

# INWENTARZ ZESPOŁU OBSESYJNO-KOMPULSYWNEGO

## Obsessive-Compulsive Inventory (OCI) (E.B. Foa et. al.)

Przeczytaj każde stwierdzenie i zakresz cyfrę, która najlepiej opisuje jak bardzo opisane doświadczenie niepokoiło cię lub przeszkadzało ci w ciągu ostatniego miesiąca.

Nie zastanawiaj się zbyt długo nad każdym stwierdzeniem. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi, a pierwsza odpowiedz jest często najbardziej adekwatna.

	Wcale	Nieznacznie	Umiarkowanie	Znacznie	Bardzo
1. Nieprzyjemne myśli, które przychodzą do głowy wbrew mojej woli i których nie mogę się pozbyć	0	1	2	3	4
2. Myśli, że kontakt z płynami ustrojowymi (pot, ślina, krew, mocz itp.) mogą zanieczyścić moje ubranie lub wyrządzić mi krzywdę	0	1	2	3	4
3. Proszenie innych o powtórzenie czegoś, chociaż zrozumiałem ich za pierwszym razem	0	1	2	3	4
4. Obsesyjne mycie lub czyszczenie ciała	0	1	2	3	4
5. Analizowanie przeszłych wydarzeń, rozmów i działań, by upewnić się, że nie zrobiłem czegoś złego	0	1	2	3	4
6. Zbieranie tak wielu rzeczy, że moje mieszkanie jest zagrażone	0	1	2	3	4
7. Sprawdzanie różnych rzeczy częściej niż to konieczne	0	1	2	3	4
8. Unikanie korzystania z publicznych toalet w obawie przed chorobami lub zakażeniami	0	1	2	3	4
9. Wielokrotne sprawdzanie szuflad, okien, drzwi itp.	0	1	2	3	4
10. Wielokrotne sprawdzanie kurków gazowych, kranów, wyłączników światła po ich wyłączeniu	0	1	2	3	4
11. Zbieranie rzeczy, których nie potrzebuję	0	1	2	3	4
12. Myśli, że mogłem kogoś zranić, nie wiedząc o tym	0	1	2	3	4
13. Myśli, że mogłem chcieć skrzywdzić siebie lub innych	0	1	2	3	4
14. Odczuwanie zdenerwowania, gdy przedmioty nie są odpowiednio ułożone	0	1	2	3	4
15. Odczuwanie przymusu przestrzegania określonej kolejności ubierania się, rozbierania i mycia się	0	1	2	3	4
16. Odczuwanie przymusu odliczania, gdy wykonuję różne czynności	0	1	2	3	4

	Wcale	Nieznacznie	Umiarkowanie	Znacznie	Bardzo
17. Odczuwanie obaw przed impulsywnym zrobieniem czegoś zawstydzającego lub niebezpiecznego	0	1	2	3	4
18. Potrzeba modlenia się, by poradzić sobie ze złymi myślami lub trudnymi uczuciami	0	1	2	3	4
19. Ciągłe sprawdzanie wcześniej wypełnionych formularz lub notatek	0	1	2	3	4
20. Odczuwanie zdenerwowania na widok noży, nożyczek lub innych ostrych przedmiotów, nad którymi mógłbym stracić kontrolę	0	1	2	3	4
21. Obsesyjne martwienie się o czystość	0	1	2	3	4
22. Trudność w dotykaniu przedmiotów, które wiem, że były dotykane przez obcych lub pewne osoby	0	1	2	3	4
23. Odczuwanie potrzeby porządkowania rzeczy w określonej kolejności	0	1	2	3	4
24. Posiadanie zaległości w pracy z powodu ciągłego powtarzania już wykonanych czynności	0	1	2	3	4
25. Odczuwanie przymusu powtarzania pewnych liczb	0	1	2	3	4
26. Odczuwanie po dokładnym wykonaniu jakiejś czynności wrażenia, że nie została ona skończona	0	1	2	3	4
27. Trudność w dotykaniu odpadków lub brudnych rzeczy	0	1	2	3	4
28. Trudność w zapanowaniu nad własnymi myślami	0	1	2	3	4
29. Odczuwanie przymusu powtarzania tych samych czynności, by się lepiej poczuć	0	1	2	3	4
30. Odczuwanie zdenerwowania z powodu nieprzyjemnych myśli, które przychodzą mi do głowy wbrew mojej woli	0	1	2	3	4
31. Odczuwanie przymusu wykonania pewnych czynności w określony sposób przed pójściem spać	0	1	2	3	4
32. Wracanie do miejsc, w których byłem wcześniej, by upewnić się, że nie nikogo nie skrzywdziłem	0	1	2	3	4
33. Częste odczuwanie nieprzyjemnych myśli i trudność z pozbyciem się ich	0	1	2	3	4
34. Unikanie wyrzucania rzeczy powodowane obawą, że mogę ich jeszcze potrzebować	0	1	2	3	4
35. Odczuwanie niepokoju, gdy ktoś zmienił ułożenie moich rzeczy	0	1	2	3	4

