

تمت المراجعة في 2015

يعاني الأفراد المصابون باضطرابات الغدة الدرقية غالبًا من أعراض انفعالية أو نفسية فضلاً عن أعراض جسدية. وهذه هي الحالة تحديداً مع الأفراد المصابين بفرط الغدة الدرقية (زيادة نشاط الغدة الدرقية) أو قصور الغدة الدرقية (نقص نشاط الغدة الدرقية) أو مرض في العين مرتبط بالغدة الدرقية أو سرطان الغدة الدرقية.

ما نوعية المشكلات الانفعالية التي قد أتعرض لها؟
أيًا كان نوع الاضطراب في الغدة الدرقية، فهو يجعلك أكثر انفعالية عما كنت تشعر به قبل ذلك وقد تجد أن حالتك المزاجية تتغير، أحياناً بصورة سريعة وغير متوقعة. فيما يلي المشكلات الانفعالية الشائعة:

زيادة النشاط

- القلق - شعور بالعصبية وسرعة ضربات القلب والرعدة والتهيج وصعوبات النوم

نقص النشاط

- الاكتئاب - انخفاض الحالة المزاجية وصعوبة في التمتع بالأمر والبكاء وفقدان الشهية واضطراب النوم في حالة زيادة النشاط أو نقص النشاط
- تقلبات المزاج - التحدث بعصبية أو سرعة الغضب والتي يطلق عليها الناس غالباً "تقلب المزاج"
- صعوبات النوم

ماذا عن مشكلات الصحة العقلية؟

تشمل مشكلات الصحة العقلية أو المعرفية التي قد تصاحب غالباً نقص نشاط الغدة الدرقية ما يلي:

- صعوبات في التركيز
- ضعف الذاكرة قصيرة الأمد
- الافتقار إلى الاهتمام والتأهب الذهني

قد تجعل هذه الأعراض كبار السن يقلقون بشأن الإصابة بقصور الذاكرة بشكل دائم (الخرف) ولكنها في الواقع نادرًا ما تكون بنفس الشدة التي تظهر بها في مرحلة الخرف.

ما أسباب الأعراض النفسية؟

يكون السبب أحياناً اختلال مستويات هرمون الغدة الدرقية. قد يسبب فرط نشاط الغدة الدرقية القلق والهياج والتقلبات المزاجية، بينما يسبب حمول الغدة الدرقية انخفاض القدرات الذهنية ومشكلات الذاكرة فضلاً عن الاكتئاب.

ويصرح المرضى أحياناً بتعرضهم لزيادة الوزن أو أنهم يجدون صعوبة في خسارة الوزن أثناء فترة العلاج مما قد يساهم في زيادة الشعور بانخفاض الحالة المزاجية والثقة بالنفس.

يمكن أن تؤدي التغيرات السريعة في مستويات هرمون الغدة الدرقية بوجه خاص إلى عدم استقرار الحالات الانفعالية. التحكم السريع والفعال في فرط نشاط الغدة الدرقية أمر حيوي لاستقرار الحالة المزاجية، ومن المهم التأكد من استمرار استقرار الغدة الدرقية.

في بعض الأحيان، تكون الأعراض النفسية من الآثار الجانبية للعلاج. يمكن أن تؤدي أدوية الاستيرويد على سبيل المثال إلى زيادة حدة الاكتئاب. وأدوية حاصرات بيتا الموصوفة لخفض سرعة ضربات القلب وللحد من القلق إذا كنت تعاني من فرط الغدة الدرقية قد تجعل بعض الأفراد يشعرون بالتعب والاكتئاب وانخفاض التأهب الذهني.

علاوة على ذلك، قد يسبب اضطراب الغدة الدرقية تغيرات في المظهر - على سبيل المثال، تغيرات بسبب مرض في العين مرتبط بالغدة الدرقية أو زيادة أو فقدان الوزن أو سقوط الشعر - مما قد يدمر الثقة بالنفس. قد يطرح الأفراد أسئلة خرقاء أو يحدقون ، الأمر الذي قد يكون مؤلمًا.

