

DOTAZNÍK TMS (Tension Myoneural Syndrome)

Mnohoročné klinické skúsenosti a značný nedávny výskum potvrdzujú, že stres, traumatické skúsenosti a potlačené emócie sú schopné vytvárať pretrvávajúcu skutočnú bolesť a ďalšie fyzické príznaky. Bohužiaľ, do dnešného dňa neexistuje presvedčivý diagnostický test na tento zdravotný stav, pacientom teda často zostáva nezodpovedaná otázka, či práve ich chronická bolesť môže byť spôsobená syndrómom TMS.

TENTO KRÁTKY DOTAZNÍK SLUŽÍ NA TO, ABY STE SI OVERILI, ČI JE SPÚŠŤAČOM VAŠEJ CHRONICKEJ BOLESTI A INÝCH PRETRVÁVAJÚCICH FYZICKÝCH PRÍZNAKOV STRES. POMÔŽE VÁM OSVETLIŤ RÔZNE FAKTORY A SITUÁCIE, VRÁTANE OSOBNOSTNÝCH ČŔT, KTORÉ SÚ ČASTÝM SPÚŠŤAČOM TMS (sydrómu tenznej myozitídy).

Snažte sa na nasledujúce otázky odpovedať v klude a úprimne:

1. Trvá vaša bolesť, alebo iný symptóm dlhšie ako 3 mesiace?
2. Stalo sa vám, že diagnostické vyšetrenia nepotvrdili jednoznačnú príčinu vašej bolesti?
3. Ak bolesť začala po úraze, stalo sa že pretrvávala ešte dlho potom, ako zranenie malo byť vyliečené? (vyliečenie väčšiny fyzických zranení trvá zhruba 6 týždňov alebo menej).
4. Máte viac ako jeden chronický príznak? (čím viac ich máte, o to pravdepodobnejšie je, že ide o TMS)
Napr. syndróm podráždeného čreva, zápcha, poruchy prijímania potravy, žalúdočné vredy, gastritída, pálenie záhy, bolesti hlavy alebo migréna, upchaté dutiny, časté močenie, únavový syndróm, nespavosť a pod.?
5. Zvykne sa intenzita alebo frekvencia vašej bolesti meniť v závislosti od denného času?
Napr. ráno je horšia než večer, alebo sa spúšťa uprostred noci, a pod.
6. Zvykne sa miesto bolesti meniť/posunúť, čo i len trošku?
7. Znižuje cvičenie alebo pohyb aspoň trochu úroveň vašej bolesti?
8. Má vaša bolesť nejaký vzorec?
Napr. po sedení dlhšie ako 30 minút, ale nie pri šoférovaní; po cvičení, ale nie počas cvičenia a pod.
9. Zvykne sa vaša bolesť objaviť, alebo zhoršiť v období zvýšeného stresu a/alebo keď ste emocionálne/mentálne rozrušení?
Napr. pred návštevou lekára, po hádke, keď ste smutní, počas skúškového obdobia a pod.
10. Mali ste počas, alebo tesne pred spustením vašej bolesti obzvlášť stresujúce obdobie, alebo ste prechádzali nejakou významnou zmenou?
Napr. rozchod/rozvod, strata blízkej osoby, svadba, narodenie dieťaťa, zmena kariéry a pod.
11. Prekáža vám bolesť v nejakej činnosti, ktorej by ste sa podvedome možno najradšej vyhli?
Napr. cestovanie do práce, okopávanie záhrady, dôležitý rozhovor s niekým a pod.
12. Je vaša bolesť menej silná alebo menej častá, keď sa nachádzate v prostredí, ktoré považujete za bezpečné?
13. Je vaša bolesť menej silná alebo úplne zmizne po fyzickej terapii?
Napr. masáž, chiropraktika, fyzikálna terapia, akupunktúra, cvičenie, meditácia, relaxácia a pod.

14. Zhoršila sa vaša bolesť po tom, čo vás iní ľudia (vrátane zdravotných pracovníkov) varovali, aby ste si „dávali pozor“, lebo ináč vám hrozí zhoršenie; alebo po tom, ako sa s vami podelili o svoje vlastné bolestivé zážitky?
15. Trpíte chronickou bolesťou v rôznych častiach tela?
Napr. vás bolí krk + kríže, rameno + koleno, , hlava + brucho a pod.
16. Patria medzi spúšťače vašej bolesti niektoré z nasledujúcich faktorov: jedlo, vôňa, obrazovka, svetlo, zvuk, menštruácia, zmena počasia, alebo určité pohyby?
17. Spúšťajú sa vaše príznaky už pri predstave činnosti, o ktorej viete že vám škodí?
Napr. pri predklone, otočení krku, sedení, státí, zdvíhaní alebo nosení niečoho a pod.
18. Mali ste v detstve, alebo počas dospievania nejaké nepríjemné skúsenosti, ktoré by ste svojmu dieťaťu nepriali?
19. Máte niektoré z nasledujúcich vlastností? Buďte k sebe úprimní:
- vždy sa snažím všetkým vyhovieť; druhých ľudí dávam často na prvé miesto
 - som perfekcionista, všetko chcem robiť čo najdokonalejšie
 - zvyknem byť voči sebe veľmi kritický, často na seba vyvíjam tlak
 - často sa cítim bezmocný; považujem sa za obeť vonkajších okolností
 - mám časté pocity viny a/alebo hanby
 - je pre mňa veľmi dôležité, že ma ostatní ľudia vnímajú ako dobrého človeka
 - je pre mňa veľmi dôležité, že ma ostatní ľudia vnímajú ako pohodového/pozitívneho človeka
 - často pociťujem úzkosť, predstavujem si rôzne katastrofické scenáre
 - som veľmi kritický voči ostatným a presvedčený, že väčšinou mám pravdu ja
 - mám pocit, že nie som dostatočne dobrý/šikovný/pekný
 - často mám problém s vyjadrením svojich pocitov a názorov
20. Sú ľudia ktorí vám v živote veľmi ublížili, alebo sa vám nejak vyhrážali, ešte stále súčasťou vášho života?
21. Trpeli ste niekedy poruchou príjmu potravy?
Napr. anorexia, alebo bulímia
22. Trpeli ste niekedy závislosťou, alebo nadmerným užívaním nejakej návykovej látky?
Napr. rekreačné drogy, alkohol, sladkosti, cigarety, sex, nakupovanie a pod.
23. Máte tendenciu prežívať pocity strachu a úzkosti?

Ak ste na prvú a hociktoré ďalšie tri otázky zvolili odpoveď „áno“, je vysoko pravdepodobné, že trpíte TMS. Na to, aby ste mohli prejsť na TMS terapiu je nevyhnutné, aby vaša odpoveď na prvú otázku bola „áno“. Je to preto, lebo bolesť, ktorá trvá menej ako 3 mesiace môže byť následkom zranenia, ktoré sa ešte stále hojí, alebo infekcie či vírusu.

ČO TERAZ? Prišiel čas zbaviť sa vášho TMS syndrómu!

Ak vás tento dotazník presvedčil (alebo takmer presvedčil), že máte TMS, mali by ste pokračovať, pretože vás čaká ešte veľa práce! Rezervujte si u mňa koučing a ja vám poskytnem všetky potrebné informácie o tomto syndróme, naučím vás metódy, ktoré vám môžu priniesť úľavu od bolesti a pripravím vás na všetko, čo vás na tejto ceste čaká.