

1. Trpíte chronickou bolesťou viac ako 4 mesiace?
2. Má vaša bolesť tendenciu pohybovať sa alebo meniť intenzitu (napríklad prichádza a odchádza, šíri sa alebo mení na iné miesto?)
3. Trpíte alebo ste trpeli iným chronickým ochorením? (ako IBS, vertigo, reflux, tenzná bolesť hlavy, migrény, problémy s dutinami), ktoré sa vo vašom živote často opakujú?
4. Máte chronickú bolesť v rôznych oblastiach tela (napríklad bolesť chrbta a krku alebo rovnakú bolesť na rôznych stranách tela)
5. Líši sa intenzita vašej bolesti počas dňa? (napríklad horšie ráno, lepšie večer alebo naopak?)
6. Má vaša bolesť vzor alebo prah? (t. j. vždy k tomu dôjde po určitých pohyboch alebo činnostiach ALEBO po tom, čo ste nejakú činnosť vykonávali určitý čas – napríklad po sedení dlhšie ako 30 minút?)
7. Existujú nejaké výnimky z vašej bolesti (napr. bolesť bola lepšia alebo horšia, keď ste boli na dovolenke alebo počas núdze alebo prestávky od rutiny).
8. Stotožňujete sa s niektorou z nasledujúcich osobností?
 - a) Ambiciózny a perfekcionista – chcete byť čo najdokonalejší vo všetkom, čo robíte, a často na seba vyvíjate tlak alebo kritizujete prácu iných
 - b) Ľudia-potešujúci - máte tendenciu vždy klásť potreby iných pred svoje a veľmi sa bojíte konfliktov s ľuďmi okolo vás
 - c) Katastrofická/úzkostná osobnosť – často máte tendenciu myslieť na to najhoršie
 - d) Konformný – bojíte sa o svoj sebaobraz a o to, ako vás vnímajú iní ľudia
 - e) Obeť – považujete sa za nešťastnú obeť vonkajších okolností a často sa cítite bezmocní
 - f) Stoický – vyjadrovanie pocitov vám nie je prirodzené; vnímate to ako prejav slabosti alebo často nevíete, ako sa cítite
 - g) Tzv. právnik – k ostatným ste veľmi kritický a odhodlaný mať „vždy pravdu“
 - h) Nízka sebaúcta – často máte pocit, že nie ste dosť dobrí a bojíte sa vyjadriť svoje názory a pocity alebo ísť za svojimi ambíciami
 - i) Závislý – bojíte sa prijať náročné úlohy, radi delegujete zodpovednosť a rozhodovanie na iných a veríte, že šťastie pochádza od iných ľudí a vonkajších okolností. Veľmi sa bojíte odmietnutia.
9. Máte tendenciu báť sa o svoje zdravie viac ako priemerný človek?
10. Prechádzali ste obzvlášť stresujúcim obdobím, keď/rok predtým, ako bolesť začala? (príklady zahŕňajú rodinné hádky, súdne spory, vysoko stresové zamestnanie, strata zamestnania alebo hrozba straty zamestnania, rozchody, vážna choroba)
11. Prešli ste významnou zmenou vo svojom živote, keď/tesne predtým, ako začala bolesť? (napríklad svadba, narodenie dieťaťa, zmena kariéry, strata blízkej osoby)
12. Zhoršila sa vaša bolesť, keď vás iní ľudia (vrátane lekárov) varovali, aby ste boli opatrní, alebo sa s vami podelili o svoje vlastné bolestivé skúsenosti?
13. Zistili ste, že prispôsobujete svoj deň na základe svojich príznakov (napr. vyhýbate sa špecifickým aktivitám, aby ste predišli vzplanutiu, skenujete alebo kontrolujete telo na príznaky, aj keď je bolesť slabá, často odpočívate, často googlite svoje príznaky a čo by mohli znamenať, skúšate konkrétne diéta a pod.)?

Ak ste odpovedali **ÁNO** na prvú otázku a na viac ako 3 dodatočné otázky z vyššie uvedeného zoznamu, potom pravdepodobne trpíte psychosomatickou bolesťou.

Každý, kto chcete vyhľadať terapiu, tak by mal na prvú otázku odpovedať Áno. Je to preto, že bolesť, ktorá trvá menej ako 4 mesiace, môže byť výsledkom zranenia, ktoré sa stále hojí, alebo infekcie alebo vírusu, s ktorým sa niekto mohol stretnúť.