

نظر ثانی 2015

تھائرائیڈ کی گڑبڑیوں والے افراد میں اکثر جذباتی یادمانی صحت کی علامات اور ساتھ ہی ساتھ جسمانی علامات بھی پائی جاتی ہیں۔ یہ خاص طور پر ہائپر تھائرائیڈزم (ایک بیش فعال تھائرائیڈ) ہائپو تھائرائیڈزم (ایک کم فعال تھائرائیڈ)، تھائرائیڈ سے متعلق آنکھوں کے امراض، یا تھائرائیڈ کینسر والے لوگوں میں ہوتا ہے۔

مجھے کس طرح کے جذباتی مسائل کا تجربہ ہو سکتا ہے؟

آپ کے تھائرائیڈ کی گڑبڑی کی نوعیت جو بھی ہو، یہ آپ کو پہلے سے کہیں زیادہ جذباتیت کا احساس دلا سکتا ہے اور آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ کے مزاج میں، کبھی کبھی تیزی سے اور اچانک، تبدیلی ہوتی ہے۔ عام جذباتی مسائل ہیں:

بیش فعالیت

- اضطراب - چڑے چڑے پن کا احساس، مع بدحواسی، دل کی تیز دھڑکن، کچکی، تنک مزاجی، سونے سے متعلق پریشانیاں

کم فعالیت

- افسردگی - پست مزاجی اور چیزوں سے لطف لینے میں دشواری، ایشک آلودگی، بھوک کی کمی اور بے چینی بھری نیند

یا تو بیش فعالیت یا کم فعالیت

- مزاج میں تبدیلیاں - چڑچڑاہٹ یا تنک مزاجی جسے لوگ اکثر 'بیزاری' کہتے ہیں
- سونے سے متعلق پریشانیاں

دماغی صحت کے مسائل کے بارے میں بتائیں؟

تھائرائیڈ کی کم فعالیت کے سبب دماغی صحت، یا شعور سے متعلق جو مسائل واقع ہو سکتے ہیں، ان میں شامل ہیں:

- ارتکاز توجہ سے متعلق پریشانیاں
- مختصر مدت کے لیے یادداشت ختم ہونا
- دلچسپی اور دماغی چستی کا فقدان

یہ علامات عمر رسیدہ افراد میں یادداشت کی مستقل ناکامی (غناہت) کا باعث بن سکتی ہیں لیکن درحقیقت یہ شاد و نادر ہی غناہت میں نظر آنے والی صورت حال جتنی شدید ہوتی ہیں۔

نفسیاتی علامات کن وجوہات کے سبب ہوتی ہیں؟

کبھی کبھی اس کی وجہ تھائرائیڈ ہارمون کی غیر معمولی سطحیں ہوتی ہیں۔ ہائپر تھائرائیڈزم اضطراب، تنک مزاجی، اور مزاج میں تبدیلی پیدا کر سکتی ہے، جب کہ ہائپو تھائرائیڈزم کی وجہ سے دماغی سستی اور یادداشت سے متعلق مسائل کے ساتھ ساتھ افسردگی بھی پائی جاسکتی ہے۔

کبھی کبھی مریض بتاتے ہیں کہ ان کا وزن بڑھ گیا ہے یا یہ کہ ان کے لیے دوران علاج وزن کم کرنا دشوار ہے جس کی وجہ سے عزت نفس میں کمی کا احساس اور مزاج میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔

تھائرائیڈ ہارمون کی سطحوں میں تیز رفتار تبدیلیاں، خاص طور پر، آپ کے جذبات میں اتھل پتھل مچا سکتی ہیں۔ ہائپر تھائرائیڈزم پر تیز رفتار اور موثر قابو مزاج کو مستحکم رکھنے کے لیے ضروری ہے، اور یہ یقینی بنانا بھی ضروری ہے کہ تھائرائیڈ بستور مستحکم رہے۔

کبھی کبھی نفسیاتی علامات علاج کے ضمنی اثرات ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر اسپیرائیڈز افسردگی کو بڑھا سکتے ہیں۔ اگر آپ ہائپر تھائرائیڈ کے شکار ہیں تو آپ کے دل کی رفتار کو سست کرنے اور اضطراب کو کم کرنے کے لیے بیٹا بلا کرز تجویز کیے جاتے ہیں جس سے کچھ لوگوں کو تھکن، اداسی، اور دماغی طور پر کم چست ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔

تھائرائیڈ کی گڑبڑ سے ظاہری ہیبت میں بھی تبدیلی ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، تھائرائیڈ سے متعلق آنکھ کے مرض کے سبب تبدیلیاں، وزن میں اضافہ یا کمی، یا بال جھڑنا۔ جس سے آپ کی عزت نفس کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لوگ الٹے سیدھے سوالات پوچھ سکتے ہیں یا آپ کو گھور کر دیکھ سکتے ہیں، جو کہ پریشان کن ہو سکتا ہے۔

