

AĞRI İLE BAŞAÇIKMA ENVANTERİ

1. Bir şey yapmayı bırakırım.
2. Az çaba gerektiren işleri sürdürürüm.
3. İşimi gücümü daha yavaş sürdürürüm.
4. Yaptığım şeyleri daha üstünkörü yaparım
5. Kendimi basit faaliyetlerle sınırlarım.
6. Bedensel uğraşıda bulunmam.
7. Oturarak veya yatarak dinlenirim.
8. Vücudumu rahat edebileceğim bir pozisyona getiririm.
9. Banyo yaparım veya duş alırım.
10. Rahatsız olmamayı garantiye almaya çalışırım
11. Dinlendirici bir ortamda inzivaya çekilirim.
12. Rahatsız edici seslerden kaçınırım.
13. Işıktan kaçınırım.
14. Yiyip içtiklerime dikkat ederim.
15. Sanki ağrı yokmuş gibi yaparım.
16. Ağrı vücudumla ilgili değilmiş gibi davranırım.
17. Sürekli ağrıya odaklanırım.
18. Ağrının gerçekte olduğundan daha az şiddette olduğunu hayal ederim.
19. Olayların hoş olan taraflarını düşünürüm.
20. Fiziksel bir etkinlik yaparak dikkatimi dağıtırım.
21. Okuyarak, müzik dinleyerek vs. dikkatimi dağıtırım.
22. Hoşlandığım bir şeyler yaparım.
23. Kendime başka fiziksel uyarılar tatbik ederim.
24. Ağrı yüzünden tamamlayamadığım şeyleri düşünürüm.
25. Endişelenmeye başlarım.
26. Ağrının nedenini merak ederim.
27. Ağrının daha kötüleşeceğini düşünürüm.
28. Ağrısız zamanlarımı düşünürüm.
29. Ağrının beni delirteceğini düşünürüm.
30. Diğer insanların yaşadıkları güçlükleri düşünürüm.
31. Diğer insanlar ağrı içinde olmayı anlayamazlar.
32. Kendi başıma kalırım.
33. Dışarıdaysam bir an önce eve dönmeye çalışırım.