**耶鲁布朗强迫症严重程度标准量表**

**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）