

Vechten, rouwen en accepteren

Veel schildklierpatiënten kampen met psychische klachten en vermoeidheid. Hoe komt dat? En wat kun je eraan doen?

TEKST: LINSEY VERHOEVEN, MEDISCH PSYCHOLOGE

De relatie tussen schildklierandoeningen en angst- en depressieve klachten is ingewikkeld. Wetenschappelijk onderzoek toont duidelijk aan dat veranderingen in schildklierhormoonspiegels veranderingen in het brein veroorzaken. Die gaan gepaard met angstklachten en/of stemmingsproblemen. Hetzelfde geldt voor cognitieve klachten, zoals concentratieproblemen, moeite met plannen of een vertraagde verwerkingssnelheid. Deze klachten verdwijnen soms vanzelf wanneer iemand goed is ingesteld.

Aanstelleritis

Maar goed instellen duurt vaak lang, soms wel jaren. En zelfs dan houden veel mensen toch restklachten. Dit roept veel vragen op: slik ik wel de juiste (dosis) medicatie? Word ik ooit nog beter? Zijn mijn klachten misschien psychisch? Stel ik mij aan?

Allereerst dit: restklachten zijn écht. Mensen stellen zich niet aan en het zit zeker niet 'tussen de oren'. Het is ook niet zo dat je met een juiste instelling van medicijnen geen klachten meer kan hebben.



Stop met vechten

De eerlijkste benadering van restklachten is om ze te zien als beperkingen die horen bij de ziekte. Op de eerste plaats vraagt dit dat je jezelf erbij neerlegt dat je chronisch ziek bent. En vervolgens dat je ook niet langer zoekt naar oplossingen voor je klachten. Dat je niet langer vecht tegen je klachten, maar je erbij neerlegt dat je wat sneller een somber of gejaagd gevoel kunt ervaren, sneller moe kunt zijn en meer moeite hebt met concentratie dan een 'gezonde' persoon. Tot slot is het belangrijk dat je omgeving dat ook snapt.

Dit is nogal wat gevraagd. Het is een proces dat tijd nodig heeft en dat vergelijkbaar is met rouwen. In het begin wil je niet geloven dat er iets verandert. Langzaam worden de veranderingen steeds duidelijker, je kan er niet meer omheen. Bij dit besef horen allerlei emoties, zoals angst, verdriet en boosheid. Dit zijn normale emoties die horen bij een verwerkingsproces. Uiteindelijk is de verwachting dat mensen zich kunnen aanpassen aan de nieuwe situatie. Dat ze een manier vinden om met de bijbehorende beperkingen om te gaan en dat ze proberen het beste te maken van dat wat nog wel mogelijk is.

Soms zien we dat mensen vastlopen in het verwerkingsproces, bijvoorbeeld omdat emoties te veel de overhand krijgen. Vaak spelen negatieve gedachten daarin een belangrijke rol, zoals: 'Het komt nooit meer goed', 'Niemand begrijpt me' of 'Niemand heeft zo nog iets aan me'. Deze gedachten kunnen de angst- of depressieve klachten versterken, of ze in stand houden. Dit deel van de klachten is gelukkig goed behandelbaar. Een psycholoog kan je een ander, minder doemdenkend denkpatroon aanleren.

Lekke oplaadbare batterij

We kunnen het menselijk lichaam vergelijken met een oplaadbare batterij. Overdag verbruikt je de energie uit de batterij. Door rust of slaap laadt de

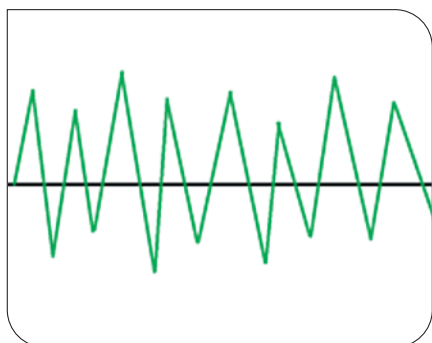
batterij weer op. Bij een gezond activiteitenpatroon verwachten we dat de hoeveelheid energie die we verbruiken en de hoeveelheid energie die we aanvullen ongeveer in balans zijn. De horizontale lijn in figuur 1, die onze gemiddelde energie weergeeft, blijft dan gelijk.

Schildklierpatiënten worstelen vaak met vermoeidheidsklachten en energieproblemen, zeker tijdens het instellen. Deze beperking hoort bij de aandoening en is niet zomaar te verhelpen. Je kunt dit vergelijken met een lekke batterij. De energie sijpelt sneller weg, ook al doe je niets. De lager liggende zwarte horizontale lijn in figuur 2 symboliseert deze afname in de totale energie als gevolg van de schildklier-aandoening.

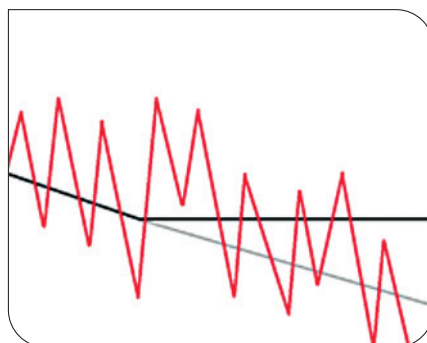
Veel mensen hebben moeite zich neer te leggen bij deze energieafname. Dit betekent immers dat je vaker moet rusten of dat je minder kunt doen op een dag. En dat past niet in de planning of bij het beeld dat je hebt van jezelf en je leven. Het idee dat je moet veranderen voelt onprettig en onveilig. Het roept angst op. Daarom houden we vaak krampachtig vast aan dat wat we kennen en weten. Dat voelt immers veilig en vertrouwd.

