

Test: ALI TRPITE ZA OBSESIVNO-KOMPULZIVNO MOTNJO?

V spodnji tabeli najdete različne značilnosti obsesivno-kompulzivne motnje. Pri posameznem opisu obkrožite odgovor, ki najbolj ustreza za vas.

Težava	DA	NE
Izogibam se uporabi mobilnih naprav zaradi možnosti okužbe.		
Občasno imam nespodobne misli, ki se jih težko znebim.		
Bolj me skrbi za poštenost kot večino drugih ljudi.		
Pogosto zamujam, ker ne morem vsega opraviti pravočasno.		
Preveč me skrbi možnost okužbe, če se dotaknem živali.		
Pogosto moram večkrat preveriti zaprtje določenih stvari (na primer plina, vrat, predalov).		
Do sebe sem zelo strog in zahteven.		
Opažam, da se skoraj vsak dan vznemirjam zaradi neprijetnih misli, ki se mi vsiljujejo neodvisno od moje volje.		
Če se ponesreči v koga zaletim, se zelo vznemirim.		
Imam dvome in skrbi glede enostavnih vsakdanjih stvari, ki jih počnem.		
Starši so bili zelo strogi do mene.		
Vedno zaostajam z delom, ker določene stvari nenehno ponavljam.		
Uporabljam velike količine mila.		
Prepričan sem, da so nekatera števila izredno nesrečna.		
Preden pošljem sporočilo, ga znova in znova pregledujem.		
Zjutraj potrebujem veliko časa, da se oblečem.		
Sem pretirano zaskrbljen zaradi čistoče.		
Ena mojih glavnih težav je, da posvečam preveč pozornosti malenkostim.		
Tudi pri dobro vzdrževanem in čistem stranišču imam nekaj pomislekov.		
Moj glavni problem je ponavljajoče se preverjanje.		
Sem preveč zaskrbljen zaradi bolezni in bacilov.		
Raje preverim večkrat kot samo enkrat.		
Pri opravljanju vsakodnevnih stvari se držim stroge rutine.		
Moje roke so umazane, potem ko sem se dotikal denarja.		
Med opravljanjem rutinskega dela navadno štejem.		
Raje si vzamem več časa za jutranje umivanje.		
Uporabljam veliko razkužil.		
Vsak dan porabim veliko časa za to, da vedno znova preverjam stvari.		
Zlaganje in pospravljanje obleke ponoči mi vzame veliko časa.		
Tudi ko delam nekaj zelo pazljivo, imam pogosto občutek, da ni povsem dobro narejeno.		

Preverite rezultate:

5 ali manj odgovorov DA: ni težav.

Več kot 6 odgovorov DA: kaže, da trpite za obsesivno-kompulzivno motnjo. Več kot je pritrdilnih odgovorov, bolj obsežna in omejujoča je.

Če vaš rezultat presega 5 točk, poiščite pomoč strokovnjaka. Na strokovnjaka se obrnite tudi, če vas težave ovirajo pri vsakodnevem življenju, jih ne morete nadzorovati ali ste za vaše zdravje zaskrbljeni.

Rezultati vprašalnikov so le informativna ocena vašega stanja in niso namenjeni postavitvi diagnoze. V pomoč so vam lahko pri spremljanju težav in odločanju o pogovoru s strokovnjakom.

Vir vprašalnika: Dernovšek, M. Zvezdana, Šprah, Lilijana in Duška K. Hočevnar. 2020. *Stres in anksioznost*. Ljubljana: Založba ZRC.