

強迫症檢測(二)

思考類型

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

思考類型	有	否
沒特定原因地擔心罹患某些疾病		
過度擔心物品上是否有髒東西或被污染		
容易將看到的事物與”性”連想		
看到社會新聞後 容易在腦海重覆相關的畫面		
一直有擔心褻瀆神明的念頭		
對環境的秩序或清潔與否不斷地注意		
不論對人或事，常莫名地懷疑		
見到別人的好，常莫名地嫉妒		
腦中想過的念頭，常莫名地重覆		
只要有點小錯，便不斷地自責或有罪惡感		
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