کبھی کبھی یہ کہا جاتا ہے کہ زندگی کے تناؤ بھرے واقعات تھائرائیڈ کی گڑبڑ پیدا کر سکتے یا اسے تحریک دے سکتے ہیں۔ اگر آپ زندگی کے دیگر میدانوں میں پہلے ہی سے تناؤ کا سامنا کر رہے ہیں تو یہ آپ کی نفسیاتی علامات میں یقیناً اضافہ کر سکتا ہے، اگر آپ میں تھائرائیڈ سے متعلق گڑبڑ پائی جاتی ہے، اور یہ زیادہ واضح ہو سکتی ہیں یا انہیں ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

یہ جاننا ایک تناؤ بھری بات ہے کہ آپ کو تھائرائیڈ کا کینسر ہے اور آپ کو گھبراہٹ اور قابو کھونے کا احساس ہو سکتا ہے۔ علاج سے قبل، اس کے دوران، یا اس کے بعد جذباتی رد عمل کا پایا جانا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کی تھائرائیڈ کی دوامنا سب توازن والی ہے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ امدادی گروپ تلاش کرنے یا برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن کے رضاکار سے بات کرنے سے آپ کو اس عرصے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنی دو الینا بھول جانا بھی ایک عامل ہو سکتا ہے۔ بعض لوگ روزانہ گولی لینے یا کلیٹکس پر جانے کے معاملے میں تحریک کھو دیتے ہیں۔ بے قاعدگی سے گولیاں لینے سے آپ کے ہارمون کے توازن میں گڑبڑ ہو سکتی ہے اور نفسیاتی علامات بڑھ سکتی ہیں۔

اکثر دیگر عوامل بھی مسئلہ کی بنیادی وجہ ہو سکتے ہیں، لہذا ہمیشہ ان تمام چیزوں پر نظر رکھنا اہم ہو سکتا ہے جو ممکن ہے آپ کو متاثر کر رہی ہوں۔

علاج کے بارے میں بتائیں؟

خوش قسمتی سے، اکثر معاملات میں، علاج کے ذریعہ تھائرائیڈ کی گڑبڑ پر قابو پانے سے نفسیاتی علامات میں بہتری آ جاتی ہے، اگر مسئلہ کی وجہ تھائرائیڈ ہو۔ لیکن یہ بہتری اتنی تیز رفتار نہیں ہو سکتی جتنی آپ کو توقع ہوتی ہے، اور لوگوں کے لیے خون کی جانچیں معمول پر واپس آ جانے کے بعد بھی جذباتی اور ذہنی طور پر بے قابو محسوس کرنا عام بات ہے۔ ایسے بہت سے لوگ ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے خوف پر قابو پانے کے علاوہ آپ:

- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں
- تھائرائیڈ کی گڑبڑ سے نمٹنے کا تجربہ رکھنے والے کسی اسپیشلسٹ سے ملاقات کے لیے کہیں
- خاندان کے کسی ایسے فرد یا قریبی دوست کو اعتماد میں لے سکتے ہیں جو اس مشکل وقت میں آپ کی مدد کر سکتا ہو، یا
- ایسے دیگر لوگوں سے بات کریں جو اس طرح کے تجربے سے گزر چکے ہوں۔ برٹش تھائرائیڈ فاؤنڈیشن کے پاس ٹیلیفون پر مدد کرنے والے رضاکاروں کا ایک نیٹ ورک ہے جو مدد کر سکتے ہیں

اپنی تھائزائائیڈ کی گڑبڑ سے وابستہ نفسیاتی علامات پر اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے میں جھجک یا شرمندگی محسوس نہ کریں۔ یہ آپ کی بیماری کا ایک اہم حصہ ہیں، نہ کہ صرف ایک ذیلی مسئلہ یا کمزوری کی علامت۔ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اسے سمجھنے کے لیے جتنے سوالات پوچھنے کی ضرورت ہو پوچھیں۔

یہ علامات آپ کے خاندان کے افراد اور دوستوں پر بھی اثر ڈال سکتی ہیں لہذا انہیں یہ سمجھنے کا موقع دینا ضروری ہے کہ کیا ہو رہا ہے۔ علامات آپ کے کام کو متاثر کر سکتی ہیں لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ کا آجر اس مسئلے کو سمجھے۔ اسی طرح اسکولی عمر کے بچوں کے لیے یہ علامات ان کے اسکول کے کام کو متاثر کر سکتی ہیں، لہذا یہ ضروری ہے کہ ان کے اساتذہ کو آگاہ کیا جائے اور رعایتیں دی جاسکیں، خاص طور پر امتحان کے وقت میں۔

