

## Obsessive Compulsive Inventory – Revised OCI-R

---

Eftirfarandi fullyrðingar vísa til reynslu sem margir verða fyrir í daglegu lífi.  
Dragðu hring um þá tölu sem lýsir best **AÐ HVE MIKLU LEYTI** þessi reynsla hefur  
**ÞJAKAÐ** þig eða **VALDIÐ ÞÉR ÓÞÆGINÐUM SÍÐASTLIÐINN MÁNUÐ**.  
Tölugildin vísa til eftirfarandi:

<b>0</b> Alls ekki	<b>1</b> Lítið	<b>2</b> Þó nokkuð	<b>3</b> Mikið	<b>4</b> Mjög mikið			
1) Ég hef safnað að mér svo mörgum hlutum að þeir eru orðnir mér til trafala			0	1	2	3	4
2) Ég gæti oftast að hlutum en nauðsynlegt er			0	1	2	3	4
3) Ég kemst í uppnám ef hlutum er ekki raðað á réttan hátt			0	1	2	3	4
4) Mér finnst ég nauðbeygð/ur til að telja á meðan ég er að gera eitthvað			0	1	2	3	4
5) Mér finnst erfitt að snerta hlut sem ég veit að hefur verið snertur af ókunnugum eða af vissum manneskjum			0	1	2	3	4
6) Mér finnst erfitt að hafa stjórn á eigin hugsunum			0	1	2	3	4
7) Ég safna hlutum sem ég þarfnast ekki			0	1	2	3	4
8) Ég athuga aftur og aftur hurðir, glugga, skúffur ofl.			0	1	2	3	4
9) Ég kemst í uppnám ef aðrir breyta mínu fyrirkomulagi á hlutum			0	1	2	3	4
10) Mér finnst ég þurfi að endurtaka ákveðnar tölur			0	1	2	3	4

11) Ég þarf stundum að þvo eða þrífa sjálfa/n mig einfaldlega vegna þess að mér finnst ég hafi smitast eða sé menguð/mengaður	0	1	2	3	4
12) Ég kemst í uppnám vegna ónotalegra hugsana sem koma upp í huga mér, gegn vilja mínum	0	1	2	3	4
13) Ég forðast að henda hlutum, af ótta við að þarfnast þeirra seinna	0	1	2	3	4
14) Ég aðgæti aftur og aftur að gas-og vatnskrönum og ljósa-rofum eftir að ég hef skrúfað fyrir þá eða slökkt á þeim	0	1	2	3	4
15) Ég hef þörf fyrir að hlutum sé raðað á ákveðinn hátt	0	1	2	3	4
16) Mér finnst að til séu góðar tölur og slæmar tölur	0	1	2	3	4
17) Ég þvæ mér um hendurnar oft og lengur en nauðsynlegt er	0	1	2	3	4
18) Ég fæ oft hugsanir sem koma mér úr jafnvægi og ég á erfitt með að losna við þær	0	1	2	3	4