


疼痛日记



30 天引导式日记



混合格式



由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 在1-10量表上评估您的疼痛水平，并记录疼痛的位置和类型
 - 记录疼痛发作的持续时间，并勾选用药和运动情况
 - 评估您的情绪、睡眠质量和压力水平以捕捉完整画面
 - 写下您的疼痛体验、可能的触发因素，以及什么帮助了或加重了疼痛
 - 描述疼痛如何影响了您的日常活动、工作和社交生活



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:

疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:

疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:

疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

日期: _____

疼痛等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

疼痛部位:

疼痛类型:

时长:

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

用药:

运动:



疼痛记录 (描述你今天的疼痛体验——感觉如何、何时开始、有何变化)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

