

# CO WARTO WIEDZIEĆ O OBJAWACH PSYCHOLOGICZNYCH PRZY ZABURZENIACH TARCZYCY?

Aktualizacja 2015 r.

U osób z zaburzeniami tarczycy, oprócz dolegliwości fizycznych, często występują także objawy emocjonalne lub psychiczne. Dzieje się tak szczególnie w przypadku osób dotkniętych nadczynnością tarczycy, niedoczynnością tarczycy, orbitopatią tarczycową lub rakiem tarczycy.

## Jakiego rodzaju problemów emocjonalnych mogą doświadczyć?

Niezależnie od rodzaju zaburzenia, możesz stać się bardziej emocjonalny(a) niż w przeszłości oraz możesz doświadczać niekiedy gwałtownych i nieoczekiwanych zmian nastroju. Powszechnymi problemami emocjonalnymi są:

### Nadmierna aktywność

- Niepokój — uczucie nerwowości, dyskomfort w żołądku, kołatanie serca, drżenie, drażliwość, problemy ze snem

### Zmniejszona aktywność

- Depresja — obniżony nastrój, trudności z cieszenia się życiem, płacz, utrata apetytu i zaburzenia snu

### Naprzemienna nadmierna i zmniejszona aktywność

- Zmiany nastrojów — opryskliwość lub wybuchowość, które często określane są jako „zły humor”
- Problemy ze snem

## Jakie mogą wystąpić problemy ze zdrowiem psychicznym?

Problemy ze zdrowiem psychicznym, bądź kognitywnym, które mogą się pojawić najczęściej przy niedoczynności tarczycy, obejmują:

- Problemy z koncentracją
- Krótkoterminowe zaniki pamięci
- Brak zainteresowania i pobudzenia umysłowego

Objawy te mogą sprawić, że osoby starsze będą się obawiać stałej utraty pamięci (demencji), jednak w rzeczywistości rzadko są one aż tak poważne, jak w przypadku demencji.

## Co powoduje objawy psychologiczne?

Przyczyną czasami są nieprawidłowe poziomy hormonu tarczycy. Nadczynność tarczycy może powodować niepokój, drażliwość i zmiany nastroju, podczas gdy niedoczynność tarczycy może prowadzić do spowolnienia procesów umysłowych, problemów z pamięcią oraz depresji.

Pacjenci skarżą się czasami na przyrost wagi lub problemy z utratą wagi w trakcie leczenia, co może powodować poczucie niskiej samooceny i obniżonego nastroju.

Gwałtowne zmiany poziomu hormonów tarczycy mogą w szczególności zaburzyć stan emocjonalny. Szybka i skuteczna kontrola nadczynności tarczycy jest niezbędna do unormowania nastroju. Ważne jest zatem, żeby ustabilizować funkcjonowanie tarczycy.

Objawy psychologiczne są niekiedy efektem ubocznym leczenia. Na przykład przyjmowanie sterydów może prowadzić do nasilenia się depresji. Beta-blokery, przepisywane na spowolnienie rytmu serca i

zmniejszenie niepokoju w przypadku nadczynności tarczycy, u niektórych osób powodują uczucie zmęczenia, przygnębienia i zmniejszenia aktywności umysłowej.

Zaburzenia tarczycy mogą również powodować zmiany w wyglądzie, na przykład związane z orbitopatią tarczycową, zwiększeniem lub utratą masy ciała, lub utratą włosów — co może obniżyć poczucie własnej wartości. Zdarza się, że ludzie zadają niewygodne pytania lub przyglądają się, co może być stresujące.

Istnieje pogląd, że stresujące wydarzenia życiowe mogą powodować lub nasilić zaburzenia tarczycy. Jeśli doświadczasz stresu w innych obszarach życia, może to oczywiście pogorszyć objawy psychologiczne wynikające z zaburzeń tarczycy oraz sprawić, że będą one bardziej dokuczliwe i trudniejsze do pokonania.

Wiadomość, że cierpisz na raka tarczycy jest stresującym przeżyciem, możesz poczuć konsternację i utratę kontroli. Reakcja emocjonalna występująca przed, w trakcie lub po leczeniu nie jest rzadkością. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby upewnić się, że Twoje leki na tarczycę są dobrane prawidłowo. Znalezienie grupy wsparcia lub rozmowa z wolontariuszem Brytyjskiej Fundacji Tarczycy może pomóc Ci przetrwać ten okres.

Nieregularne przyjmowanie leków może również wpływać na Twój stan. Niektóre osoby tracą motywację do codziennego przyjmowania tabletek lub systematycznych wizyt w przychodni. Stosowanie tabletek w sposób nieregularny może zaburzyć równowagę hormonalną i pogłębić objawy psychiczne.