يشار أحياناً إلى أن أحداث الحياة الزاخرة بالضغط والتوتر يمكن أن تسبب أو تزيد من حدة اضطراب الغدة الدرقية. فإذا كنت بالفعل تواجه ضغوطاً في مناحي أخرى من حياتك، قد يساهم ذلك بالطبع في ظهور الأعراض النفسية إذا كنت تعاني من اضطراب في الغدة الدرقية، وقد تكون هذه الأعراض أكثر وضوحاً أو تستغرق وقتاً أطول حتى تستقر.

تعد معرفة أنك مصاب بسرطان الغدة الدرقية موقفاً مثيراً للتوتر وقد تشعر بالارتباك وفقدان السيطرة على الأمور. ليس مستبعداً أن تتعرض لرد فعل انفعالي قبل العلاج أو خلاله أو بعده. استشر طبيبك للتحقق من توازن أدوية الغدة الدرقية التي تتناولها بشكل سليم. قد يساعدك العثور على مجموعة دعم أو التحدث مع أحد المتطوعين بمؤسسة الغدة الدرقية البريطانية خلال هذه الفترة.

قد يكون نسيانك تناول دوائك أحد العوامل أيضاً. يفقد بعض الأفراد التحفيز عندما يتعلق الأمر بتناول القرص يوميًا أو التردد على العيادات. يمكن أن يؤدي تناول الأقراص بصورة غير منتظمة إلى عدم استقرار توازن الهرمونات وتفاقم الأعراض النفسية.

يمكن أن تكون عوامل أخرى في الغالب هي السبب الرئيسي للمشكلة، فمن المهم دوماً النظر في كل الأمور التي قد تكون مؤثرة عليك

ماذا عن العلاج؟

لحسن الحظ، في الغالبية العظمى من الحالات تتحسن الأعراض النفسية مع السيطرة على اضطراب الغدة الدرقية بواسطة العلاج، إذا كان اضطراب الغدة هو سبب المشكلة. ولكن هذا التحسن قد لا يكون سريعاً بنفس القدر الذي تنتشده، ومن الشائع أن يشعر المصابون بأنهم ليسوا على ما يرام من الناحية الانفعالية والعقلية لبعض الوقت حتى بعد أن تعود اختبارات الدم لديهم إلى مستوياتها الطبيعية. وهناك العديد من الأشخاص الذين يمكنهم تقديم يد العون لك. بدلاً من كتمان مخاوفك، يمكنك:

- استشارة طبيبك
- طلب زيارة أخصائي لديه خبرة في التعامل مع اضطرابات الغدة الدرقية
- منح تفكك لأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين الذي بمقدوره مساعدتك أثناء هذه الفترة العصيبة، أو
- التحدث مع آخرين مروا بتجربة مماثلة - مؤسسة الغدة الدرقية البريطانية لديها شبكة من المتطوعين الذين يقدمون الدعم عبر الهاتف ويستطيعون مساعدتك

لا تشعر بالحرَج من التحدث مع طبيبك بشأن الأعراض النفسية المصاحبة لاضطراب الغدة الدرقية الذي تعانيه. فهي جزء مهم من مرضك، وليست مجرد مشكلة جانبية أو إحدى علامات الضعف. استفسر عن الأمور بالقدر الذي تحتاج إليه لفهم ما يحدث لك.

قد تؤثر هذه الأعراض أيضاً على أسرته وأصدقائك، لذلك من المهم منحهم الفرصة لاستيعاب ما يحدث لك. قد تؤثر الأعراض على عملك، فمن المهم أن يستوعب صاحب العمل المشكلة. وبالمثل، بالنسبة للأطفال في مرحلة الدراسة، قد تؤثر هذه الأعراض على أداء الواجبات المدرسية، لذلك من المهم إعلام مدرسيهم بالموضوع بحيث يمكنهم التماس العذر لهم، خاصة في فترة الامتحانات.

قد تؤثر الأعراض الجسدية مثل سقوط الشعر ومرض العين بسبب الغدة الدرقية وزيادة الوزن أو خسارته على حالتك النفسية. يستطيع طبيبك إحالتك إلى أخصائي بمقدوره مساعدتك.

