اختبار مُحفِّز واحد

متغيّر واحد · ستة أسابيع

غيّر **شيئًا واحدًا** والتزم به ستة أسابيع. تغيير أربعة أشياء معًا لا يخبرك أيّها كان مهمًا، ويُلزمك بأربعة قيود إلى الأبد.

الشيء الوحيد الذي أغيّره

تاريخ البدء

خط الأساس — قبل أن تغيّر أي شيء

أيام الصداع النصفي في الأسابيع الأربعة السابقة

متوسط الشدة (من 10)

أيام تناول الدواء الإسعافي

من دون خط أساس لن يكون لديك ما تقارن به، وستتذكّره على نحو خاطئ.

ستة أسابيع

الأسبوع	أيام الصداع النصفي	متوسط الشدة	هل التزمت؟	أي شيء آخر تغيّر — مرض، سفر، مواعيد تسليم، نوم
1				
2				
3				
4				
5				
6				

النتيجة

أيام الصداع النصفي: خط الأساس ← بعد التغيير

الحكم — أبقِه، أو تخلَّ عنه، أو اختبره مجددًا

قبل أن تستنتج

هل تغيّر شيء آخر خلال تلك الأسابيع الستة؟ شهر هادئ في العمل أو إجازة أو تغيّر الفصل يمكن أن يحرّك الأرقام وحده.

وتحقّق من اتجاه السببية: الرغبة الشديدة في الطعام والعطش وتيبّس الرقبة والحساسية للضوء كثيرًا ما تأتي *قبل* الألم كجزء من النوبة نفسها، لذا فإن تجنّبها لن يفيد.

سجلّ وليس تشخيصًا. ناقش ما تجده مع طبيبك العام أو طبيب الأعصاب.

تفضّل هاتفك؟ امسح الرمز لتحميل Migraine Journal.
السجل نفسه على iPhone، ويُجمع لك تلقائيًا. التتبّع مجاني.
migrainejournal.app · مجاني للطباعة والمشاركة