'Het idee dat je moet veranderen roept angst op'

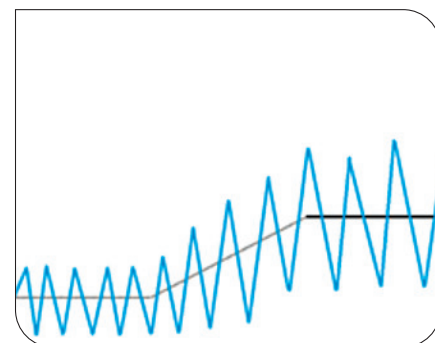
Alleen kunnen vermoeidheidsklachten en energieproblemen daardoor steeds groter worden. Als je meer energie verbruikt dan je kunt aanvullen, laadt de batterij namelijk niet meer geheel op. Houd je dit lang vol, dan wordt de batterij op den duur steeds leger. Je wordt steeds sneller moe. Noodgedwongen doen mensen dan toch maar een stap terug. Intussen is het energieniveau echter



Figuur 1. Gezond



Figuur 2. Chronische overbelasting



Figuur 3. Terugvinden van balans

alweer dusdanig verminderd (zie de grijze lijn in figuur 2) dat die ene stap terug niet genoeg is. Hierdoor groeit vaak de angst om uiteindelijk niets meer te kunnen, waardoor je toch maar weer krampachtig blijft vasthouden aan dat wat je nog doet. Het gevolg kan zijn dat je energieniveau nog verder daalt en er vaak ook allerlei extra klachten bij komen, zoals pijn of slaapproblemen. En zo blijf je achter de feiten aanhobbelen...

‘Sta elke dag even bewust stil bij wat goed ging’

Wil je de balans in je activiteitenpatroon terugvinden? Dan is het belangrijk dat je jezelf realiseert dat je niets kan opbouwen zolang je meer energie verbruikt dan je weer aanmaakt. Soms is het nodig om echt even ‘back-to-basic’ te gaan. Je reset dan als het ware je activiteitsniveau. Dit levert vaak onterecht angst op. Mensen zijn bang de rest van hun leven op dit lage niveau te moeten blijven. Maar het gaat om een tijdelijke investering die je doet om uiteindelijk weer op een optimaal niveau te kunnen functioneren (zie figuur 3).

Andere leefwijze

Het is lastig een aanpassing te vinden aan je ziekte, verminderde energieniveau en restklachten. Gelukkig zijn er genoeg mogelijkheden om je energieverdeling te veranderen, zoals: een betere balans tussen in- en ontspannende activiteiten, prioriteiten stellen, onnodige activiteiten schrappen en taken delegeren. Een mantra dat ik mensen vaak meegeef: ‘MOET ik dit nu doen, moet IK dit nu doen, moet ik dit NU doen?’

Heb je last van cognitieve problemen? Maak dan gebruik van een agenda, notitiebriefjes of een alarm in je telefoon. Je kunt ook zorgen voor een prikkelarme werkomgeving, ruimer tijd inplannen voor een bepaalde taak, taken opdelen in concretere deeltaken, en niet meer dan één ding tegelijk doen.

Bij angst spelen denkfouten een grote rol. Vaak overschatten we de kans dat iets gebeurt of de gevolgen daarvan. Ook onderschatten we vaak onze eigen mogelijkheden om hiermee om te gaan. In het geval van doemdenkende angstgedachten kan het helpen jezelf af te vragen: hoe groot is de kans dat mijn angst waarheid wordt? En stel dat dit echt gebeurt, hoe erg is dat dan? En wat kan ik dan nog doen? Hoe kan ik er dan mee omgaan?

Wat doet een medisch psycholoog?

De Medische Psychologie behandelt mensen met psychische klachten die samenhangen met gezondheidsproblemen.

Psychologen in een ziekenhuis hebben kennis van:

- omgaan met chronische of ernstige ziekten;
- omgaan met lichamelijk onvoldoende verklaarde klachten;
- relatie tussen spanning en lichamelijke klachten;
- werking van de hersenen en de invloed hiervan op gedrag, emoties en denkfuncties, zoals het geheugen;
- de emotionele invloed van medische ingrepen op patiënten en direct betrokkenen.

De psycholoog zoekt samen met jou naar de oorzaak van de klacht, de factoren die de klacht in stand houden en een verband tussen de psychische en medische klachten.

Bij stemmingsproblematiek treedt vaak een vicieuze cirkel op: een sombere stemming leidt tot passiviteit, hierdoor doe je minder positieve ervaringen op én heb je meer tijd om te piekeren. Dat vergroot de kans dat je stemming somberder wordt. Stel daarom een vaste dagstructuur in, onderneem plezierige (sociale) activiteiten, bouw voldoende rustmomenten of pauzes in en schrijf sombere gevoelens op in plaats van erover te piekeren. En sta elke dag vooral even bewust stil bij dat wat goed ging, wat meeviel, wat je nog wel kan, en waar je trots op kan zijn.

Je schildklieraandoening is helaas onlosmakelijk verbonden met jouw leven. Maar je leven bestaat gelukkig uit veel meer dan je schildklieraandoening.

Behoeftte aan een medisch psycholoog?

Maak dit dan vooral bespreekbaar met je specialist. De psychologische zorg vindt namelijk plaats op verzoek en verwijzing van een medisch specialist in het ziekenhuis.