

## Omurilik yaralanmasıyla yaşamak

Bu sorgulama kendiniz ve yaralanmanız hakkında hissettiklerinizi ve durumunuza uyum sağlamak için nasıl çabaladığınızı sormaktadır.

Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve şu anda sizinle ilgili olan en iyi cevabı çarpı ile işaretleyin.

	Kuvvetle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kuvvetle katılıyorum
1.Yaralanmamı hayattaki başka olaylarla kıyaslamayı başarabiliyorum.				
2.Yaralanmam bana hayatta daha önce düşünmediğim konulara değer vermeyi öğretti.				
3.Bana göre başarmak için uğruna mücadele edebileceğim hedefler koymak önemlidir.				
4.Şimdi bana yardım etmeleri için diğer insanlara güvendiğimi göstermeliyim.				
5.Yaralanmaya rağmen yaşamım için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.				
6.Fiziksel olarak kaybettiklerimi, diğer birçok başka yolla tekrar kazanıyorum.				
7.Yaralanmanın hayatımı yönetmesini reddediyorum.				
8.Başkalarının yardımı olmasa kendimi tamamen çaresiz hissedirdim.				
9.Yaralanmam bana diğerlerine bağımlı olduğumu öğretti.				
10. Kendimi her zaman olabildiğince idare etmeye çalışırım.				
11.Yaralanmamı kabul ettiğimi düşünüyorum.				
12. Her zaman hayatı kolaylaştırmak için yeni yollar ararım.				

Paker N, Bugdayci D, Kesiktas N, Sahin M, Elfström ML. Reliability and validity of the Turkish version of spinal cord lesion-related coping strategies. *Spinal Cord*. 2014 May;52(5):383-7. doi: 10.1038/sc.2013.142. Epub 2013 Dec 10. PMID: 24322215.