

MUNKALAP

Julie Schiffman: Elindulunk a gyógyulás útján

1. Mit érzel a fájdalommal kapcsolatban?

Gondolj egy konkrét fájdalomra, amely régóta nem múlik el, vagy rendszeresen visszatér.

Mit érzel ezzel kapcsolatban (szomorúság, harag, tehetetlenség, frusztráció, ...?)

Hol érzed a testedben pontosan?

Milyen erős ez az érzés most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után, 0 – 10-ig?

2. Kopogtatás a fájdalomra

Gondolj egy konkrét fájdalmadra, amely régóta nem múlik el, vagy rendszeresen visszatér.

Hol van pontosan ez fájdalom? (jobb oldal, bal oldal, elől, hátul?)

Milyen típusú a fájdalom? (éles, tompa, lüktető, szúró, vagy valamilyen más?)

Mekkora ez a fájdalom? (egész testre kiterjedő, futball labda nagyságú, alma nagyságú, stb.)

Milyen alakja van?

Milyen a tapintása?

Milyen a színe?

Milyen a hőmérséklete?

Ha üzenne valamit ez a fájdalom, mi lenne az?

Milyen erős a fájdalom most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után 0 – 10-ig?