

강박증 검사

질문내용	그렇다(1점)	아니다(0점)
1. 병균에 감염될지도 모른다는 생각 때문에 공중전화의 사용을 꺼린다.		
2. 추잡한 생각들이 자주 떠오르고 그런 생각들을 지워버리기가 어렵다.		
3. 대부분의 사람들에 비해 정직성에 대해 더 많은 관심을 가지고 있다.		
4. 매사를 제시간에 끝낼 수 없어 일이 늦어진다.		
5. 동물을 쓰다듬고 나서는 감염되지 않을까 하고 매우 걱정한다.		
6. 어떤 일(가령 가스렌지, 수도꼭지, 방문 자물쇠 잠그는 것 등)을 몇 번씩 확인하곤 한다.		
7. 나는 매우 양심적이다.		
8. 내 의지와는 상반되는 불쾌한 생각들이 거의 날마다 떠올라 기분이 상한다.		
9. 우연히 다른 사람과 몸이 부딪치면 지나치게 신경을 쓴다.		
10. 내가 하는 단순한 일상사에 대해서 지나치게 신경을 쓴다.		
11. 우리 부모님은 어렸을 때 나를 매우 엄격하게 키우셨다.		
12. 나는 일을 할 때 여러번 반복해서 하기 때문에 내 일에 대해서는 환히 알고 있는 편이다.		
13. 나는 다른 사람들보다 비누를 더 많이 쓰는 편이다.		
14. 어떤 숫자들은 매우 불길한 의미를 지니고 있다고 생각한다.		
15. 편지를 부치기 전에 쓴 것을 몇 번씩 확인한다.		
16. 외출하려고 옷을 입을 때는 시간이 많이 걸린다.		
17. 나는 청결에 대해서 지나친 관심을 갖고 있다.		
18. 내가 갖고 있는 주된 문제점 중 하나는 너무 세세한 것까지 신경을 쓴다는 것이다.		
19. 매우 깨끗이 정리되어있는 화장실을 사용할 때는 주저하게 된다.		
20. 나한테 가장 문제가 되는 것은 무엇이든지 반복 확인해야만 하는 것이다.		
21. 나는 병균이나 질병에 대해서 지나치게 걱정하는 편이다.		
22. 나는 어떤 일을 한 번 이상 확인하는 편이다.		
23. 나는 일상적인 일을 할 때도 정해진 절차를 매우 엄격하게 따르려고 한다.		
24. 돈을 만지고 난 다음에는 내 손이 더러워졌다는 생각이 든다.		
25. 일상적인 일을 할 때도 세어 보는 버릇이 있다.		
26. 아침에 세수하는 시간이 오래 걸린다.		
27. 나는 소독약을 많이 쓰는 편이다.		
28. 일들을 반복해서 확인하느라고 매일 많은 시간을 허비한다.		
29. 저녁에 옷을 건다거나 개어 놓느라고 많은 시간을 쓰는 편이다.		
30. 어떤 일을 매우 주의 깊게 했어도 그것이 아주 잘 되지는 않았다는 생각이 들곤 한다.		

· 13점 이하 : 정상

· 14 ~ 18점 : 강박증 경향이 있음.

· 19점 이상 : 심한 강박증

만약 나의 점수가 17점 이상이라면 전문가와 상담 받으시길 추천드립니다.