

Môže byť moja bolesť neuroplastická?

Krátke orientačné sebahodnotenie

Označte pri každej otázke odpoveď áno alebo nie. Otázky vám môžu pomôcť všimnúť si znaky, ktoré sa často objavujú pri neuroplastickej bolesti alebo iných neuroplastických symptómoch.

- 1** Objavili sa vaše symptómy v období stresu alebo krátko po jeho skončení?
☐ Áno ☐ Nie
- 2** Pretrvávajú vaše symptómy po zranení aj po uplynutí štandardnej doby hojenia?
☐ Áno ☐ Nie
- 3** Objavili sa vaše symptómy zdanlivo z ničoho nič?
☐ Áno ☐ Nie
- 4** Sú vaše symptómy nekonzistentné? Napríklad včera ste vo svojom kresle pohodlne sedeli a dnes vás pri sedení bolí chrbát. Alebo sa symptómy objavujú cez týždeň, no cez víkend nie – prípadne naopak.
☐ Áno ☐ Nie
- 5** Objavujú sa symptómy na viacerých častiach tela bez zjavnej súvislosti?
☐ Áno ☐ Nie
- 6** Presúvajú sa symptómy z jednej časti tela na druhú? Napríklad ráno vás bolí pravé zápästie a popoludní ľavé.
☐ Áno ☐ Nie
- 7** Objavujú sa symptómy po psychickej záťaži, napríklad po hádke s partnerom alebo po prečítaní kritického e-mailu?
☐ Áno ☐ Nie
- 8** Aktivujú symptómy vplyvy, ktoré priamo nesúvisia s poškodením tela, napríklad svetlo, nepriaznivé počasie alebo vôňa?
☐ Áno ☐ Nie

9 Objavujú sa symptómy symetricky na oboch stranách tela, napríklad bolesť oboch zápästí alebo členkov?

☐ **Áno** ☐ **Nie**

10 Objavia sa symptómy až po skončení aktivity, napríklad po návrate z turistickej vychádzky?

☐ **Áno** ☐ **Nie**

11 Zažili ste v detstve náročné alebo traumatické udalosti? Mohlo ísť napríklad o veľmi úzkostných rodičov, fyzické či emocionálne odmietanie, vážne ochorenie v rodine, rozvod rodičov, stratu blízkeho človeka alebo šikanu. Trauma v tomto zmysle nie je iba to, čo sa stalo, ale aj to, čo sa počas udalosti dialo vo vašom vnútri.

☐ **Áno** ☐ **Nie**

12 Máte sklon k perfekcionizmu, uprednostňujete potreby ostatných, často každému vychádzate v ústrety alebo máte problém povedať nie?

☐ **Áno** ☐ **Nie**

13 Napriek lekárskeým vyšetreniam sa nepodarilo nájsť príčinu vašich symptómov, ktorá by primerane vysvetľovala ich intenzitu alebo pretrvávanie?

☐ **Áno** ☐ **Nie**

Ako výsledok čítať

Ak ste odpovedali áno na jednu alebo viac otázok, vaša bolesť alebo iné telesné symptómy môžu mať neuroplastickú zložku. Čím viac znakov spoznávate, tým užitočnejšie môže byť porozprávať sa o tejto možnosti s odborníkom, ktorý neuroplastickej bolesti rozumie.

Dôležité upozornenie Tento test je iba orientačný. Nenahrádza lekárske vyšetrenie, diagnózu ani liečbu. Neuroplastický pôvod bolesti je vhodné zvažovať až po potrebnom lekárskom vyšetrení. Pri novej, náhlejšej, zhoršujúcej sa alebo nevysvetlenej bolesti sa obráťte na svojho lekára.