlt	
___	___	Mentális rituálék (az ellenőrzésen és a számoláson kívül).
___	___	Túlzott listakészítés.
___	___	Készítés arra, hogy megérintsen, megütögesen, megdörzsöljön dolgokat.
___	___	Pislogással, tekintéssel kapcsolatos rituálék.
___	___	Cselekedetek annak érdekében (nem ellenőrzés), hogy ne tegyen kárt magában _____, másokban _____, vagy ne legyenek rettenetes következmények _____.
___	___	Rituális étkezési szokások.
___	___	Babonás viselkedés.
___	___	Trichotillomania (hajhúzkodás, tépkedés).
___	___	Egyéb önsértő magatartás.
___	___	Egyéb _____