

《耶鲁布朗强迫量表》

指导语：1—5 题是强迫思维，6—10 题是强迫行为，请依照你主要的强迫症状作答，并在题目上圈选适当的数目。

一、主诉的强迫思维

1.您每天花多少时间在强迫思维上？每天强迫思维出现的频率有多高？

0=完全无强迫思维（回答此项，则第 2、3、4、5、题也会选 0；所以请直接作答第六题）

1=轻微（少于一小时），或偶尔有（一天不超过 8 次）

2=中度（一至三小时），或常常有（一天超过 8 次，但一天大部分时间没有强迫思维）

3=重度（多于三小时但不超过八小时），或频率非常高（一天超过 8 次，且一天大部分时间有强迫思维）

4=极重（多于八小时），或几乎无时无刻都有（次数多到无法计算，且一小时内很少没有多种强迫思维）

2.您的强迫思维对社交、学业成就或工作能力有多大妨碍？（假如目前没有工作，则强迫思维对每天日常活动的妨碍有多大？回答此题时，请想是否有任何事情因为强迫思维而不去做或较少做）

0=不受妨碍

1=轻微。稍微妨碍社交或工作活动，但整体表现并无大碍。

2=中度。确实妨碍社交或工作活动，但仍可应付。

3=重度。导致社交或工作表现的障碍。

4=极度。无能力应付社交或工作

3.您的强迫思维给您带来多大的苦恼或困扰？

0=没有

1=轻微。不会太烦人。

2=中度。觉得很烦，但尚可应付。

3=重度。非常烦人。

4=极重。几乎一直持续且令人丧志地苦恼。

4.您有多少努力对抗强迫思维？你是否尝试转移注意力或不去想它呢？（重点不在于是否成功转移，而在于你有多努力对抗或尝试频率有多高）

0=一直不断地努力与之对抗（或症状很轻微，不需要积极地对抗）

1=大部分时间都试图与之对抗（超过一半的时间我都试图与之对抗）

2=用些许努力去对抗。

3=屈服于所有的强迫思维，未试图控制，但仍有些不甘心。

4=完全愿意屈服于强迫思维。

5.您控制强迫思维的能力有多少？您停止或转移强迫思维的效果如何？（不包括通过强迫行为来停止强迫思维）

0=完全控制。我可以完全控制。

1=大多能控制。只要花些力气与注意力，即能停止或转移强迫思维。

2=中等程度控制。“有时”能停止或转移强迫思维。

3=控制力弱。很少能成功地停止或消除强迫思维，只能转移。

4=无法控制。完全不能自主，连转移一下强迫思维的能力都没有。

二、主诉的强迫行为

6.您每天花多少时间在强迫行为上？每天做出强迫行为的频率有多高？ **0=完全无强迫行为（回答此项，则第7、8、9、10题也会选0）**

1=轻微（少于一小时），或偶尔有（一天不超过8次）

2=中度（一至三小时），或常常有（一天超过8次，但一天大部分时间没有强迫行为）

3=重度（多于三小时但不超过八小时），或频率非常高（一天超过8次，且一天大部分时间有强迫行为）

4=极重（多于八小时），或几乎无时无刻都有（次数多到无法计算，且一小时内很少没有多种强迫思维）

7.您的强迫行为对社交、学业成就或工作能力有多大妨碍？（假如目前没有工作，则强迫行为对每天日常活动的妨碍有多大？）

0=不受妨碍

1=轻微。稍微妨碍社交或工作活动，但整体表现并无大碍。

2=中度。确实妨碍社交或工作活动，但仍可应付。

3=重度。导致社交或工作表现的障碍。

4=极度。无能力应付社交或工作

8.假如被制止从事强迫行为时，您有什么感觉？您会多焦虑？

0=没有焦虑

1=轻微。假如强迫行为被阻止，只是稍微焦虑。

2=中度。假如强迫行为被阻止，会有中等程度的焦虑，但是仍可以应付。

3=严重。假如强迫行为被阻止，会明显且困扰地增加焦虑。

4=极度。假如有任何需要改变强迫行为的处置时，会导致极度地焦虑。

9.您有多努力去对抗强迫行为？或尝试停止强迫行为的频率？（仅评估您有多努力去对抗强迫行为或尝试频率有多高，而不在于评估您停止强迫行为的效果有多好）

0=一直不断地努力与之对抗（或症状很轻微，不需要积极地对抗）

1=大部分时间都试图与之对抗（超过一半的时间我都试图与之对抗）

2=用些许努力去对抗。

3=屈服于所有的强迫行为，未试图控制，但仍有些不甘心。

4=完全愿意屈服于强迫行为。

10.您控制强迫行为的能力如何？您停止强迫（仪式）行为的效果如何？（假如你很少去对抗，那就回想那些少数对抗的情境，以便回答此题。）

0=完全控制。我可以完全控制。

1=大多能控制。只要花些力气与注意力，即能停止强迫行为。

2=中等程度控制。“有时”控制强迫行为，有些困难。

3=控制力弱。只能忍耐耽搁一下时间，但最终还是必须完成强迫行为。

4=完全无法控制。连耽搁一下的能力都没有。

选择完毕请将回答的每道题目前边的数字相加得出分数，说明如下：

1.轻度严重 6—15 分(单纯的强迫思维或强迫行为， 6-9 分)

处于轻度严重的强迫症患者，其症状已经对患者的生活、学习或职业开始造成一定的影响，患者的症状会随着环境和情绪的变化不断的波动，如果不能尽早的解决，很容易会朝着严重的程度发展、泛化，此时是治疗效果最理想的时期，建议尽早治疗。

2.中度严重 16—25 分(单纯的强迫思维或强迫行为， 10-14 分)

这属于中等的强迫症状，表示症状的频率或严重程度已经对生活、学习或职业造成明显的障碍，导致患者可能无法有效执行其原有的角色功能，甚至在没有出现有效的改善前，可能导致抑郁症状，甚至出现自杀念头，必须接受心理治疗或者药物治疗。

3.重度严重 25 分以上(单纯的强迫思维或强迫行为， 15 分以上)

此时，患者的强迫症状已经非常严重，完全无法执行原有的角色功能，甚至连衣食住行等生活功能都无法进行。通常患者已经无法出门，将自己禁锢家中，无时无刻都有强迫思考，无时无刻都在执行强迫行为。重度严重的患者极易出现抑郁症状，通常需要强制治疗。