

Jurnal Kesakitan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Nilaikan tahap kesakitan anda pada skala 1-10 dan catatkan lokasi dan jenis kesakitan
 - Rekodkan tempoh episod kesakitan dan tandakan ubat dan senaman
 - Nilaikan mood, kualiti tidur, dan tahap tekanan anda untuk menangkap gambaran penuh
 - Tulis tentang pengalaman kesakitan anda, kemungkinan pencetus, dan apa yang membantu atau memburukkannya
 - Huraikan bagaimana kesakitan mempengaruhi aktiviti harian, kerja, dan kehidupan sosial anda



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐


CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐


CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐


CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐


CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐


CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐


CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan:

Jenis kesakitan:

Tempoh:

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐


CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.

JURNAL KESAKITAN



Tarikh _____

Tahap kesakitan (1-10):

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

Lokasi kesakitan: _____

Jenis kesakitan: _____

Tempoh: _____

Mood (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Ubat:

☐

Senaman:

☐

CATATAN KESAKITAN

Gambarkan pengalaman kesakitan anda hari ini -- bagaimana rasanya, bila ia bermula, bagaimana ia berubah

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

APA YANG MEMBANTU

Apa yang membawa kelegaan? Catat apa yang berkesan supaya anda boleh menggunakannya semula apabila kebimbangan meningkat.