	Wcale	Nieznacznie	Umiarkowanie	Znacznie	Bardzo
36. Odczuwanie przymusu powtarzania w myślach pewnych słów lub fraz, by wymazać z pamięci złe myśli, uczucia lub czyny	0	1	2	3	4
37. Po zakończeniu jakiejś czynności odczuwanie wątpliwości czy naprawdę to wykonałem	0	1	2	3	4
38. Odczuwanie przymusu mycia się, ponieważ czuję się stale brudny	0	1	2	3	4
39. Poczucie, że niektóre liczby są dla mnie złe, a inne dobre	0	1	2	3	4
40. Wielokrotne sprawdzanie wszystkiego, co może spowodować pożar	0	1	2	3	4
41. Nawet kiedy wykonuję coś z dużą uważnością, odczuwanie niepokoju, że nie powiesz mi się	0	1	2	3	4
42. Mycie rąk częściej lub dłużej niż to konieczne	0	1	2	3	4

Upewnij się, że odniosłeś się do wszystkich stwierdzeń. Podlicz wyniki, sumując odpowiedzi udzielone w poszczególnych pytaniach. Następnie podziel je przez podaną wartość.

Mycie	2 + 4 + 8 + 21 + 22 + 27 + 38 + 42	<input type="text"/>	podziel przez 0,125 →	<input type="text"/>
Sprawdzanie	3 + 7 + 9 + 10 + 19 + 24 + 31 + 32 + 40	<input type="text"/>	podziel przez 0,11 →	<input type="text"/>
Wątpliwości	26 + 37 + 41	<input type="text"/>	podziel przez 0,33 →	<input type="text"/>
Porządkowanie	14 + 15 + 23 + 29 + 35	<input type="text"/>	podziel przez 0,2 →	<input type="text"/>
Obsesje	1 + 12 + 13 + 17 + 20 + 28 + 30 + 33	<input type="text"/>	podziel przez 0,125 →	<input type="text"/>
Zbieractwo	6 + 11 + 34	<input type="text"/>	podziel przez 0,33 →	<input type="text"/>
Neutralizowanie	5 + 16 + 18 + 25 + 36 + 39	<input type="text"/>	podziel przez 0,17 →	<input type="text"/>
	RAZEM	<input type="text"/>		
	ŚREDNIA (RAZEM x 0,0238)	<input type="text"/>		

Łączny ogólny wynik 42 i więcej lub średni wynik 2,5 i więcej w dowolnej z podskal sugerują obecność OCD, jednak nie mogą być traktowane jako diagnoza. Otrzymane rezultaty mogą być wykorzystane do zadbania o zdrowie i mają wyłącznie wymiar edukacyjny. Nie zastępują one diagnozy klinicznej. Jeżeli obawiasz się w jakikolwiek sposób o swoje zdrowie, skonsultuj się z wykwalifikowanym specjalistą.