**OCD Checklist\***

## A.Geçen hafta içinde sizi rahatsız eden belirtileri işaretleyin.

***Yıkama ve temizlik***

 1. Pis olabilecek şeylere dokunmaktan kaçınırım.

 2. Yere düşen şeyleri elime almaktan rahatsızlık duyarım.

 3. Evimi aşırı temizlerim.

 4. Ellerimi çok fazla yıkarım.

 5. Banyo (ya da duş) yapmam çok uzun sürer.

 6. Mikrop ve hastalıktan aşırı endişelenirim.

# *Kontrol ve Tekrarlama*

 1. Sıklıkla birşeyleri tekrar tekrar kontrol ederim.

 2. Çok tekrarladığım için işimi bitirmekte zorlanırım.

 3. Kötü birşeylerin olmasını önlemek için bazı hareketleri tekrar tekrar yaparım.

 4. Hata yapmaktan aşırı endişe duyarım.

 5. Benim yüzümden birisi zarar görür diye aşırı endişelenirim

 6. Aklıma gelen belli düşünceler yüzünden bazı şeyleri tekrar tekrar yapıyorum.

# *Sıralama*

 1. Çevremdeki belli eşyaları bir düzen içinde bulundururum.

 2. Eşyaların yerli yerinde olduğundan emin olabilmek için çok zaman harcarım.

 3. Yerinde olmayan bir eşyamı hemen farkederim.

 4. Yatağımın çok düzgün biçimde toplanmış olması benim için önemlidir.

 5. Belli şeyleri özel bir biçimde düzenlemem gerekir.

 6. Başkaları eşyalarımın yerini değiştirirse, aşırı derecede rahatsız olurum.

# *Toplama*

 1. Eşyaları kolay kolay atamam.

 2. Luzumsuz bir takım şeyleri eve getiririm.

 3. Yıllar sonunda evim biriktirdiklerimle doldu.

 4. İnsanların benim eşyalarımla oynamasından hoşlanmam.

 5. İstediğim halde birşeyleri atamam.

 6. Diğer insanlar benim biriktirdiklerimi lüzumsuz bulurlar.

# *Düşünce Tekrarlamaları*

 1. Kafamdan belli sözleri ya da rakamları tekrarlamak kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.

 2. Kendimi güvende hissetmek için belli şeyleri tekrar tekrar söylerim.

 3. Doğrudan dini olmayan amaçlarla dua etmekle çok zaman harcarım.

 4. “Kötü düşünceler” yüzünden “iyi düşüncler” düşünmeye zorlanıyorum.

 5. Hoş olmayan sonuçları önlemek için zihnimden liste yaparım ya da olayları detaylarıyla hatırlamaya çalışırım.

 6. Sadece “doğru” şeyleri düşündüğüm zaman sakin ve rahat hissedebiliyorum.

# *Endişeler ve sadece düşünce takılmaları (Herhangi bir düşünceyi ya da davranışı tekrarlama olmaksızın):*

 1. Sıklıkla isteğim dışında zihnime gelen hoş olmayan düşünceler yüzünden altüst olurum.

 2. Genellikle yaptığım gündelik basit işlerden şüpheye düşerim.

 3. Düşüncelerimi kontrol edemiyorum.

 4. Aklıma çoğunlukla utandırıcı, korkutucu, vahşi veya garip düşünceler hucum eder .

 5. Kötü düşüncelerimin gerçekleşeceğinden korkuyorum.

 6. Bir kez endişelenmeye başlayınca kolay kolay durduramam.

 7. Ufak tefek önemsiz şeyler beni aşırı derecede endişelendirir.

## B. Geçen ay içinde bir günün ortalama ne kadarını aşağıdaki belirtilerle uğraşarak geçirdiniz?

Saat Dakika

Yıkama ve temizlik Kontrol ve Tekrarlama Sıralama

Toplama

Düşünce Tekrarlamaları

Endişeler veya düşünce takılmaları

\* Foa EB, Wilson R. Türkçe çeviri: M. Hakan Türkçapar, Nuray Atasoy