

Viðauki A

DOCS spurningalistinn í íslenskri þýðingu. Hér er listinn í því formi sem hann birtist svarendum að öllu leyti fyrir utan að í fyrirlögn var hver flokkur á sér blaðsíðu.

Dimensional Obsessive-Compulsive Scale (DOCS)

Þessi spurningalisti fjallar um fjögur mismunandi viðfangsefni sem ef til vill eiga við þig eða ekki. Fyrir hvert af þessum efnum er lýsing á hugsunum (stundum kallað þráhyggja) og hegðun (stundum kallað ritúöl eða árátta) sem er einkennandi fyrir hvert þeirra og er lýsingunum fylgt eftir með 5 spurningum um reynslu þína af þessum hugsunum og hegðun. Vinsamlega lestu hverja lýsingu vandlega og svaraðu spurningunum út frá reynslu þinni undanfarinn einn mánuð.

Flokkur 1: Það sem viðkemur sýklum og “mengun” eða óhreinindum

Dæmi....

-Hugsanir eða tilfinning um að þú sért “mengaður/menguð” eða óhrein(n) af því þú komst í snertingu við (eða varst nálægt) tiltekinn hlut eða manneskju.

-Sú tilfinning að vera “mengaður/menguð” eða óhrein(n) vegna þess að þú varst á tilteknum stað (til dæmis salerni).

-Hugsanir um sýkla, veikindi eða möguleikann á að “menga” út frá sér eða dreifa óhreinindum.

-Þvo hendur þínar, nota hreinsigel, fara í sturtu, skipta um föt, eða þrifa hluti vegna áhyggja af “mengun” eða óhreinindum.

-Fylgja ákveðni rúttínu (til dæmis á baðherberginu eða við að klæða sig) vegna “mengunar”.

-Forðast tiltekna manneskjur, hluti eða staði vegna “mengunar”.

Næstu spurningar fjalla um reynslu þína af hugsunum og hegðun sem tengjast “mengun” eða óhreinindum, undanfarinn einn mánuð. Hafðu í huga að reynsla þín getur verið ólík því sem lýst er í dæmunum hér fyrir ofan. Vinsamlegast settu hring utan um töluna við hliðina á svarinu:

1. Hve miklum tíma hefur þú um það bil varið í að hugsa um “mengun” eða óhreinindi og í þvotta- eða hreinsunarhegðun vegna “mengunar” eða óhreininda?
 - 0 Alls engum tíma
 - 1 Minna en 1 klukkustund á dag
 - 2 Á milli 1 og 3 klukkustundir á dag
 - 3 Á milli 3 og 8 klukkustundir á dag
 - 4 8 klukkustundir eða meira á dag
2. Að hve miklu leiti hefur þú forðast aðstæður til að koma í veg fyrir áhyggjur af “mengun”/óhreinindum eða að þurfa eyða tíma í þvott, hreinsun eða að fara í sturtu?
 - 0 Alls engin forðun
 - 1 Dálítil forðun
 - 2 Miðlungs forðun
 - 3 Mikil forðun
 - 4 Mjög mikil forðun við nánast alla hluti
3. Hversu mikla vanlíðan eða kvíða myndir þú finna, ef þú hefur hugsanir um “mengun” eða óhreinindi en gætir ekki þvegið þér, hreinsað eða farið í sturtu (eða fjarlæggt “mengunina”/óhreinindin á einhvern annan hátt)?
 - 0 Alls enga vanlíðan/kvíða
 - 1 Væga vanlíðan/kvíða
 - 2 Miðlungs vanlíðan/kvíða
 - 3 Mikla vanlíðan/kvíða
 - 4 Mjög mikla vanlíðan/kvíða

4. Að hve miklu leiti hafa áhyggjur af "mengun"/óhreinindum eða mikill þvottur, sturtur, þrif eða forðunarhegðun, truflað daglegt líf hjá þér (vinnu, skóla, sinna sjálfum þér, félagslíf)?
- 0 Alls engin truflun
 - 1 Dálítil truflun, en ég virka að mestu leiti vel í daglegu lífi
 - 2 Truflar margt í mínu daglega lífi, en ég ræð ennþá við það
 - 3 Truflar daglegt líf mitt á margvíslegan hátt og ég á erfitt með að ráða við það
 - 4 Truflar allt mitt daglega líf og ég ræð alls ekki við það
5. Hve erfitt er það þegar þú reynir að veita ekki athygli hugsunum um "mengun"/óhreinindi og stilla þig um að þvo þér um hendurnar, fara í sturtu, hreinsa eða annað sem þú grípur til að draga úr "mengun"/óhreinindum?
- 0 Alls ekki erfitt
 - 1 Dálítið erfitt
 - 2 Miðlungs erfitt
 - 3 Mjög erfitt
 - 4 Ofboðslega erfitt

Flokkur 2: Það sem viðkemur ábyrgð á skaða, meiðslum eða óhappi

Dæmi...

