

PCS

Każdy w pewnych momentach życia doświadcza bolesnych sytuacji. Takie doświadczenia mogą obejmować ból głowy, zęba, stawów lub mięśni. Ludzie często są narażeni na sytuacje, które mogą powodować ból, takie jak choroby, obrażenia, zabiegi stomatologiczne lub chirurgiczne.

Interesują nas różne myśli i odczucia, które towarzyszą Pani, kiedy odczuwa Pani ból. Poniżej znajduje się 13 stwierdzeń opisujących różne myśli i odczucia, które mogą wiązać się z bólem. Przy pomocy poniższej skali prosimy o wskazanie, z jakim nasileniem występują u Pani takie myśli i odczucia, gdy odczuwa Pani ból.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 - wcale | 1 – w małym stopniu | 2 – w umiarkowanym stopniu | 3 – w dużym stopniu | 4 – w najwyższym stopniu |

Kiedy odczuwam ból:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Cały czas się martwię, czy ten ból się kiedykolwiek skończy.** |  |
| **2** | **Czuję, że nie daję rady tak funkcjonować.** |  |
| **3** | **Czuję się strasznie i myślę, że to się nigdy nie poprawi.** |  |
| **4** | **Czuję się okropnie i wydaje mi się, że sobie z nim nie radzę.** |  |
| **5** | **Czuję, że więcej bólu już nie zniosę.** |  |
| **6** | **Zaczynam się bać, że ból się pogorszy.** |  |
| **7** | **Wciąż myślę o innych sytuacjach, w których odczuwałam ból fizyczny.** |  |
| **8** | **Rozpaczliwie chcę, żeby ból ustąpił.** |  |
| **9** | **Nie mogę się pozbyć myśli o bólu.** |  |
| **10** | **Cały czas myślę o tym, jak bardzo mnie boli.** |  |
| **11** | **Cały czas myślę o tym, jak bardzo chcę, żeby ten ból się skończył.** |  |
| **12** | **Nie mogę nic zrobić, aby zmniejszyć intensywność tego bólu** |  |
| **13** | **Zastanawiam się, czy może mi się stać coś poważnego.** |  |