

# مقاييس أعراض الوسواس القهري

د. داليا مؤمن      د. وائل أبو هندي

الاسم : .....

رقم الملف : .....

التاريخ : .....

فيما يلي مجموعة من العبارات من فضلك اقرأ كل عبارة وضع علامة (x) تحت الخانة المناسبة، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، المهم هو أن تعبر عما بداخلك . لا تترك أي سؤال بدون إجابة.  
من فضلك لا تضف أي عبارات أو كلمات توضيحية اختر فقط ما يناسب العبارة من الخيارات المتاحة.

مطلاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	الفقرة
					١- أتذكري تفاصيل مملة جداً مما يرهقني .....
					٢- تلح على أفكار لا أستطيع الهرب منها مع أنني أعرف أنها غير حقيقة أو تافهة...
					٣- أعادت التفكير فيما يقال لي .....
					٤- أركز بعمق شديد لوقت طويق في مواقف معينة.....
					٥- تؤرقني أفكار ملحة عند ذهابي للنوم .....
					٦- يلتحقني شريط الأحداث التي وقعت خلال اليوم بطريقة مزعجة.....
					٧- أفك في كل صغيرة وكبيرة.....
					٨- تسيدتني فكرة الفعل الجنسي مع المحارم.....
					٩- تنتابني أفكار مسلطة تتعلق بالعادة السرية أو بغشاء البكارة.....
					١٠- تراودني بعض الأفكار غير الأخلاقية.....
					١١- أفك في أمور جنسية مزعجة.....
					١٢- أخشى أن أكون قد وضعت سما في الطعام بدلاً من الملح .....
					١٣- أفك في أنني سأفقد السيطرة أو أصاب بالجنون.....
					١٤- أفك في سبّ أشخاص لهم وضعهم .....
					١٥- أشعر وأنا أقود سيارتي بخوف شديد من أن أكون قد صدمت أو دهست أحداً.....
					١٦- لدى أحلام عدوانية تضايقني .....
					١٧- أخشى أن أكون قد وقعت في الشرك أو الكفر.....
					١٨- لم أعد أشعر بحلوة الإيمان أو الخشوع في صلاتي لله.....
					١٩- أسأل نفسي من ربنا؟ وأين ربنا؟.....
					٢٠- أشك في الأنبياء والأئمَّة السماوية.....
					٢١- لدى وساوس في الدين أو الرسول أو الكتب السماوية .....
					٢٢- كلما تذكرت الذات الإلهية اختلطت في ذهني بصور فظيعة لا أحتملها .....
					٢٣- كثيراً ما أفك في الشبهات المتعلقة بالعقيدة.....
					٢٤- أنهم نفسي بالرياء في العبادات .....
					٢٥- أتشكل في صحة صيامي .....

مطلاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	الفقرة
					٢٦ - تراودني أفكار خاصة بالتنظير والطهارة والنجاسة.....
					٢٧ - لدى شك في النظافة.....
					٢٨ - أشك في نيتني أو استعدادي للصلة وغيرها .....
					٢٩ - أفك في أن وسosti في النظافة ترهقني .....
					٣٠ - أشك في نجاسة الماء .....
					٣١ - أخاف من العدو بالجرائم .....
					٣٢ - يزعجي أن أشياء كثيرة تتسبب في نجاستي/لوثي .....
					٣٣ - أشك في انتفاض الطهارة بخروج ريح أو نقطة بول أو مذى.....
					٣٤ - أخاف من قراءة لافتات الأطباء.....
					٣٥ - تسسيطر على فكرة ارتكاب جريمة معينة (قتل شخص معين).....
					٣٦ - أشعر أني مقهور على ممارسة العادة السرية.....
					٣٧ - أشعر أني على وشك أن أؤذني نفسى أو الآخرين.....
					٣٨ - لا إرادياً أشعر أني لابد أن أنظر إلى أشياء معينة مثل عورات الآخرين.....
					٣٩ - حين أقف في صف الصلة أجد في داخلي حافزاً لضرب من أمامي.....
					٤٠ - أعاني من سب قهري للدين أو الرسول أو الكتب السماوية.....
					٤١ - تلح على فكرة رفع صوتي بكلمات قبيحة.....
					٤٢ - عندما أمسك سكيناً أو مقصاً تلح على فكرة القتل أو الإيذاء.....
					٤٣ - تراودني صور مزعجة تفرض نفسها على بشدة.....
					٤٤ - أتخيل مشاهد غير أخلاقية تضيقني أثناء الصلة.....
					٤٥ - تراودني صور جنسية (الشذوذ الجنسي..) وتزعجي.....
					٤٦ - كلما تذكرت الذات الإلهية اختلطت في ذهني بكلمات قبيحة.....
					٤٧ - أقوم بأفعال لا معنى لها بالنسبة لآخرين.....
					٤٨ - يتضائق الناس من تكراري للأسئلة.....
					٤٩ - يتضائق الناس من استغرافي في التفاصيل.....
					٥٠ - أقوم بفعل أشياء معينة لدفع ضرر معين.....
					٥١ - أشعر أني مجبر على عد أشياء معينة مثل أحتمدة الكهرباء في الشارع أو درجات السلم في البيت أو الأشجار على الطريق.....
					٥٢ - في الصلة أعيد قراءة الفاتحة (أو أبأنا الذي في السماوات) أكثر من مرة.....
					٥٣ - في الصلة لدى وسوسه في اتجاه القبلة (أو الاتجاه تاحية الشرق).....
					٥٤ - لا أصلـي بالملابس التي دخلـت بها دورة المياه.....
					٥٥ - عندما أسأل أحد رجال الدين أكرر السؤال مرات كثيرة ولأشخاص مختلفين.....
					٥٦ - أكرر غسل أعضاء الوضوء أكثر من ثلاثة مرات.....
					٥٧ - أعيد الاستحمام أكثر من مرة.....
					٥٨ - أتقلـكـثيرـاً حتى لا أبتـلـعـ يـرـقـيـ المـلـوثـ بالـغـارـ والمـلـوثـاتـ .....

مطلاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	الفقرة
					٥٩ - أعيد تنظيف الأشياء عدداً معيناً من المرات.....
					٦٠ - عند الاستجاء من البول لابد أن أغسل رجلي .....
					٦١ - أغسل الصابوننة عدة مرات قبل استخدامها.....
					٦٢ - لابد أن أستحم (أغسل) بعد قضاء الحاجة كل مرة .....
					٦٣ - أستنفذ وقتاً طويلاً في الوضع.....
					٦٤ - أقضى وقتاً طويلاً في قص أظافري .....
					٦٥ - أصبحت بطيناً جداً .....
					٦٦ - أنا بطيء جداً في تنفيذ الأعمال والواجبات .....
					٦٧ - أراجع الأشياء أكثر من مرة حتى أرتاح .....
					٦٨ - كلما أقيمت شيئاً في القمامنة شعرت بالخوف أن يكون فيه ما يهمني .....
					٦٩ - أتأكد من حافظة نقودي يومياً، عدة مرات.....
					٧٠ - أكرر تنظيف الأشياء مراتٍ عديدة.....
					٧١ - هناك أشياء معينة في منزلي لا أستطيع لمسها.....
					٧٢ - أحذر من أن يلمسني أحد في الشارع .....
					٧٣ - أتحاشى أن ألمس أو تلمس ملابسي أشياء معينة (كحوانط المنزل- الأرض- الأحذية - السلم -وسائل المواصلات....)
					٧٤ - أخاف من لمس أنابيب الغاز .....
					٧٥ - أخاف من لمس أشياء معينة .....
					٧٦ - الأفكار الملحة تستغرق عدة ساعات يومياً .....
					٧٧ - أضيع في طقوسي عدة ساعات يومياً .....
					٧٨ - استمراري في الأفكار يؤثر على أنشطتي اليومية بدرجة كبيرة .....
					٧٩ - تؤثر الطقوس التي أؤديها على أنشطتي اليومية بدرجة كبيرة .....
					٨٠ - طقوسي اليومية أثرت سلباً على علاقتي بالآخرين .....
					٨١ - أفكري الملحة أثرت سلباً على علاقتي بالناس .....
					٨٢ - طقوسي اليومية تضايق أسرتي .....
					٨٣ - الأفعال القهقرية التي أقوم بها تؤثر سلباً على إنجازي في عملي (أو دراستي) ....

### مقياس شدة الأعراض:

وأما التقييم الموضوعي من خلال الطبيب النفسي فيمكن أن نصل إليه من خلال تحليل كل عرض وإعطائه الدرجة المناسبة طبقاً للجدولين التاليين:  
بالنسبة للوسواس (الأفكار التسلطية):

أكثر من 8 ساعات	3 إلى أقل من 8 ساعات	1 إلى أقل من 3 ساعات	أقل من ساعة	صفر	١- الوقت المضيع في الوسواس يوميا
4	3	2	1	0	الدرجة :
مُعَجَّرَة	مُعِيقَة	متوسطة	بسيئة	صفر	٢- تعارض الوسواس مع الأنشطة اليومية
4	3	2	1	0	الدرجة :
مُعَجَّرَة	شديدة	متوسطة	خفيفة	صفر	٣- الكرب أو الضيق الناتج:
4	3	2	1	0	الدرجة:
كلياً يستسلم	غالباً ما يستسلم	بعض المقاومة	كثيراً ما يقاوم	دائمة	٤- مقاومة المريض للوسواس :
4	3	2	1	0	الدرجة:
لا تحكم	تحكم بسيط	بعض التحكم	إلى حد كبير	تام	٥- التحكم في الوسواس :
4	3	2	1	0	الدرجة:

بالنسبة للأفعال القهيرية:

أكثر من 8 ساعات	3 إلى أقل من 8 ساعات	1 إلى أقل من 3 ساعات	أقل من ساعة	صفر	٦- الوقت المضيع في الطقوس يوميا
4	3	2	1	0	الدرجة :
مُعَجَّرَة	مُعِيقَة	متوسطة	بسيئة	صفر	٧- تعارض الطقوس مع الأنشطة اليومية
4	3	2	1	0	الدرجة :
مُعَجَّرَة	شديدة	متوسطة	خفيفة	صفر	٨- الكرب أو الضيق الناتج:
4	3	2	1	0	الدرجة:
كلياً يستسلم	غالباً ما يستسلم	بعض المقاومة	كثيراً ما يقاوم	دائمة	٩- مقاومة المريض للطقوس :
4	3	2	1	0	الدرجة:
لا تحكم	تحكم بسيط	بعض التحكم	إلى حد كبير	تام	١٠- التحكم في الطقوس :
4	3	2	1	0	الدرجة:

كما يمكن أن يستخدم مقياس الشدة هذا أيضاً في تقييم استجابة المريض للعلاج.