- Að vera í vafa um hvort þú hafir gert mistök sem gæti leitt til þess að eitthvað hræðilegt eða skaðlegt gerðist.
- Hugsunin um að eitthvað skelfilegt slys, hörmungar, meiðsli eða óhapp gætu átt sér stað og þú hafir ekki verið nægilega aðgætin(n) til að koma í veg fyrir það.
- Hugsunin um að þú gætir komið í veg fyrir skaða eða óhapp með því að gera hlutina á tiltekinn hátt, telja upp í tiltekna tölu, eða að forðast vissar „slæmar“ tölur eða „slæm“ orð.
- Hugsunin um að tína einhverju mikilvægu sem ólíklegt er að þú tínir (til dæmis veski, skilríkjum, pappírurum).
- Athuga oftast en þarft er, hluti svo sem læsingar, rofa, veskið þitt og svo framvegis.
- Endurtekið spyrja eða athuga til að fullvissa sig um að ekkert slæmt hafi gerst (eða muni gerast).
- Fara yfir atburði í huganum til að vera viss um að þú gerðir ekkert vitlaust.
- Þörf til að fylgja sérstakri rúttínu vegna þess að það muni koma í veg fyrir að eitthvað hörmulegt eigi sér stað.
- Þörf til að telja upp í tiltekna tölu eða forðast vissar „slæmar“ tölur, út af ötta við skaða.

Næstu spurningar fjalla um reynslu þína af hugsunum og hegðun sem tengjast skaða eða hörmungum, undanfarinn einn mánuð. Hafðu í huga að reynsla þín getur verið á einhvern hátt ólík því sem lýst er í dæmunum hér fyrir ofan. Vinsamlegast settu hring utan um töluna við hliðina á svarinu:

1. Hve miklum tíma hefur þú um það bil eitt í að hugsa um mögulegan skaða eða hörmungar og athugað endurtekið eða gert eitthvað til að fá vissu fyrir því að slíkt muni ekki gerast (eða hafi ekki gerst)?
- 0 Alls engum tíma
 - 1 Minna en 1 klukkustund á dag
 - 2 Á milli 1 og 3 klukkustundir á dag
 - 3 Á milli 3 og 8 klukkustundir á dag
 - 4 8 klukkustundir eða meira á dag
2. Að hve miklu leiti hefur þú forðast aðstæður svo þú þyrftir ekki að aðgæta hættu eða hafa áhyggjur af hugsanlegum skaða eða hörmungum?
- 0 Alls engin forðun
 - 1 Dálítil forðun
 - 2 Miðlungs forðun
 - 3 Mikil forðun
 - 4 Mjög mikil forðun við nánast alla hluti
3. Hversu mikla vanlíðan eða kvíða finnur þú, ef þú hugsar um mögulegan skaða eða hörmungar eða þú getur ekki aðgætt eða orðið fullviss varðandi þessa hluti?
- 0 Alls enga vanlíðan/kvíða
 - 1 Væga vanlíðan/kvíða

- 2 Miðlungs vanlíðan/kvíða
 - 3 Mikla vanlíðan/kvíða
 - 4 Mjög mikla vanlíðan/kvíða
4. Að hve miklu leiti hafa hugsanir um skaða eða hörmungar og endurteknar athuganir eða spurningar til að fullvissa sig, truflað daglegt líf hjá þér (vinnu, skóla, sinna sjálfum þér, félagslíf)?
- 0 Alls engin truflun
 - 1 Dálítil truflun, en ég virka að mestu leiti vel í daglegu lífi
 - 2 Truflar margt í mínu daglega lífi, en ég ræð ennþá við það
 - 3 Truflar daglegt líf mitt á margvíslegan hátt og ég á erfitt með að ráða við það
 - 4 Truflar allt mitt daglega líf og ég ræð alls ekki við það
5. Hve erfitt er það þegar þú reynir að veita ekki athygli hugsunum um mögulegan skaða eða hörmungar og stilla þig um að athuga eða fullvissa þig?
- 0 Alls ekki erfitt
 - 1 Dálítið erfitt
 - 2 Miðlungs erfitt
 - 3 Mjög erfitt
 - 4 Ofboðslega erfitt

Flokkur 3: Óásættanlegar hugsanir

Dæmi...

- Óþægilegar hugsanir um kynlíf, siðleysi, eða ofbeldi sem koma upp í hugann gegn vilja þínum.
- Hugsanir um að gera eitthvað hræðilegt, óviðeigandi eða vandræðalegt sem þig langar í raun ekki að gera.
- Endurtaka eitthvað eða fylgja einhverri sérstakri reglu eða rútinu út af "slæmri" hugsun.
- Framkvæma eitthvað í huganum eða fara með bænir til að losna við óæskilega eða óþægilega hugsun.
- Forðast vissar manneskjur, staði, aðstæður eða annað sem kveikir óæskilegar eða óþægilegar hugsanir.

