

# Ağrı Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ağrı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ağrı bölgesi:

\_\_\_\_\_

Ağrı türü:

\_\_\_\_\_

Süre:

\_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

İlaçlar:

Egzersiz:

**Ağrı notları** (bugünkü ağrı deneyiminizi tarif edin — nasıl hissettirdi, ne zaman başladı, nasıl değişti)

**Tetikleyiciler** (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

**Yardımcı olan** (ne rahatlama sağladı? kaygı yükseldiğinde tekrar kullanabilmeniz için işe yarayanı not edin.)