

The Skin Picking Scale – Revised (SPS-R)

(Copyright 2012 Nancy J. Keuthen)

Namn: _____

Datum: _____

Instruktioner: För varje fråga, välj det svar som bäst beskriver den senaste veckan. Om du har haft upp- och nedgångar, försök att uppskatta ett genomsnitt för den senaste veckan. Försäkra dig om att läsa alla svarsalternativ för varje fråga innan du gör ditt val.

Förtydligande: Frågorna handlar om hudplockande (*eng: skin picking*), vilket betyder att man plockar, petar, pillar eller river på huden.

1) Hur ofta får du impulsen att plocka på din hud?

- 0 Inga impulser.
- 1 Lindrigt, enstaka impulser att plocka på huden, mindre än 1 timme/dag.
- 2 Måttligt, ofta impulser att plocka på huden, 1-3 timmar/dag.
- 3 Starkt, väldigt ofta impulser att plocka på huden, mer än 3 och upp till 8 timmar/dag.
- 4 Extremt, konstant eller nästan alltid impulser att plocka på huden.

2) Hur intensiva eller "starka" är impulserna att plocka på din hud?

- 0 Minimala eller inga
- 1 Lindriga
- 2 Måttliga
- 3 Starka
- 4 Extrema

3) Hur mycket tid per dag spenderar du med att plocka på din hud?

- 0 Ingen
- 1 Lindrigt, spenderar mindre än 1 timme/dag åt att plocka på min hud, eller enstaka tillfällen av hudplockande.
- 2 Måttligt, spenderar 1-3 timmar/dag åt att plocka på min hud, eller ofta tillfällen av hudplockande.
- 3 Starkt, spenderar mer än 3 och upp till 8 timmar/dag åt att plocka på min hud, eller väldigt ofta tillfällen av hudplockande.
- 4 Extremt, spenderar mer än 8 timmar/dag åt att plocka på min hud, eller nästan konstant hudplockande.

4) Hur mycket kontroll har du över ditt hudplockande? I vilken grad kan du stoppa dig själv från att plocka?

- 0 Fullständig kontroll. Jag kan alltid stoppa mig själv från att plocka.
- 1 Stor kontroll. Jag kan vanligtvis stoppa mig själv från att plocka.
- 2 Viss kontroll. Jag kan ibland stoppa mig själv från att plocka.
- 3 Liten kontroll. Jag kan sällan stoppa mig själv från att plocka.
- 4 Ingen kontroll. Jag kan aldrig stoppa mig själv från att plocka.

- 5) Hur mycket känslomässigt obehag (ångest/oro, frustration, nedstämdhet, hopplöshet eller upplevelse av låg självkänsla) upplever du på grund av ditt hudplockande?**
- 0 Inget känslomässigt obehag på grund av plockande.
 - 1 Lindrigt, endast lite känslomässigt obehag på grund av mitt plockande. Jag känner ibland obehag på grund av mitt plockande, men endast i en liten utsträckning.
 - 2 Måttligt, en hel del känslomässigt obehag på grund av mitt plockande. Jag känner ofta obehag på grund av mitt plockande.
 - 3 Starkt, ett stort obehag. Jag känner nästan alltid känslomässigt obehag på grund av mitt plockande.
 - 4 Extremt, ständigt känslomässigt obehag. Jag känner ständigt känslomässigt obehag och har inget hopp om att det kommer att förändras.
- 6) Hur mycket hindrar hudplockandet ditt sociala liv eller sysselsättning (eller andra aktiviteter)? (Om du för närvarande inte arbetar eller går i skolan, beskriv hur mycket din arbetsförmåga skulle påverkas om du var i arbete eller gick i skolan)**
- 0 Inget
 - 1 Lindrigt. Visst hinder socialt eller i min sysselsättning, men totalt sett är prestationen inte nedsatt.
 - 2 Måttligt. Definitivt hindrad socialt eller i min sysselsättning, men fortfarande hanterbart.
 - 3 Starkt. Orsakar betydande försämring socialt eller i min sysselsättning.
 - 4 Extremt. Total oförmåga.
- 7) Undviker du att göra något, att åka någonstans eller vara med någon på grund av ditt hudplockande? Om ja, hur mycket undviker du?**
- 0 Inget
 - 1 Lindrigt. Undvikanden förekommer ibland i sociala sammanhang eller i min sysselsättning.
 - 2 Måttligt. Undvikanden förekommer ofta i sociala sammanhang eller i min sysselsättning.
 - 3 Starkt. Undvikanden förekommer väldigt ofta i sociala sammanhang eller i min sysselsättning.
 - 4 Extremt. Undviker alla sociala sammanhang och min sysselsättning på grund av mitt hudplockande.
- 8) Hur mycket skador har du just nu på huden på grund av ditt hudplockande? Räkna bara med de skador som uppkommit på grund av plockandet.**
- 0 Inga. Inga skador på huden på grund av plockande.
 - 1 Lindriga. Lättare skada i form av små sårskorpor, sår, skrapsår mm. Skadan täcker ett mycket litet område och ingen ansträngning görs för att täcka eller behandla skadan.
 - 2 Måttliga. Synliga ärr, sårskorpor eller små öppna sår (<1 cm i diameter). Plockandet resulterar i ansträngning att täcka eller behandla skadan med huskurer som inte kräver hjälp av en läkare (t.ex. bandage, krämer, salvor).
 - 3 Allvarliga. Stora ärr, sårskorpor eller öppna sår (> 1 cm i diameter), infekterade områden och/eller synligt vanställd hud. Plockandet resulterar i omfattande ansträngning att täcka skadan och kan ibland behöva behandling av medicinsk personal (t.ex. receptbelagda antibiotika, hudslipning mm.).
 - 4 Extrema. Stora öppna och/eller djupa sår, frekventa blödningar, stora ärrade områden. Skadorna kan behöva omfattande täckning och medicinska åtgärder (t.ex. plastikkirurgi, stygn, sjukhusvistelse mm.).

Svensk översättning av Jesper Enander (2014), BUP FUNK OCD & relaterade tillstånd, Stockholm.
Tillbakaöversättning av Markus Wikborg. Med tillstånd av författaren Nancy J. Keuthen. Slutversion godkänd av Ívar Snorrason.

Referens till engelsk originalversion:

Snorrason Í., Ólafsson R. P., Flessner C. A., Keuthen, N. J., Franklin, M. E., & Woods, D. W. (2012). The Skin Picking Scale-Revised: Factor structure and psychometric properties. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 1(2), 133-137.