


Журнал болю



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Оцініть рівень болю за шкалою 1-10 та зазначте локалізацію і тип болю
 - Зафіксуйте тривалість епізодів болю та відмітьте прийом ліків та фізичні вправи
 - Оцініть настрій, якість сну та рівень стресу для повної картини
 - Напишіть про ваш досвід болю, можливі тригери та що допомогло або погіршило стан
 - Опишіть, як біль вплинув на вашу щоденну активність, роботу та соціальне життя



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

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

Локалізація болю: _____

Тип болю: _____

Тривалість: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Ліки:

Вправи:



Нотатки про біль (опишіть ваш досвід болю сьогодні -- як він відчувався, коли почався, як змінював...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)