علي الرغم من أن السبب قد يكون جسدياً، فإن القلق أو الاكتئاب قد يتطلب في بعض الأحيان علاجاً موجهاً له. قد تساعد العلاجات دون أدوية مثل الاسترخاء أو العلاج النفسي قصير الأجل. أما إذا كانت مشكلتك مستمرة، فقد يوصف لك عقار مثل أحد الأدوية المضادة للاكتئاب. وهي غير مسببة للإدمان.

إذا كانت الأعراض شديدة على وجه الخصوص، أو إذا استمرت حتى بعد تجربة علاج الغدة الدرقية بفترة كافية، فيجب عليك حينئذٍ أن تطلب من طبيبك إحالتك إلى طبيب نفسي أو أخصائي نفسي سريري - شخص لديه خبرة في المشكلات النفسية المرتبطة بالمرض العضوي.

هل سوف أتمائل للشفاء؟

إن التوقعات المستقبلية لأغلب اضطرابات الغدة الدرقية مبشرة بالخير، وحتى إذا كانت الأعراض النفسية تستغرق وقتاً طويلاً للاستقرار في البداية، فإن المصابين يتمثلون للشفاء تماماً ويحيون حياة طبيعية حالما يتم علاج مرض الغدة الدرقية. عندما لا تستقر الأعراض، يرجع هذا عادة إلى أن المشكلات لها تفسير بديل ويلزم تقديم مزيد من العلاج والتقييم لإدارة هذا الموقف.

بعض النقاط الهامة....

- يفترض أن تتحسن المشكلات الانفعالية ومشكلات الصحة العقلية مع استقرار حالة الغدة الدرقية لديك، والتوقعات طويلة الأجل مبشرة بالخير

- إن منح الثقة لأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين أو التحدث مع شخص (على سبيل المثال، من خلال مجموعة دعم) يكون قد تعرض لهذه التجربة يمكن أن يساعدك خلال هذه الفترة العصيبة
- تفادى كتمان الأمر - يستطيع طبيبك مساعدتك أو يمكنك طلب إحالتك إلى أخصائي

من المعروف أن مشكلات الغدة الدرقية غالباً ما تصيب العائلات وإذا كانت صحة أفراد الأسرة ليست على ما يرام، يجب تشجيعهم على التحدث مع الطبيب العام التابعين له عما إذا كانت اختبارات الغدة الدرقية مكفولة.

إذا كان لديك أية استفسارات أو مخاوف بشأن اضطراب الغدة الدرقية الذي تعانيه، يجب التحدث مع الطبيب أو الأخصائي الخاص بك لأنه أفضل من تلجأ إليه للحصول على استشارة. يمكنك أيضاً الاتصال بمؤسسة الغدة الدرقية البريطانية للحصول على مزيد من المعلومات والدعم، أو إذا كان لديك أي تعليقات بشأن المعلومات الواردة في هذه النشرة.

مؤسسة الغدة الدرقية البريطانية

www.btf-thyroid.org

مؤسسة الغدة الدرقية البريطانية هي مؤسسة خيرية مسجلة في: إنجلترا وويلز رقم 1006391, اسكتلندا SC046037

معتمدة من:

اتحاد الغدة الدرقية البريطاني - مجموعة من المهنيين الطبيين الداعمين لأعلى المعايير في رعاية المرضى والأبحاث

www.british-thyroid-association.org

الرابطة البريطانية لجراحي الغدد الصماء والغدة الدرقية - الهيئة الممثلة للجراحين البريطانيين المتخصصين في جراحة الغدد الصماء (الدرقية والدرقية والكظرية)

www.baets.org.uk

صدر لأول مرة في: 2008

تمت المراجعة في: 2011, 2015

تمت مراجعة منشوراتنا كل عامين ويتم تنقيحها إذا لزم الأمر.

© حقوق الطبع لعام 2017 لصالح مؤسسة الغدة الدرقية البريطانية