جسمانی علامات جیسے کہ بال گرنا، تھائزائائیڈ سے متعلق آنکھ کا مرض، وزن میں اضافہ یا کمی، آپ کے محسوس کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو ایسے اسپیشلسٹ کے پاس بھیج سکتا ہے جو مدد کر سکتے ہوں۔

اگرچہ وجہ جسمانی ہو سکتی ہے، لیکن کبھی کبھی خود اضطراب اور افسردگی کے لیے علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بغیر دوا والے معاملات جیسے کہ آرام کرنا یا مختصر مدتی سائیکو تھیراپی سے مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کا مسئلہ زیادہ مستقل ہو تو آپ کو کوئی دوا جیسے کہ دافع افسردگی دوا تجویز کی جاسکتی ہے۔ یہ لت لگانے والی نہیں ہوتی ہیں۔

اگر آپ کی علامات خاص طور پر شدید ہوں، یا اگر یہ تھائزائائیڈ کا مناسب علاج آزمانے کے بعد بھی جاری رہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے کہنا چاہیے کہ وہ آپ کو کسی سائیکیاٹرسٹ یا کلینکل سائیکالوجسٹ کے پاس بھیجے۔ کسی ایسے کے پاس جو جسمانی بیماری سے وابستہ نفسیاتی مسائل میں مہارت رکھتا ہو۔

کیا میری صحت بحال ہو جائے گی؟

زیادہ تر تھائزائائیڈ کی تمام قسموں سے متعلق گڑبڑ کے لیے امکانات بہتر ہیں، اور اگرچہ ابتدائی طور پر نفسیاتی علامات کو ٹھیک ہونے میں طویل وقت لگ سکتا ہے، تاہم تھائزائائیڈ کے مرض کا علاج ہو جانے کے بعد لوگ عموماً پوری طرح صحتیاب ہو جاتے ہیں اور معمول کی زندگی گزارتے ہیں۔ جب علامات ٹھیک نہیں ہوتیں تو عام طور پر اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مسائل کی کوئی متبادل توضیح پائی جاتی ہے اور اس صورت حال پر قابو پانے کے لیے تشخیص کی ضرورت ہوگی۔

کچھ اہم نکات....

- آپ کے تھائزائائیڈ کے مرض میں استحکام کے ساتھ آپ کی جذباتی اور دماغی صحت کے مسائل میں بہتری آسکتی ہے، اور طویل مدتی امکان بہتر ہے
- خاندان کے کسی فرد یا قریبی دوست کو اعتماد میں لینے یا (مثال کے طور پر، سپورٹ گروپ کے ذریعہ) کسی ایسے شخص سے بات کرنے سے جو اس تجربے سے گزر چکا ہو آپ کو اس مشکل وقت میں مدد مل سکتی ہے۔
- اس کے اظہار میں ضبط سے کام نہ لیں۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کی مدد کر سکتے ہیں، یا آپ کسی اسپیشلسٹ کے پاس بھیجنے کے لیے کہہ سکتے ہیں

یہ بات بہت اچھی طرح معلوم ہے کہ تھائزائائیڈ کے مسائل اکثر خاندانوں میں موروثی ہوتے ہیں اور اگر خاندان کے افراد بیمار ہوں تو انہیں اپنے جی پی سے اس بارے میں بات کرنے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ آیا تھائزائائیڈ کی جانچ کی ضرورت ہے۔

اگر اپنی تھائرایڈ کی گڑبڑی کے بارے میں آپ کے سوالات یا تشویشات ہیں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ سے بات کرنی چاہیے کیونکہ وہ آپ کو بہتر مشورہ دے سکتے ہیں۔ آپ مزید معلومات اور مدد کے لیے، یا اگر اس کتابچے میں دی گئی معلومات کے بارے میں آپ کا کوئی تبصرہ ہے تو آپ برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن

org.thyroid-btf.www

برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن ایک رجسٹرڈ فائبر ادارہ ہے: انگلینڈ اور ویلز کا نمبر 1006391، سکاٹ لینڈ SC046037

تصدیق کردہ بذریعہ:

دی برٹش تھائرایڈ ایسوسی ایشن - طبی پیشہ ور افراد مریض کی نگہداشت اور تحقیق میں اعلیٰ معیارات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں

org.association-thyroid-british.www

دی برٹش ایسوسی ایشن آف انڈوکرائن اینڈ تھائرایڈ سرجنس - ایسے برٹش سرجنوں کی نمائندہ باڈی جو اندرونی ریزش والے غدود (تھائرایڈ، پیراتھائرایڈ اور ایڈرل) کی سرجری میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں

uk.org.baets.www

پہلا اجراء: 2008

نظر ثانی کردہ: 2011، 2015

ہمارے مواد پر ہر دو سال میں نظر ثانی اور ضرورت ہونے پر اس میں ترمیم کی جاتی ہے۔

© 2017 برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن