**مقیاس وسواس فکری عملی ییل – براون**

**Yale-Brown obsessive-compulsive scale Y-BOCS**

افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی، یا دچار وسواس­های عملی یا دچار وسواس­های فکری و یا دچار هردو باهم هستند. منظور از وسواس فکری، افکار، تصویرهای ذهنی، یا میل­های ناگهانی به انجام کاری یا گفتن چیزی است که فرد را ناراحت می کند و دایماً هم در ذهن تکرار می­شوند. منظور از وسواس عملی، رفتارهایی است که فرد احساس می­کند مجبور است آن­ها را تکرار کند تا اضطرابش کاهش پیدا کند یا جلوی یک اتفاق بد گرفته شود. اغلب آدم­های مبتلا به وسواس فکری - عملی هم افکار ناراحت کننده و هم رفتارهای تکرار شونده را تجربه می­کنند. بیشتر آدم­هایی که مبتلا به این اختلال هستند می­دانند که ترس­های آن­ها کاملاً واقعبینانه نیستند. خیلی از این افراد می­دانند که رفتار وسواسی آن­هابی معنی و بی هوده است ولی نمی­توانند جلوی خود را بگیرند، انگار که مجبورند این رفتارهای تکراری انجام دهند. پرسشنامه وسواس (فکری – عملی ییل براون)  به منظور بررسی میزان وسواس فکری – عملی افراد مختلف طراحی گردیده است.

مقیاس وسواس اجباری ییل براون یک مصاحبه نیمه ساختار یافته برای ارزیابی شدت وسواس­ها و اجبارها بدون توجه به شمار و محتوای وسواس­ها و اجبارهای کنونی است. بر خلاف سایر پرسش نامه­های موجود در این حوزه Y-BOCS, حساسیت بالایی نسبت به تغییرات درمانی دارد و به طور گسترده­ای برای ارزیابی اثر بخشی درمان­های دارویی و روان شناختیOCD به کار می­رود به گونه­ای که با عنوان معیار طلایی ارزیابی شدت نشانه های OCD در پایان درمان شهرت یافته است.

|  |
| --- |
|  |

**راهنمای نمره گذاری :**

اعدادی را که در کنار پاسخ های سؤالات یک تا ده نوشته شده­اند و شما برای پاسخ دادن به سؤالات یکی از آنها را علامت زده­اید با هم جمع کنید. حالا با توجه به جدول زیر موقعیت خود را ارزیابی کنید.

|  |  |
| --- | --- |
| **نمره کسب شده** | **میزان شدت** OCD |
| کمتر از  9 | OCD بسیارخفیف |
| 15-10 | علایم و نشانه های نسبتاً خفیف OCD |
| 25-16 | علایم و نشانه های متوسط  OCD |
| 26 و بیشتر از 26 | علایم و نشانه های شدید  OCD |

**پرسشنامه مقیاس وسواس فکري عملی یل-براون**

در هر مورد شماره پاسخی را که بهترین مشخص کننده بیمار است علامت بزنید.

1**. زمان صرف شده توسط افکار وسواسی**

چه مقدار از وقت شما با افکار وسواسی گرفته می­شود؟ کثرت وقوع افکار وسواسی شما چقدر است؟

0) هیچ.

1) خفیف (کمتر از 1 ساعت در روز) یا ندرتاً (فکر مزاحم بیش از 8 بار در روز روي نمی­دهد).

2) متوسط ( 1 تا 3 ساعت در روز) یا فراوان (فکر مزاحم بیش از 8 بار در روز روي می­دهد، اما اکثر ساعات روز از افکار وسواسی رها است).

3) شدید (بیش از 3 ساعت و گاهی تا 8 ساعت در روز) یا خیلی فراوان (فکر مزاحم بیش از 8 بار در روز روي می­دهد و در اکثر اوقات روز وجود دارد).

4) بسیار شدید (بیش از 8 ساعت در روز) یا تقریباً همیشگی (قابل شمارش نیست و ندرتاً ساعتی بدون اشتغال ذهنی وسواسی می­گذرد.

**2-تداخل افکار وسواسی**

افکار وسواسی شما چقدر در کارکرد اجتماعی یا شغلی شما تاثیر دارد؟ آیا چیزي هست که بخاطر این افکار از انجام آن خودداري می­کنید؟

0) هیچ.

1) خفیف: تداخل خفیف با فعالیت­هاي اجتماعی یا شغلی، اما کارکرد کلی آسیب ندیده است.

2) متوسط: تداخل حتمی با فعالیت­هاي اجتماعی یا شغلی، اما باز هم قابل مدارا است.

3) شدید: تخریب اساسی در عملکرد اجتماعی و شغلی.

4) بسیار شدید: ناتوان­کننده.

**3-ناراحتی مربوط به افکار وسواسی**

افکار وسواسی چه مقدار ناراحتی براي شما ایجاد میکنند؟

0) هیچ.

1) خفیف: ندرتاً و نه چندان مزاحم.

2) متوسط: غالباً ناراحت­کننده اما باز هم قابل مدارا.

3) شدید: فراوان و بسیار ناراحت­کننده.

4) بسیار شدید: ناراحتی تقریباً دائمی و ناتوان کننده

**4- مقاومت در برابر افکار وسواسی**

براي مقاومت در برابر افکار وسواسی چقدر تلاش می­کنید؟ چقدر براي عدم توجه یا تغییر توجه از این افکار،وقتی به ذهنتان وارد می­شوند سعی می­کنید؟

0) تلاش براي مقاومت همیشه وجود دارد، یا علائم چنان خفیف هستند که نیازي به مقاومت فعالانه نیست.

