

Nombre:

Fecha:

PARTE-25 (Técnica de dolor y resiliencia)

Esta medida puede ayudar a evaluar cómo le está yendo con su dolor físico. Esta técnica se puede utilizar para ayudar a crear nuevas estrategias de afrontamiento.

¿Te las arreglas de alguna de estas maneras? Puede marcar más de 1 casilla.

- Disfruto leyendo o aprendiendo sobre otras personas que viven con dolor.
- Cuando las cosas se ponen difíciles, me doy una pausa y hago algo que sé que me resultará fácil y placentero.
- A veces uso el humor para hacer frente
- Me intereso en mi dolor y mi condición porque tener más conocimientos me ayuda a ser un mejor defensor de mí mismo en mi tratamiento.
- Si me encuentro demasiado concentrado en mi dolor, a veces trabajo para distraerme.
- Me recuerdo a mí mismo lo que puedo hacer, y lo que estoy haciendo, para recordarme lo capaz que soy incluso con el dolor.
- Tengo una vida espiritual, y eso me ayuda a sobrellevar mi condición de dolor.
- Me aseguro de rodearme de personas con las que pueda contar y en las que confíe
- Recibo apoyo sobre los aspectos emocionales de vivir con dolor
- Mantengo a mi médico informado con cualquier cambio en mi condición actual
- Trato de desarrollar intereses y pasatiempos para ser más que mi condición de dolor, es solo una parte de mí.
- A veces simplemente no puedo hacer algo debido al dolor, y utilizo el diálogo interno para ayudarme a lidiar con mis sentimientos al respecto.
- Soy abierto con mis amigos sobre mi dolor porque así saben que si no puedo hacer algo, no es por ellos, es por el dolor.
- Trato de no compararme con los demás, porque ser comparativo puede llevar a sentirme peor.
- Cuando lo necesito, voy poco a poco, o vivo un día a la vez
- Tengo médicos y otras personas en mi equipo de atención en quienes confío
- Soy proactivo al preguntar a los médicos u otras personas sobre mi uso de analgésicos
- Durante un brote de dolor, consulto con otras personas sobre el uso de más medicamentos
- Todos los días, no importa cuán fuerte sea el dolor, trato de ver algo bueno o hermoso en el día.
- Mantengo la esperanza de que el dolor por el que estoy pasando no sea permanente, la gente está trabajando duro para encontrar tratamientos para lo que estoy pasando.
- Me aseguro de que aunque tengo el dolor, no es dueño de mí

- Soy cuidadoso con la forma en que afronto el dolor para no afrontarlo de alguna manera que sea dañina para mí (uso inapropiado de medicamentos para el dolor, no mantenerme lo más en forma y saludable posible)
- Me recuerdo a mí mismo que otros pueden tener otras cosas con las que están luchando, que no puedo ver
- Me aseguro de obtener el apoyo social que necesito
- Tengo cuidado con las actividades y he aprendido cuáles pueden provocar más dolor o provocar un brote.
- Me aseguro de notar mejoras en mis condiciones, cosas que están mejorando.
- Planifico con anticipación en caso de brotes de dolor
- ¿Qué dejamos fuera?

Referencia

Diamond, E., Hernandez, L. (2023). The Flare Study: Research on Understanding and Treating the Multifaceted Aspects of Chronic Pain