Czasem przyczyną problemu mogą być inne czynniki, dlatego ważne jest, aby przyjrzeć się wszystkiemu, co ma na Ciebie wpływ

### **Jak to leczyć?**

Na szczęście, w ogromnej większości przypadków objawy psychologiczne ustępują w momencie, gdy zaburzenia tarczycy zostaną zahamowane dzięki leczeniu, o ile to właśnie tarczyca jest przyczyną problemu. Poprawa ta może jednak nie nastąpić tak szybko, jakby można by sobie tego życzyć i często ludzie przez pewien czas wciąż czują się rozstrojeni emocjonalnie i psychicznie, nawet po tym, jak ich wyniki badań krwi powrócą do normy. Jest wiele osób, które mogą pomóc. Zamiast zmagać się ze swoimi obawami, możesz:

- porozmawiać z lekarzem
- poprosić o wizytę u specjalisty w dziedzinie zaburzeń tarczycy
- porozmawiać z członkiem rodziny lub bliskim przyjacielem, którzy mogą okazać się pomocni w tym trudnym okresie lub
- porozmawiać z osobami, które mają podobne doświadczenia — Brytyjska Fundacja Tarczycy dysponuje grupą wolontariuszy, którzy mogą udzielić telefonicznego wsparcia

Nie musisz czuć się niezręcznie rozmawiając z lekarzem o objawach psychologicznych związanych z zaburzeniem tarczycy. Są one ważną częścią Twojej choroby, a nie problemem pobocznym czy oznaką słabości. Zadawaj tyle pytań ile potrzeba, abyś zrozumiał(a) co się z Tobą dzieje.

Objawy te mogą mieć również wpływ na Twoją rodzinę i przyjaciół, zatem ważne jest, aby dać im możliwość zrozumienia tego, co się dzieje. Objawy mogą wpłynąć na Twoją pracę, więc ważne jest,

żeby pracodawca rozumiał ten problem. Podobnie u dzieci w wieku szkolnym, objawy te mogą mieć wpływ na wyniki w nauce, dlatego ważne jest, aby poinformować o nich nauczycieli, którzy będą mogli wziąć ten czynnik pod uwagę, szczególnie w okresie egzaminów.

Objawy fizyczne, takie jak utrata włosów, orbitopatia tarczycowa czy zwiększenie lub utrata masy ciała mogą wpłynąć na Twoje samopoczucie. Twój lekarz może skierować Cię do specjalisty, który udzieli Ci pomocy.

Nawet jeśli przyczyna dolegliwości jest natury fizycznej, niepokój lub depresja czasami wymagają oddzielnej terapii. Pomóc może leczenie nefarmakologiczne, takie jak relaksacja lub krótkoterminowa psychoterapia. Jeśli Twój problem nie ustępuje, może zostać Ci przepisany lek, np. antydepresant. Leki te nie są uzależniające.

Jeśli objawy są szczególnie nasilone lub jeśli utrzymują się nawet po intensywnej próbie leczenia tarczycy, należy zwrócić się do lekarza z prośbą o skierowanie do psychiatry lub psychologa klinicznego, specjalizującego się w zakresie problemów psychologicznych związanych z chorobami fizycznymi.

### **Czy wyzdrowieję?**

Perspektywy w przypadku wszystkich rodzajów zaburzeń tarczycy są dobre i nawet jeśli objawy psychologiczne są początkowo trudne to ustabilizowania, pacjenci zazwyczaj w pełni odzyskują zdrowie po wyleczeniu choroby tarczycy. W sytuacji, gdy objawy nie ustępują, ich wyjaśnienie zazwyczaj leży gdzie indziej i aby rozwiązać ten problem, wymagane będzie dalsze leczenie i obserwacja.

### **Kilka ważnych punktów...**

- Problemy emocjonalne i umysłowe powinny ustąpić wraz z unormowaniem się stanu tarczycy. Perspektywa długoterminowa jest optymistyczna
- Rozmowa z członkiem rodziny, bliskim przyjacielem lub z osobą, która ma podobne doświadczenia (na przykład w ramach grupy wsparcia), może pomóc Ci w tym trudnym okresie
- Nie zamykaj się w sobie — pomoc może Ci Twój lekarz lub możesz poprosić o skierowanie do specjalisty

Powszechnie uznaje się, że problemy z tarczycą często są dziedziczne. Jeśli członkowie rodziny nie czują się dobrze, powinni omówić konieczność przeprowadzania badań na tarczycę ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości dotyczące zaburzeń tarczycy, porozmawiaj ze swoim lekarzem ogólnym lub specjalistą, którzy są najlepszym źródłem informacji. W celu uzyskania dalszych informacji i wsparcia lub jeśli masz jakiegokolwiek uwagi dot. informacji zawartych w niniejszej ulotce, możesz również skontaktować się z Brytyjską Fundacją Tarczycy.

### **Brytyjska Fundacja Tarczycy (The British Thyroid Foundation)**

[www.btf-thyroid.org](http://www.btf-thyroid.org)

Brytyjska Fundacja Tarczycy jest zarejestrowaną organizacją charytatywną: Anglia i Walia nr 1006391, Szkocja SC046037

Zatwierdzona przez:

Brytyjskie Stowarzyszenie Tarczycy (The British Thyroid Association) - specjaliści medyczni promujący najwyższe standardy opieki zdrowotnej i badań medycznych

[www.british-thyroid-association.org](http://www.british-thyroid-association.org)

Brytyjskie Stowarzyszenie Chirurgów Endokrynologów i Tarczycy (The British Association of Endocrine and Thyroid Surgeons) - grono przedstawicieli brytyjskich chirurgów specjalizujących się w zakresie chirurgii gruczołów endokrynnych (tarczycy, przytarczyc i nadnercza)

[www.baets.org.uk](http://www.baets.org.uk)

Pierwsze wydanie: 2008

Aktualizacja: 2011, 2015

Nasze publikacje są weryfikowane i w razie konieczności aktualizowane co dwa lata.

© 2017 **BRITISH THYROID FOUNDATION**