

Дневник за болка

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Оценете нивото на болка по скалата 1-10 и отбележете местоположението и типа на болката
 - Запишете продължителността на болковите епизоди и отметнете лекарствата и физическата активност
 - Оценете настроението, качеството на съня и нивото на стрес, за да уловите пълната картина
 - Пишете за преживяването си с болката, възможните тригери и какво е помогнало или влошило състоянието
 - Опишете как болката е повлияла на ежедневните ви дейности, работата и социалния живот



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката:

Вид болка:

Продължителност:

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката:

Вид болка:

Продължителност:

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката:

Вид болка:

Продължителност:

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвиква тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвиква тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката:

Вид болка:

Продължителност:

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката:

Вид болка:

Продължителност:

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвиква тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвиква тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвиква тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката:

Вид болка:

Продължителност:

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвиква тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.

ДНЕВНИК ЗА БОЛКА



Дата _____

Ниво на болка (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Място на болката: _____

Вид болка: _____

Продължителност: _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на стрес (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Лекарства:

☐

Упражнение:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА БОЛКАТА

Опишете вашето преживяване с болка днес -- как се усещаше, кога започна, как се промени

ТРИГЕРИ

Какво предизвика тези чувства? Събития, хора, мисли

КАКВО ПОМОГНА

Какво донесе облекчение? Отбележете какво проработи, за да го използвате отново, когато тревожността се покачи.