

---



# Jurnal de Durere

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid



Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

- 
- Evaluează nivelul durerii pe scala 1-10 și notează localizarea și tipul durerii
  - Înregistrează durata episoadelor de durere și bifează medicația și exercițiile fizice
  - Evaluează dispoziția, calitatea somnului și nivelul de stres pentru a surprinde imaginea completă
  - Scrie despre experiența ta de durere, posibillii declanșatori și ce a ajutat sau agravat
  - Descrie cum a afectat durerea activitățile tale zilnice, munca și viața socială



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durată: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durață:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durață: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durată: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durață: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durată: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durață: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durață:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durață: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durață:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durață:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durață: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durață: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durață:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durată:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Localizarea durerii: \_\_\_\_\_

Tipul durerii: \_\_\_\_\_

Durață: \_\_\_\_\_

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

Calitatea somnului:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de stres (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Medicație:

Exerciții:



**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

---

---

---

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durață:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nivel de durere (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Localizarea durerii:

\_\_\_\_\_

Tipul durerii:

\_\_\_\_\_

Durață:

\_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de stres (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicație:

Exerciții:

**Note despre durere** (descrie experiența ta cu durerea de azi - cum s-a simțit, când a început, cum s-a sc...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Declanșatori** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ce a ajutat** (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_