

## **Selbsttest für Zwangsstörungen**

- (1) Waschen oder Putzen Sie sehr viel?
- (2) Kontrollieren Sie sehr viel?
- (3) Leiden Sie unter quälenden Gedanken, Vorstellungen oder Ideen, die Sie loswerden wollen, aber nicht können?
- (4) Benötigen Sie für alltägliche Verrichtungen sehr lange Zeit?
- (5) Beschäftigen Sie sich häufig mit Ordnung oder Symmetrie?

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen aus (1) bis (5) mit „Ja“ beantwortet haben, dann wenden Sie sich bitte den Fragen (A) bis (D) zu:

- (A) Wiederholen sich diese Gedanken oder Handlungen dauernd und empfinden Sie diese als unangenehm?
- (B) Haben Sie schon manchmal gedacht, dass diese Gedanken oder Handlungen eigentlich übertrieben oder sogar unsinnig sind?
- (C) Versuchen Sie diesen Gedanken oder Handlungen zu widerstehen, oft jedoch erfolglos?
- (D) Verursachen die Gedanken oder Handlungen bei Ihnen Leiden oder beeinträchtigen sie Ihren Alltag?

Wenn Sie nun noch die vier Fragen (A) bis (D) jeweils mit „Ja“ beantwortet haben, so liegt bei Ihnen der Verdacht auf eine Zwangsstörung vor. Dieser Verdacht kann in der Sprechstunde diagnostisch weiter abgeklärt werden.