



AGISCI: RICONOSCI IL TUO DOLORE

Analizza la tua situazione e cerca di capire se esistono dei fattori che, più di altri, influenzano il tuo dolore.

Ritieni che il tuo dolore sia influenzato da fattori psicologici e sociali?

In quale contesto o situazione il tuo dolore peggiora? (famiglia, partner, lavoro, altro)

Come cambia il tuo dolore quando sei arrabbiato, stressato, nervoso, preoccupato e come ti senti, invece, quando sei sereno?

Abbiamo detto che il dolore che percepiamo non è direttamente proporzionale alla grandezza dello stimolo. Nella tua situazione cosa vuol dire questo? Pensa agli stimoli e alle sollecitazioni che ti provocano un dolore che secondo te è sproporzionato.

Pensa ora che significato dai al tuo dolore. Di seguito trovi alcune domande legate al livello di disabilità e sofferenza. Rispondi a ciascuna di esse e, se ti sembra che per alcune vi sia chiara corrispondenza rispetto alla tua condizione, probabilmente stai vivendo la paura del dolore.

Pensi di dover limitare gran parte delle tue attività fino a quando il dolore non se ne sarà andato?

Temi un crollo psicologico se non sarai in grado di controllare il dolore?

Ti capita di pensare che, se non riuscirai a governare il dolore, finirai in carrozzina?

Pensi che le attività fisiche potrebbero essere dannose per te?

Pensi che il modo migliore per ridurre il dolore sia quello di limitare tutte le attività fisiche?

Pensi spesso che il tuo dolore non se ne andrà mai?

Pensi che il riposo sia la cosa migliore per tenere sotto controllo il dolore?

Per te il dolore è incompatibile con un'adeguata qualità della vita?

Pensi che rischierai di compromettere i tuoi affetti se non riuscirai a ridurre il dolore?

Pensi che rischierai di perdere il lavoro a causa del tuo dolore?

