

## Pain Catastrophizing Scale (PCS)

Alle opplever smerter på et eller annet tidspunkt i livet. Slike smerteopplevelser kan være hodepine, tannverk, ledd- og muskelsmerter. Folk er ofte utsatt for situasjoner som kan forårsake smerter, slik som sykdom, skade, tannbehandling og kirurgi.

Vi er interessert i hva slags tanker og følelser du har når du har smerter. Nedenfor står det 13 utsagn som beskriver ulike tanker og følelser som kan være forbundet med smerte. Bruk følgende skala og indiker i hvilken grad du har slike tanker og følelser når du opplever smerte.

	<b>Når jeg har smerter ...</b>	<b>Ikke i det hele tatt</b>	<b>Litt</b>	<b>I moderat grad</b>	<b>I stor grad</b>	<b>Hele tiden</b>
1	jeg er hele tiden bekymret for at smertene ikke vil gi seg	0	1	2	3	4
2	jeg føler at jeg ikke klarer å fortsette	0	1	2	3	4
3	det er forferdelig og jeg tror at det aldri vil bli bedre	0	1	2	3	4
4	det er fryktelig, og jeg føler at det overvelder meg	0	1	2	3	4
5	jeg føler at jeg ikke holder det ut lenger	0	1	2	3	4
6	jeg blir redd for at smertene skal bli verre	0	1	2	3	4
7	jeg tenker stadig på andre smertefulle opplevelser	0	1	2	3	4
8	jeg ønsker desperat at smertene skal forsvinne	0	1	2	3	4
9	det virker som jeg ikke klarer å få det ut av hodet	0	1	2	3	4
10	jeg tenker stadig på hvor vondt det er	0	1	2	3	4
11	jeg tenker stadig på hvor inderlig jeg vil at smertene skal gi seg	0	1	2	3	4
12	det er ingenting jeg kan gjøre for å redusere smertenens intensitet	0	1	2	3	4
13	jeg lurer på om noe alvorlig kan komme til å skje	0	1	2	3	4

.....*Sum*

(PCS Michael JL Sullivan 1995, translated by M Grotle et al 2008)