

Pain Catastrophizing Scale

Mindenki átélt már életében valamilyen fájdalmat, pl. fejfájást, fogfájást, ízületi vagy izomfájdalmat. Gyakran kerülhetünk olyan helyzetbe, ami fájdalmat okozhat, pl. betegség, sérülés, fogászati beavatkozás, műtét.

Azt szeretnénk megtudni, hogy milyen gondolatai és érzései vannak, amikor éppen fájdalmat él át. Az alábbi tizenhárom állítás olyan gondolatokat és érzéseket ír le, amely összekapcsolódhat a fájdalommal. Az alábbi skálát alkalmazva jelölje be, hogy mennyire jellemzőek Önre ezek a gondolatok, amikor fájdalmat él át.

0-egyáltalán nem jellemző **1**-kis mértékben jellemző **2**-közepes mértékben jellemző
3-nagy mértékben jellemző **4**-teljesen (mindig) jellemző

Ha fáj valamim, akkor...

- 1 Folyamatosan azon aggódom, hogy megszűnik-e a fájdalom.
 - 2 Úgy érzem, hogy ez így nem mehet tovább.
 - 3 Ez rettenetes és azt gondolom, hogy sohasem fog egy kicsit sem javulni.
 - 4 Ez borzasztó és úgy érzem, hogy legyőz engem.
 - 5 Úgy érzem, hogy már nem bírom tovább elviselni.
 - 6 Elkezdek attól félni, hogy a fájdalom rosszabbodni fog.
 - 7 Egyfolytában más olyan alkalmakra gondolok, amikor fájt valamim.
 - 8 Borzasztóan szeretném, hogy a fájdalom elmúljon.
 - 9 Valahogy nem tudom kiverni a fejből.
 - 10 Egyfolytában arra gondolok, hogy mennyire nagyon fáj.
 - 11 Egyfolytában arra gondolok, hogy mennyire szeretném, ha a fájdalom megszűnne.
 - 12 Nem tehetek semmit, hogy csökkentsem a fájdalom intenzitását.
 - 13 Azon tűnődöm, hogy valami súlyos dolog fog-e történni.
-