


Fájdalom Napló



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Értékelj a fájdalomszintedet az 1-10 skálán és jegyezd fel a fájdalom helyét és típusát
 - Rögzítsd a fájdalomepizódok időtartamát és pipáld ki a gyógyszereszedést és a testmozgást
 - Értékelj a hangulatodat, az alvásminőségedet és a stresszszintedet a teljes kép megragadásához
 - Írd a fájdalomélményedről, a lehetséges kiváltó okokról, és arról, mi segített vagy rontott
 - Írd le, hogyan hatott a fájdalom a napi tevékenységeidre, a munkádra és a társadalmi életedre



Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*

Dátum: _____

Fájdalomszint (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fájdalom helye: _____

Fájdalom típusa: _____

Időtartam: _____

Hangulat (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gyógyszer:

Testmozgás:



Fájdalomjegyzetek *(írd le a mai fájdalomélményedet — hogyan érezted, mikor kezdődött, hogyan változ...*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Mi segített *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...*
