

## Шкала катастрофизации хронической боли

Шкала разработана как инструмент самооценки. Приведенные ниже утверждения отражают различные мысли и представления людей, связанные с болью.

Отметьте соответствующие вашим представлениям о боли утверждения.

	Совсем нет (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Постоянно (4)
1. Я беспокоюсь о том, закончится ли моя боль					
2. Я переживаю, что могу не вынести боль					
3. Боль ужасна, и я думаю, мне никогда не станет лучше					
4. Боль ужасна, и я боюсь, что не справлюсь с ней					
5. Я чувствую, что больше не могу выносить боль					
6. Я опасаюсь, что боль будет усиливаться					
7. Я вспоминаю о других эпизодах боли					
8. Я жду с беспокойством, когда боль, наконец, прекратится					
9. Я не могу выбросить из головы мысли о боли					
10. Я думаю о том, как сильна моя боль					
11. Я думаю о том, как сильно я хочу, чтобы боль прекратилась					
12. Я ничего не могу сделать, чтобы уменьшить интенсивность боли					
13. Я переживаю, что со мной может произойти нечто очень плохое					

Параметры:	
«Безнадежность»	Вопросы 1–5, 12
«Преувеличение»	Вопросы 6, 7, 13
«Постоянное размышление»	Вопросы 8–11

Диапазон возможных значений полученных результатов от 0 до 52 баллов.

**Чем выше балл, тем выше уровень катастрофизации боли пациентом.**