

مقياس أعراض الوسواس القهري

د.وائل أبو هندي د.داليا مؤمن

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 تضيف أي عبارات أو كلمات توضيحية اختر فقط ما يناسب العبارة من الخيارات المتاحة.

مطلقا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	الفقرة
					١- أتذكر تفاصيل مملة جدا مما يرهقني
					٢- تلج علي أفكار لا أستطيع الهرب منها مع أنني أعرف أنها غير حقيقية أو تافهة...
					٣- أعاود التفكير فيما يقال لي.
					٤- أركز بعمق شديد ولوقت طويل في مواقف معينة.
					٥- تؤرقني أفكار ملحة عند ذهابي للنوم
					٦- يلاحقني شريط الأحداث التي وقعت خلال اليوم بطريقة مزعجة.....
					٧- أفكر في كل صغيرة وكبيرة.
					٨- تسبب علي فكرة الفعل الجنسي مع المحارم.....
					٩- تتنابني أفكار متسلطة تتعلق بالعادة السرية أو بغشاء البكارة.....
					١٠- تراودني بعض الأفكار غير الأخلاقية.
					١١- أفكر في أمور جنسية مزعجة.....
					١٢- أخشى أن أكون قد وضعت سما في الطعام بدلا من الملح.....
					١٣- أفكر في أنني سأفقد السيطرة أو أصاب بالجنون.....
					١٤- أفكر في سبب أشخاص لهم وضعهم
					١٥- أشعر وأنا أقود سيارتي بخوف شديد من أن أكون قد صدمت أو دهست أحدا.....
					١٦- لدي أحلام عدوانية تضايقني
					١٧- أخشى أن أكون قد وقعت في الشرك أو الكفر.....
					١٨- لم أعد أشعر بحلاوة الإيمان أو الخشوع في صلاتي لله.....
					١٩- أسأل نفسي من رينا؟ وأين رينا؟.....
					٢٠- أشك في الانبياء والأديان السماوية.....
					٢١- لدي وسوس في الدين أو الرسول أو الكتب السماوية
					٢٢- كلما تذكرت الذات الإلهية اختلطت في ذهني بصور فظيعة لا أحتملها.....
					٢٣- كثيرا ما أفكر في الشبهات المتعلقة بالعقيدة.
					٢٤- أنهم نفسي بالرياء في العبادات
					٢٥- أتشكك في صحة صياحي

مطلقا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	الفقرة
					٢٦- تراودني أفكار خاصة بالتطهر والطهارة والنجاسة.....
					٢٧- لدي شك في النظافة.....
					٢٨- أشك في نيتي أو استعدادي للصلاة وغيرها
					٢٩- أفكر في أن وسوستي في النظافة ترهقني
					٣٠- أشك في نجاسة الماء
					٣١- أخاف من العدوى بالجراثيم
					٣٢- يزعجني أن أشياء كثيرة تتسبب في نجاستي/تلوثي
					٣٣- أشك في انتقاص الطهارة بخروج ريح أو نقطة بول أو مذي
					٣٤- أخاف من قراءة لافتات الأطباء.....
					٣٥- تسيطر علي فكرة ارتكاب جريمة معينة (كقتل شخص معين).....
					٣٦- أشعر أنني مقهور على ممارسة العادة السرية.
					٣٧- أشعر أنني على وشك أن أؤذي نفسي أو الآخرين.
					٣٨- لا إراديا أشعر أنني لابد أن أنظر إلى أشياء معينة مثل عورات الآخرين.
					٣٩- حين أقف في صف الصلاة أجد في داخلي حافزا لضرب من أمامي.
					٤٠- أعاني من سب قهري للدين أو الرسول أو الكتب السماوية
					٤١- تلج على فكرة رفع صوتي بكلمات قبيحة.
					٤٢- عندما أمسك سكيناً أو مقصاً تلج علي فكرة القتل أو الإيذاء.
					٤٣- تراودني صور مزعجة تفرض نفسها علي بشدة.
					٤٤- أتخيل مشاهد غير أخلاقية تضايقتني أثناء الصلاة.
					٤٥- تراودني صور جنسية (كالشذوذ الجنسي..) وتزعجني.
					٤٦- كلما تذكرت الذات الإلهية اختلطت في ذهني بكلمات قبيحة.
					٤٧- أقوم بأفعال لا معنى لها بالنسبة للآخرين.....
					٤٨- يتضايق الناس من تكراري للأسئلة.
					٤٩- يتضايق الناس من استغراقي في التفاصيل
					٥٠- أقوم بفعل أشياء معينة لدفع ضرر معين
					٥١- أشعر أنني مجبر على عد أشياء معينة مثل أعمدة الكهرباء في الشارع أو درجات السلم في البيت أو الأشجار على الطريق.
					٥٢- في الصلاة أعيد قراءة الفاتحة (أو أبانا الذي في السماوات) أكثر من مرة.....
					٥٣- في الصلاة لدي وسوسة في اتجاه القبلة (أو الاتجاه ناحية الشرق).....
					٥٤- لا أصلي بالملابس التي دخلت بها دورة المياه.....
					٥٥- عندما أسأل أحد رجال الدين أكرر السؤال مرات كثيرة ولأشخاص مختلفين.....
					٥٦- أكرر غسل أعضاء الوضوء أكثر من ثلاث مرات.....
					٥٧- أعيد الاستحمام أكثر من مرة.....
					٥٨- أتقل كثيرا حتى لا أبتلع ريقى الملوث بالغبار والملوثات

مطلقا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	الفقرة
					٥٩- أعيد تنظيف الأشياء عددا معينا من المرات.....
					٦٠- عند الاستنجاء من البول لابد أن أغسل رجلي.
					٦١- أغسل الصابونة عدة مرات قبل استخدامها.
					٦٢- لابد أن أستحم (أغتسل) بعد قضاء الحاجة كل مرة
					٦٣- أستنفذ وقتاً طويلاً في الوضوء.....
					٦٤- أقضي وقتاً طويلاً في قص أظفاري
					٦٥- أصبحت بطيئاً جداً
					٦٦- أنا بطئ جداً في تنفيذ الأعمال والواجبات.
					٦٧- أراجع الأشياء أكثر من مرة حتى أرتاح
					٦٨- كلما أليت شيئاً في القمامة شعرت بالخوف أن يكون فيه ما يهمني
					٦٩- أتأكد من حافظة نقودي يوميا، عدة مرات.....
					٧٠- أكرر تنظيف الأشياء مرات 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 (كحوائط 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 علي أنشطتي اليومية بدرجة كبيرة.....
					٨٠- طقوسي اليومية أثرت سلباً على علاقتي بالآخرين.....
					٨١- أفكار الملحة أثرت سلباً على علاقتي بالناس.....
					٨٢- طقوسي اليومية تضايق أسرتي.....
					٨٣- الأفعال القهرية 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 للوساوس (الأفكار التسلطية):

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

بالنسبة للأفعال القهرية:

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

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