**耶鲁-布朗强迫障碍量表(Y-BOCS)**

Y-BOCS是评估病人强迫症状严重程度及治疗效果的主要衡量工具,包括强迫思维和强迫行为2个维度，共10个条目。采用Likert 4级评分法，0分表示无症状，4分表示症状非常严重，总分为0～40分，得分越高表示症状越严重，其中1～7分、8～15分、16～23分、24～32分和33～40分分别表示症状越严重，其中1～7分、8～15分、16～23分、24～32分和33～40分分别表示存在亚临床、轻度、中度、重度和极重度症状。Y-BOCS用于衡量强迫症治疗效果时，得分下降超过8分，表示病人强迫症症状缓解。徐勇等在我国强迫症病人中进行跨文化调试，形成中文版Y-BOCS,该量表的Cronbach′s α系数为0.75,具有较好的内容效度和结构效度。

**说明：**

1－5题是强迫思维，6－10题是强迫行为，请依照你过去一周的的实际情况，圈选对应的数字，并在完成全部题目后，累积所有的数目，以此作为判断症状严重程度的依据。

**A强迫思维部分：**

**1、每天强迫思维的时间或频率**

0=完全无强迫思维（选择此项，则第2、3、4、5、题也会选0，可直接作答第6题）

1=轻微（少于1小时），或偶尔有（不超过8次/天）

2=中度（1—3小时），或常常有（超过8次/天，但每天大部分时间没有强迫思维）

3=重度（3—8小时），或频率非常高（超过8次/天，且一天大部分时间有强迫思维）

4=极重（8小时以上），或几乎无时无刻都有

**2、强迫思维对学业、工作、社交或日常活动任意一项的妨碍（请考虑因为强迫思维而不去做或减少做的事情**）

0=不受妨碍

1=轻微（稍微妨碍，但整体表现并无大碍）

2=中度（确实妨碍，但仍可应付）

3=重度（上述某一项或多项功能严重受损）

4=极度（上述某一项或多项功能丧失）

**3、强迫思维带来的苦恼或困扰**

0=没有

1=轻微

2=中度（尚可应付）

3=重度

4=极重（持续地感觉如同废人）

**4、与强迫思维的抗衡**

0=无需抗衡

1=基本能与之抗衡

2=有时能与之抗衡

3=经常屈服

4=完全屈服

**5、对强迫思维的掌控**

0=完全能控制

1=大多能控制

2=中等程度控制

3=很少能控制

4=完全无法控制

**B强迫行为部分：**

**6、每天强迫行为的时间或频率**

0=完全无强迫行为（选择此项，则第7、8、9、10题也会选0）

1=轻微（少于1小时），或偶尔有（不超过8次/天）

2=中度（1—3小时），或常常有（超过8次/天，但一天大部分时间没有强迫行为）

3=重度（3—8小时），或频率非常高（超过8次/天，且一天大部分时间有强迫行为）

4=极重（大于8小时），或几乎无时无刻都有

**7、强迫行为对学业、工作、社交或日常活动任意一项的妨碍（请考虑因为强迫行为而不去做或减少做的事情）**

0=不受妨碍

1=轻微（稍微妨碍，但整体表现并无大碍）

2=中度（确实妨碍，但仍可应付）

3=重度（上述某一项或多项功能严重受损）

4=极度（上述某一项或多项功能丧失）

**8、强迫行为被制止时的焦虑程度**

0=没有焦虑

1=轻微

2=中度（仍可以应付）

3=严重

4=极度

**9**、**与抗强迫行为的抗衡**

0=无需对抗

1=基本能与之抗衡

2=有时能与之抗衡

3=经常屈服

4=完全屈服

**10、对强迫行为的掌控（回想那些控制强迫行为的情境，以便回答此题）**

0=完全控制

1=大多能控制（只要稍加注意即能停止强迫行为）

2=中等程度控制（注意虽能控制但有困难）

3=控制力弱（只能忍耐短暂的时间，但最终还是必须完成强迫行为）

4=完全无法控制（连忍耐短暂时间的能力都没有）

选择完毕后，请将选择的数字相加得出以下三个分数

A强迫思维部分总分（ ）

B强迫行为部分总分（ ）

C强迫思维和强迫行为两部分总分（ ）

**解释：**

轻度——两项总分6－15分（或者其中一项分数为0，另一项6-9分）

处于轻度严重的强迫症患者，其症状已经对患者的生活、学习或职业开始造成一定的影响，患者的症状会随着环境和情绪的变化不断的波动，如果不能尽早的解决，很容易会朝着严重的程度发展、泛化，此时是治疗效果最理想的时期，建议尽早治疗。

