


증상 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

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

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

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

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

수면 질: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

복용한 약:



증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)

날짜: _____

통증 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

심각도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

복용한 약:

증상 세부 사항 (각 증상을 묘사하세요: 어떤 느낌인지, 정확히 어디인지, 언제 시작됐는지, 얼마나 지속되는지)

트리거 및 상황 (증상이 나타나기 전에 무엇을 하고 있었나요? 무엇을 먹었나요? 어떤 감정이었나요? 활동, 음식, 날씨, 스트레스를 적어보...

약물 및 완화 (복용한 약물 (이름, 용량, 시간). 증상을 완화하거나 악화시킨 것은? 효과를 평가하세요)