1) اکثر اوقات سعی می­کند مقاومت کند.

2) کم و بیش سعی می­کند مقاومت کند.

3) تسلیم همه افکار وسواسی بدون تلاش براي کنترل آنها، اما این کار را با دودلی انجام می­دهد.

4) به طور کامل و با تمایل تسلیم تمام افکار وسواسی می­شود.

**5-میزان کنترل بر افکار وسواسی**

بر افکار وسواسی خود چقدر کنترل دارید؟ در وقفه دادن یا منحرف ساختن افکار وسواسی خود تا چه حد موفق هستید؟

0) کنترل کامل.

1) کنترل زیاد: معمولاً با کمی تلاش و تمرکز قادر به وقفه دادن یا منحرف ساختن افکار وسواسی می­باشد.

2) کنترل متوسط: گاهی قادر به وقفه دادن و منحرف ساختن افکار وسواسی است.

3) کنترل کم: ندرتاً در کنترل افکار وسواسی توفیق می­یابد.

4) عدم کنترل: کاملاً غیرارادي تجربه می­شود، ندرتاً حتی لحظاتی قادر به منحرف ساختن افکار وسواسی است.

**6-زمان صرف شده براي وسواسهاي عملی**

براي انجام اعمال وسواسی چه مقدار وقت صرف می­کنید؟ اعمال وسواسی را با چه کثرتی انجام می­دهید؟

0) هیچ.

1) خفیف (کمتر از 1 ساعت در روز) یا ندرتاً (اعمال وسواسی کمتر از 8 بار در روز روي می­دهند).

2) متوسط (1 تا 3ساعت در روز) یا فراوان (اعمال وسواسی بیش از 8 بار در روز روي می­دهد، اما اکثر ساعات روز از اعمال وسواسی رها است).

3) شدید (بیش از 3 ساعت و گاهی تا 8 ساعت در روز) یا خیلی فراوان (اعمال وسواسی بیش از 8 بار در روز روي می­دهد و در اکثر اوقات روز وجود دارد).

4) بسیار شدید (بیش از 8 ساعت در روز) یا انجام تقریباً مستمر اعمال وسواسی (بیشمار و به ندرت ساعتی بدون انجام اعمال وسواسی سپري می­شود).

**7-تداخل وسواس­هاي عملی**

اعمال وسواسی شما چقدر در کارکرد اجتماعی یا شغلی شما تاثیر دارد؟آیا چیزي نیست که به خاطر این رفتارها از انجام آن خودداري می­کنید؟

0) هیچ.

1) خفیف: تداخل خفیف با فعالیت­هاي اجتماعی یا شغلی، اما کارکرد کلی آسیب ندیده است.

2) متوسط: تداخل حتمی با فعالیت­هاي اجتماعی یا شغلی، اما باز هم قابل مدارا است.

3) شدید: تخریب اساسی در عملکرد اجتماعی و شغلی.

4) بسیار شدید: ناتوان کننده.

**8-ناراحتی مربوط به وسواس­هاي عملی**

اگر مانع انجام اعمال وسواسی شما شوند چه احساسی پیدا می­کنید؟ چقدر مضطرب می­شوید؟ ضمن انجام اعمال وسواسی و تا زمان راضی شدن از تکمیل آنها چقدر احساس اضطراب می­کنید؟

0) هیچ.

1) خفیف: اضطراب خفیف در صورت ممانعت از اعمال وسواسی یا اضطراب خفیف ضمن انجام اعمال وسواسی.

2) متوسط: اضطراب در صورت ممانعت از انجام اعمال وسواسی شدت می­گیرد اما قابل مدارا است یا ضمن انجام اعمال وسواسی سطح اضطراب بالا می­رود اما قابل مدارا است.

3) شدید: افزایش بارز و بسیار ناراحت­کننده اضطراب در صورت انقطاع اعمال وسواسی یا افزایش بارز و بسیار ناراحت کننده اضطراب در ضمن انجام اعمال وسواسی.

4) بسیار شدید: اضطراب ناتوان کننده از هر گونه مداخله معطوف به تعدیل فعالیت یا اضطراب ناتوان کننده ضمن انجام اعمال وسواسی.

**9- مقاومت در برابر وسواس­هاي عملی**

براي مقاومت در برابر اعمال وسواسی چه مقدار تلاش می­کنید؟

0) تلاش براي مقاومت همیشه وجود ندارد، یا علائم چنان خفیف هستند که نیازي به مقاومت فعالانه نیست.

1) اکثر اوقات سعی می­کند مقاومت کند.

2) کم و بیش سعی می­کند مقاومت کند..

3) تسلیم همه اعمال وسواسی بدون تلاش براي کنترل آنها، اما این کار با دودلی انجام می­شود.

4) به طور کامل و با تمایل تسلیم اعمال وسواسی می­شود.

**10-میزان کنترل بر وسواسهاي عملی**

بر اعمال وسواسی خود چقدر کنترل دارید؟

0) کنترل کامل.

1) کنترل زیاد: براي انجام رفتار احساس فشار می­کند، اما معمولاً قدرت کنترل ارادي دارد.

2) کنترل متوسط: احساس فشار قوي براي انجام رفتار، با مشکل قادر به کنترل است.

3) کنترل کم: فشار بسیار قوي براي انجام رفتار، باید تکمیل کند، با مشکل قادر به تعویق انداختن است.

4) عدم کنترل: انگیزه انجام رفتار کاملاً غیرارادي تجربه می­شود.