中度——两项总分16－25分（或者其中一项分数为，另一项10-14分）

这属于中等的强迫症状，表示症状的频率或严重程度已经对生活、学习或职业造成明显的障碍，导致患者可能无法有效执行其原有的角色功能，甚至在没有出现有效的改善前，可能导致抑郁症状，甚至出现自杀念头，必须接受心理治疗或者药物治疗。

重度——两项总分25分以上（或者其中一项分数为，另一项15分以上）

此时，患者的强迫症状已经非常严重，完全无法执行原有的角色功能，甚至连衣食住行等生活功能都无法进行。通常患者已经无法出门，将自己禁锢家中，无时无刻都有强迫思考，无时无刻都在执行强迫行为。重度严重的患者极易出现抑郁症状，通常需要强制治疗。

**强迫症状分类量表-修订版(Obsessive-Compulsive Inventory-Revised, OCI-R)**

OCI-R包括清洗、强迫思维、囤积、排序、检查和混合型6个维度，共18个条目，采用Likert 4级评分法，0分为完全没有，4分为极度，总分为0～72分，通常用于评估个体近1个月各维度的强迫症状。该量表具有良好的信效度，是临床使用较广泛的强迫症状自评量表，但缺乏围生期女性特异性症状相关问题且无法识别病人强迫症出现的时间。何庆欢等在大学生及强迫症病人中对该量表进行跨文化调试，中文版OCI-R的Cronbach′s α系数为0.88,可适用于中国人群强迫症状的测量。

|  |  |
| --- | --- |
| 以下描述的是很多人日常生活中的经历，圈出在过去一个月里对您造成干扰程度中，最符合实际情况的选项。 | |
| 1.我囤积了很多事情 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 2.不管有没有需要我都经常重复检查 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 3.如果事情没有安排好我会心烦意乱 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 4.我做事情的时候会强迫自己去数数 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 5.如果我知道一样东西被陌生人或谁碰过我就很难接受让自己再去碰 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 6.我很难控制自己的思想 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 7.我收集我不需要的东西 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 8.我反复检查门，窗，抽屉等 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 9.如果别人改变了我计划好的事情我会觉得心烦意乱 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 10.我强迫自己重复某些数字 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 11. 我有的时候强迫自己洗澡或清洗我自己因为我觉得脏 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 12.当有和我意愿相反的想法时我会觉得心烦意乱 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 13.我不乱东西，因为我怕以后会用到 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 14.关掉后我还会反复确认煤气、水龙头、电灯开关 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 15.我需要事情按照特定的顺序安排 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 16.我觉得有好的和坏的数字 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 17.我比一般情况下洗手次数更多，洗手时间更长 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 18.我经常会有龌龊的想法然后无法摆脱。 | * 完全没有 * 轻微 * 中等 * 非常 * 很严重 |
| 检查维度： | 相关题目：2，8，14 |
| 囤积维度： | 相关题目：1，7，13 |
| 神经中和维度： | 相关题目：4，10，16 |
| 强迫观念维度： | 6，12，18 |
| 排序维度： | 3，9，15 |
| 清洗维度： | 5，11，17 |
| 总得分： | 各项分值的总和 |

**强迫症自测表（不专业）**

1. 头脑中不必要的想法或字句盘旋。
2. 忘性大。
3. 担心自己的衣饰不整齐及仪态不端正；。
4. 感到难以完成任务
5. 做事必须做得很慢以保证做得正确。
6. 做事必须反复检查。
7. 难以作出决定。
8. 反复想些无意义的事。
9. 注意力不能集中。
10. 必须反复洗手，点数。
11. 反复做毫无意义的一个动作。
12. 常怀疑被污染。
13. 总担心亲人，做无意义的联想。
14. 出现不可控制的对立思维、观念。
15. 习惯反复说一句话或同一个名字，或者在同一地点以同一方式反复散步。
16. 戴耳机的时候必须看清了左右才戴。
17. 定闹钟5分钟一次,但还是不肯起。
18. 怀疑门没锁。
19. 看到别人没把黑板擦干净就觉得别扭。
20. 考试成绩出来后不敢查。
21. 做某一事的时候要把这个事作到对等（例如：你在摆放柜台的东西非要把它摆的很对齐，很对称）。
22. 有一件事情做的不好或是不应该这么做的事情，一段时间或很久之后心里就会反复的去想当时应该怎样怎样，就不会是这样的结果了。
23. 咀嚼东西的时候会“左右照顾”（例如你只有一块饼干你吃的时候要让你左边的大牙咬一半，右边的大牙咬一半）