

# CHOCI

## Childrens Obsessive Compulsive Inventory

Utviklet av Roz Shafran, Ian Frampton, Isobel Heyman, Martina Reynolds, Bethany Teachman og S. Rachman.

Oversatt til norsk av Maria Øverås, Deborah Reas og Ian Frampton ved Regional avdeling for spiseforstyrrelser (RASP), Oslo universitetssykehus HF, Ullevål. Oversettelsesprosessen innebærer oversettelse fra engelsk til norsk, tilbakeoversettelse til engelsk og godkjenning av tilbakeoversettelse med rettelser.

Instruksjoner til administrator: Dette er en selvutfyllingsversjon av intervjuet CY-BOCS (Childrens Yale-Brown Obsessive Compulsive Inventory). Instrumentet er utviklet for å måle tvangstanker og tvangshandlinger hos barn og ungdom.

Spørsmålene om de spesifikke tvangstankene og tvangshandlingene er kun lagt inn for å sikre at personen forstår hva som menes med disse begrepene. Det er med andre ord kun de siste spørsmålene i hver del (med en skala fra 0 til 4) som skåres. Skårene legges sammen slik at man står igjen med en råskåre for tvangstanker og en råskåre for tvangshandlinger.

**CHOCl: Del 1**

I hvert av de følgende spørsmålene spørres du om ting eller ”vaner” som du føler at du må gjøre, selv om du kanskje vet at de ikke har noen betydning. Det kan hende du noen ganger prøver la være å gjøre disse tingene, men ikke får det til. Du kan føle deg urolig, sint eller frustrert til du har gjort ferdig det du må gjøre. Et eksempel på en slik vane kan være behov for å vaske hendene dine igjen og igjen, selv om de ikke egentlig er møkkete. En annen slik vane kan være behovet for å telle opp til et bestemt nummer (for eksempel 6 eller 10), mens du gjør bestemte ting.

Svar på hvert spørsmål ved å tegne en sirkel rundt det nummeret som best beskriver hvor enig du er med setningen foran, eller i hvor mye du synes setningen stemmer for deg. Svar på alle spørsmålene, uten å bruke for mye tid på noen av dem. Det er ingen rette eller gale svar.

<b>Eksempel:</b> Jeg føler at jeg må sjekke om og om igjen at ovnen er skrudd av, selv om jeg ikke ønsker å gjøre dette.	<b>Ikke i det hele tatt</b>  <b>1</b>	<b>Litt</b>  <b>2</b>	<b>Veldig</b>  <b>3</b>
---	---	-----------------------------	-------------------------------

<b>Hvor enig er du i hver av disse setningene?</b>	<b>Ikke i det hele tatt</b>	<b>Litt</b>	<b>Veldig</b>
1. Jeg bruker alt for mye tid på å vaske hendene min om og om igjen.	1	2	3
2. Jeg føler jeg må sjekke hjemmeleksene mine om og om igjen.	1	2	3
3. Jeg føler at jeg må gjøre vanlige ting i hverdagen på nøyaktig same måte hver gang jeg gjør dem.	1	2	3
4. Jeg synes det er veldig vanskelig å kaste ting, så rommet mitt er alt for fullt/rotete.	1	2	3
5. Jeg er alt for redd for å bruke offentlige doer på grunn av skitt/bakterier.	1	2	3
6. Jeg sjekker ting som vannkraner og brytere om og om igjen.	1	2	3
7. Jeg blir veldig opprørt om tingene mine ikke alltid er på akkurat samme sted.	1	2	3

<b>Hvor enig er du i hver av disse setningene?</b>	<b>Ikke i det hele tatt</b>	<b>Litt</b>	<b>Veldig</b>
8. Jeg blir ofte hengende etter i skolearbeide mitt fordi jeg skriver de samme ordene om og om igjen.	1	2	3
9. Jeg er alt, alt for bekymret for å ikke være ren.	1	2	3
10. Jeg bruker mye tid hver dag på å sjekke ting om og om igjen.	1	2	3
11. Jeg har ofte problemer med å gjøre ting ferdig fordi jeg trenger å være absolutt sikker på at alt er nøyaktig riktig.	1	2	3
12. Jeg bruker alt for mye tid til å ordne i tingene mine.	1	2	3
13. Jeg trenger at noen forteller meg at ting er i orden om og om igjen.	1	2	3
14. Jeg synes det er veldig, veldig ubehagelig å ta på søppel eller søppelkasser.	1	2	3
15. Jeg sjekker om og om igjen at dørene eller vinduene mine er stengt, selv om jeg prøver å ikke gjøre det.	1	2	3
16. Jeg føler alltid at jeg må kle på meg i nøyaktig samme rekkefølge hver eneste dag.	1	2	3
17. Jeg teller alltid, selv når jeg gjør vanlige ting.	1	2	3
18. Jeg føler ofte at jeg må spørre noen det same spørsmålet om og om igjen.	1	2	3
19. Jeg er ofte veldig sent ute, fordi jeg ikke klarer å blir ferdig med ting i tide.	1	2	3

Prøv å tenk på de tre mest plagsomme **vanene** som du føler du **må** gjøre og som du **ikke klarer å stoppe**. For eksempel å føle at du må vaske hendene alt for ofte, eller at du må sjekke at leksene dine er helt riktige.