Næstu spurningar fjalla um reynslu þína af óæskilegum hugsunum sem koma upp í hugann gegn vilja þínum og viðbrögð þín til að takast á slíkar hugsanir, undanfarinn einn mánuð. Hafðu í huga að reynsla þín getur verið á einhvern hátt ólík því sem lýst er í dæmunum hér fyrir ofan. Vinsamlegast settu hring utan um töluna við hliðina á svarinu:

1. Hve mikinn tíma um það bil, taka óæskilegar og óþægilegar hugsanir og hegðun eða hugleiðingar til að bregðast við þeim hjá þér?
- 0 Alls engann tíma
 - 1 Minna en 1 klukkustund á dag
 - 2 Á milli 1 og 3 klukkustundir á dag
 - 3 Á milli 3 og 8 klukkustundir á dag
 - 4 8 klukkustundir eða meira á dag
2. Að hve miklu leiti hefur þú forðast aðstæður, staði, hluti eða annað (til dæmis tölur, fólk) sem kveikja óæskilegar eða óþægilegar hugsanir?
- 0 Alls engin forðun
 - 1 Dálítil forðun
 - 2 Miðlungs forðun
 - 3 Mikil forðun
 - 4 Mjög mikil forðun við nánast alla hluti
3. Hversu mikla vanlíðan eða kvíða finnur þú, ef óæskilegar eða óþægilegar hugsanir koma upp í hugann gegn vilja þínum?
- 0 Alls enga vanlíðan/kvíða
 - 1 Væga vanlíðan/kvíða
 - 2 Miðlungs vanlíðan/kvíða
 - 3 Mikla vanlíðan/kvíða
 - 4 Mjög mikla vanlíðan/kvíða

4. Hve mikið hafa óæskilegar eða óþægilegar hugsanir og tilraunir til að forðast eða bregðast við slíkum hugsunum, truflað daglegt líf hjá þér (vinnu, skóla, sinna sjálfum þér, félagslíf)?
- 0 Alls engin truflun
 - 1 Dálítil truflun, en ég virka að mestu leiti vel í daglegu lífi
 - 2 Truflar margt í mínu daglega lífi, en ég ræð ennþá við það
 - 3 Truflar daglegt líf mitt á margvíslegan hátt og ég á erfitt með að ráða við það
 - 4 Truflar allt mitt daglega líf og ég ræð alls ekki við það
5. Hve erfitt er það þegar þú reynir að veita ekki athygli óæskilegum eða óþægilegum hugsunum og stilla þig um að bregðast við þeim á einhvern hátt?
- 0 Alls ekki erfitt
 - 1 Dálítið erfitt
 - 2 Miðlungs erfitt
 - 3 Mjög erfitt
 - 4 Ofboðslega erfitt

Flokkur 4: Það sem viðkemur samhverfu, heild og þörf fyrir að eitthvað sé „alveg rétt“

Dæmi...

-Þörfin fyrir samhverfu, jöfnun, jafnvægi og nákvæmni.

-Tilfinning um að eitthvað sé ekki „alveg rétt“.

-Endurtaka vanabundna hegðun þar til manni finnst hún vera „alveg rétt“ eða í „jafnvægi“

-Telja hluti sem skipta ekki máli (til dæmis flísar á gólfi eða veggjum, orð í setningum).

-Raða hlutum í „réttu röð“ að óþörfu.

-Þurfa að segja eitthvað aftur og aftur á sama hátt þar til manni finnst það vera „alveg rétt“.

Næstu spurningar fjalla um reynslu þína af tilfinningum um að eitthvað sé “ekki alveg rétt” og hegðun sem beinist að því að hafa röð og reglu, samhverfu og jafnvægi, undanfarinn einn mánuð. Hafðu í huga að reynsla þín getur verið á einhvern hátt ólík því sem lýst er í dæmunum hér fyrir ofan. Vinsamlegast settu hring utan um töluna við hliðina á svarinu:

1. Hve miklum tíma hefur þú um það bil varið hvern dag, í hugsanir sem koma upp gegn vilja þínum, um samhverfu, röð og reglu eða jafnvægi og í hegðun sem beinist að því að hafa hluti samhverfa, í röð og reglu eða jafnvægi?
- 0 Alls engum tíma
 - 1 Minna en 1 klukkustund á dag
 - 2 Á milli 1 og 3 klukkustundir á dag
 - 3 Á milli 3 og 8 klukkustundir á dag
 - 4 8 klukkustundir eða meira á dag
2. Að hve miklu leiti hefur þú forðast aðstæður, staði, eða hluti sem tengjast tilfinningum um að eitthvað sé ekki samhverft eða “alveg rétt”?
- 0 Alls engin forðun
 - 1 Dálítil forðun
 - 2 Miðlungs forðun
 - 3 Mikil forðun
 - 4 Mjög mikil forðun við nánast alla hluti
3. Hversu mikla vanlíðan eða kvíða finnur þú, ef þú finnur þá tilfinningu að eitthvað sé “ekki alveg rétt”?
- 0 Alls enga vanlíðan/kvíða
 - 1 Væga vanlíðan/kvíða
 - 2 Miðlungs vanlíðan/kvíða
 - 3 Mikla vanlíðan/kvíða
 - 4 Mjög mikla vanlíðan/kvíða