

## 強迫症檢測(一)

### 行爲類型

A.請選出你生活中常出現的行爲類型，在”有”的欄位上打勾；未出現的項目，可在”否”的欄位上打勾。

行爲類型	有	否
刷牙、洗手、洗澡或擦地等清洗行爲重覆數次		
檢查門窗、電器或瓦斯等開關重覆數次		
不由自主地咬自己的指甲或拔頭髮		
電腦上網的行爲及時間很難控制或停下來		
儲藏物來回檢查，一定要按照順序排好		
對看到的物品，重覆計算或數數字		
喜歡重覆地堆積某些物品，甚至垃圾		
無法控制地會以眼睛瞄看別人		
很難控制購物的慾望及行爲		
忍不住會想竊取他人物品		
不停地檢查文件或文字是否有錯誤		
書寫文字時會重覆地擦掉重寫		
喜歡賭博，即使賭輸也很難控制再去賭		
會忍不住地傷害自己的身體(自殘)，即使會痛		
會想在陌生人面前暴露自己的身體		
會想對異性做出不禮貌的性騷擾動作		
見到任何異性會強烈地有性衝動		
勾選“有”的項目總數		

若 A 的各種類型中，出現”有”的項目有一項以上，請繼續填寫 B 的欄位中之五項問題

**B.上述勾選的項目中，依自己的認定，勾選出影響的程度**

上述類型中 勾”有”的項目	完全沒有 (0)	輕微 (1)	普通 (2)	厲害 (3)	非常厲害 (4)
出現頻率					
出現強度					
緊張、沮喪或無力感					
生活各面向的影響					
身體各方面的影響					
加總計分					

C.若 A 的各種類型中，出現”有”的項目有一項以上，請繼續填寫 B 的欄位中之五項問題，並計算總分，若總分在 8 分(含)以上的，請與我們聯絡，以瞭解分析你的困擾並提出解決方案！

[陽光心靈診所](#)

強迫症諮詢專線：02-2394-9295