

## Test di valutazione per rilevare il DOC o Disturbo Ossessivo Compulsivo

### Credi di soffrire di ossessioni o di compulsioni? Sospetti sia il DOC o Disturbo Ossessivo Compulsivo?

Utilizza il questionario qui sotto per valutare in forma preventiva e del tutto indicativa la pervasività dei tuoi sintomi. Stampa la pagina per la tua comodità.

Il seguente test ha la funzione di aiutare a capire se sono presenti tendenze di tipo ossessivo-compulsivo e se sia il caso di consultare uno psichiatra per richiederne un parere professionale. Esso non ha valenza diagnostica e non deve essere utilizzato come sostituto di un consulto specialistico.

#### Istruzioni

RISPONDI AD OGNI DOMANDA SEGNANDO CON UNA CROCETTA LA RISPOSTA “VERO” O “FALSO” CORRISPONDENTE.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate, né domande tranello. Rispondi con rapidità senza stare a pensare troppo all'esatto significato della domanda. Il periodo di riferimento è quello relativo all'ultima settimana o, nel caso di valutazioni ripetute, alla valutazione precedente.

1	Evito di usare i telefoni pubblici per paura di potermi contaminare	VERO o FALSO
2	Spesso ho pensieri cattivi ed ho difficoltà a liberarmene	VERO o FALSO
3	Sono più preoccupato della maggior parte della gente per ciò che riguarda l'onestà	VERO o FALSO
4	Sono spesso in ritardo perché mi sembra di non poter portare a termine ogni cosa in tempo	VERO o FALSO
5	Non mi preoccupo eccessivamente di potermi contaminare se tocco un animale	VERO o FALSO
6	Spesso devo controllare ripetutamente alcune cose (per esempio, i rubinetti del gas o dell'acqua, le porte, ecc.)	VERO o FALSO

7	Ho una coscienza molto rigida	VERO o FALSO
8	Quasi ogni giorno sono tormentato da pensieri spiacevoli che mi vengono in mente contro la mia volontà	VERO o FALSO
9	Non mi preoccupo eccessivamente se per caso urto qualcuno	VERO o FALSO
10	Generalmente ho seri dubbi anche sulle cose semplici che faccio ogni giorno	VERO o FALSO
11	I miei genitori non erano particolarmente severi durante la mia infanzia	VERO o FALSO
12	Tendo a rimanere indietro nel mio lavoro perché ripeto le cose più e più volte	VERO o FALSO
13	Uso soltanto la giusta quantità di sapone	VERO o FALSO
14	Alcuni numeri portano veramente male	VERO o FALSO
15	Non controllo più e più volte le lettere prima di spedirle	VERO o FALSO
16	Non impiego molto tempo a vestirmi la mattina	VERO o FALSO
17	Non sono eccessivamente preoccupato per la pulizia	VERO o FALSO
18	Uno dei miei problemi più importanti è che presto troppa attenzione ai dettagli	VERO o FALSO
19	Posso usare senza esitazione i bagni pubblici ben tenuti	VERO o FALSO
20	Il mio problema maggiore è dover controllare ripetutamente le cose	VERO o FALSO
21	Non sono particolarmente preoccupato per i germi e per le malattie	VERO o FALSO
22	Non tendo a controllare le cose più di una volta	VERO o FALSO

23	Non sono obbligato a seguire una rigida routine quando svolgo le mie attività quotidiane	VERO o FALSO
24	Non mi sento le mani sporche dopo aver toccato dei soldi	VERO o FALSO
25	Generalmente non conto mentre svolgo un'attività routinaria	VERO o FALSO
26	Impiego molto tempo per completare la mia pulizia personale al mattino	VERO o FALSO
27	Non uso quantità eccessive di disinfettanti	VERO o FALSO
28	Ogni giorno perdo molto tempo a controllare ripetutamente le cose	VERO o FALSO
29	Quando vado a letto non perdo molto tempo a piegare e ad appendere i miei vestiti	VERO o FALSO
30	Spesso, anche facendo le cose con molta attenzione, ho la sensazione che non tutto sia a posto	VERO o FALSO

### **Interpretazione e punteggi**

Assegna un punteggio +1 per ogni risposta FALSO data alle seguenti domande: 5, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 29

Assegna un punteggio +1 per ogni risposta VERO data a tutte le altre domande non comprese sopra.

Se hai accumulato punti pari o superiori a 18 potresti doverne parlare con uno specialista.

### **BIBLIOGRAFIA**

Hodgson RJ, Rachman S: Obsessional-compulsive complaints. Behav Res Ther, 15:389, 1977.

Sternberger LG, Burns GL: Maudsley Obsessional-Compulsive Inventory: Obsessions and compulsions in a nonclinical sample. Behav Res Ther, 28:337, 1990.