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Hvor mye tid bruker du på å gjøre disse vanene til sammen? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Ikke noe tid	Mindre enn 1 time daglig (sjeldent)	1-3 timer daglig (deler av morgenen eller ettermiddagen)	3-8 timer daglig (ca halvparten av tiden du er våken)	Mer enn 8 timer daglig (nesten all tiden du er våken)

Hvor mye kommer disse vanene i veien for skole, eller å gjøre ting med venner? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Ganske mye	Nesten alltid

Hvordan ville du følt deg om du ble hindret i å utføre vanene dine? Hvor urolig ville du blitt? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Ganske mye	Veldig mye

Hvor mye prøver du å motstå disse ubehagelige vanene? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Jeg prøver alltid å motstå dem	jeg prøver å motstå dem mesteparten av tiden	Jeg anstrenger meg litt for å motstå dem	Selv om jeg vil, prøver jeg ikke å motstå dem	Jeg prøver ikke å motstå dem i det hele tatt

Hvor sterk er følelsen av at du må gjøre disse vanene? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Ikke så sterk	Litt press på å gjøre vanene	Sterkt press på å gjøre vanene: Vanskelig å kontrollere	Veldig sterkt press på å gjøre vanene: Veldig vanskelig å kontrollere	Ekstremt press på å gjøre vanene: Umulig å kontrollere

## CHOCI: Del 2

I denne delen, spørres det om tanker, idéer eller bilder som kommer igjen og igjen, selv om du ikke ønsker det. De kan være ubehagelige, teite eller flau. For eksempel har noen gjentakende tanker om at bakterier eller skitt skader dem eller andre mennesker. Eller tanker om at noe fælt kan skje med dem eller noen de er glade i. Dette er tanker som kan fortsette å komme tilbake, selv om du ikke vil at de skal gjøre det.

Svar på hvert spørsmål ved å tegne en sirkel rundt nummeret som best beskriver hvor enig du er i setningen, eller hvor godt du synes den stemmer for deg. Svar på alle spørsmålene, uten å bruke for mye tid på noen av dem. Det er ingen riktige eller gale svar.

<b>Eksempel:</b> Jeg har ofte de samme ubehagelige tankene om døden om og om igjen.	<b>Ikke i det hele tatt</b> 1	<b>Litt</b> 2	<b>Veldig</b> 3
--	----------------------------------	------------------	--------------------

<b>Hvor enig er du i hver av disse setningene?</b>	<b>Ikke i det hele tatt</b>	<b>Litt</b>	<b>Veldig</b>
1. Jeg har ofte de samme skremmende tankene om en ulykke om og om igjen.	1	2	3
2. Jeg blir ofte veldig urolig av en plutselig følelse av at jeg vil skade meg selv.	1	2	3
3. Jeg tenker ofte dårlige tanker, som får meg til å føle meg som en grusom person.	1	2	3
4. Jeg har ofte forferdelige tanker om at familien min blir skadet, som gjør meg veldig urolig.	1	2	3
5. Jeg blir ofte veldig opprørt av en plutselig følelse av at jeg kommer til å skade familien min.	1	2	3
6. Jeg tviler ofte på om jeg har tatt den rette beslutningen.	1	2	3
7. Jeg har ofte det samme ubehagelige bildet av død i hodet mitt, om og om igjen.	1	2	3
8. Jeg tenker ofte slemme tanker som jeg synes er grusomme, om og om igjen.	1	2	3

Hvor enig er du i hver av disse setningene?	Ikke i det hele tatt	Litt	Veldig
9. Jeg har ofte det samme grusomme bildet av en ulykke i hodet mitt.	1	2	3
10. Jeg har ubehagelige seksuelle tanker om og om igjen, selv om jeg ikke ønsker å ha dem.	1	2	3
11. Jeg har ofte grusomme tanker om å bli gal.	1	2	3
12. Jeg tenker alltid at noe grusomt vil skje, og at det vil være min feil.	1	2	3
13. Jeg tenker ofte at de dårlige tankene mine er like ille som å faktisk gjøre de dårlige tingene.	1	2	3

Skriv ned de tre verste **tankene** som du har ofte, og som du **ikke klarer å stoppe å tenke**. For eksempel tanker om å skade noen, eller dårlige tanker om gud..

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Hvor mye tid bruker du på å tenke på disse tingene? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Ikke noe tid	Mindre enn 1 time daglig (sjeldent)	1-3 timer daglig (deler av morgen eller ettermiddagen)	3-8 timer daglig (ca halvparten av tiden du er våken)	Mer enn 8 timer daglig (nesten all tiden du er våken)

Hvor mye kommer disse tankene i veien for skole, eller å gjøre ting med venner? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Ganske mye	Nesten alltid

Hvor mye plager eller uroer disse tankene deg? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Ganske mye	Nesten alltid

Hvor hardt prøver du å motstå disse tankene, eller å overse dem? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Jeg prøver alltid å motstå tankene	Jeg prøver å motstå tankene mesteparten av tiden	Jeg prøver å motstå tankene litt	Selv om jeg ønsker det, prøver jeg ikke å motstå tankene	Jeg motstår ikke tankene i det hele tatt

Når du prøver å motstå tankene, klarer du det? Hvor mye kontroll har du over disse tankene? Tegn en sirkel rundt det svaret som beskriver deg best.

0	1	2	3	4
Fullstendig kontroll	Mye kontroll	Noe kontroll	Litt kontroll	Ingen kontroll

© Shafran, Rachman & Teachman, 2003

© Norwegian Translation by Reas, Frampton and Øverås, 2007 (RASP)

Endret utgave, 31.05.2012