

10 tips van ervaringsdeskundigen

Schildklier en psychische klachten

Hoe ga je om met angst, concentratieproblemen en somberheid? Mensen met een schildklieraandoening ervaren vaak ook psychische klachten. Het kan behoorlijk ingewikkeld zijn om daarmee om te gaan.

Deze tips van ervaringsdeskundigen helpen je op weg.



Strijd mee voor eerdere herkenning en betere erkenning van schildklieraandoeningen. Word donateur van SchildklierNL of geef een eenmalige gift.



SchildklierNL

1 Neem klachten serieus

Besef dat psychische klachten kunnen ontstaan door wisselingen in je schildklierhormonen. Je klachten zijn reëel en verdienen aandacht. Op schildklier.nl vind je meer informatie.



2 Gebruik betrouwbare informatie

Zorg dat je weet waar je betrouwbare informatie vindt over schildklieraandoeningen en psychische klachten. Bekijk bijvoorbeeld het webinar op schildklier.nl.



3 Geef herstel de tijd

Wees mild voor jezelf en accepteer dat herstellen tijd kost. Neem regelmatig rustmomenten en maak gebruik van apps die je helpen bij herstel, bewegen en/of het plannen van activiteiten.

4 Zoek passende zorg

Ga bij klachten naar je (huis)arts. Schrijf vooraf je klachten, vragen en wensen op. Passende zorg is voor de een het optimaal instellen op medicatie, en voor de ander een verwijzing voor passende (psychische) hulp. Maak duidelijk wat je nodig hebt.

5 Zoek hulp die bij jou past

Verstop je klachten niet, maar leer met je klachten om te gaan. Ga bijvoorbeeld in gesprek met een praktijkondersteuner (GGZ), schildklierverpleegkundige of psycholoog. Probeer of mindfulness of yoga jou helpen.

6 Zoek afleiding en steun

Ervaar je angst en/of paniek? Zoek een vertrouwenspersoon die je altijd mag benaderen, ook 's nachts. Ook kan het helpen om activiteiten te doen die je leuk vindt, en om met lotgenoten van gedachten te wisselen. Bijvoorbeeld via de Schildkliertelefoon, besloten Facebook-groep of (online) lotgenotencontactbijeenkomsten van SchildklierNL.

7 Pas je gedrag aan

Zoek creatieve oplossingen, reis bijvoorbeeld samen met iemand of gebruik het openbaar vervoer als je zelf rijden lastig vindt.

8 Accepteer je klachten

Accepteren dat klachten erbij horen, geeft rust. Werk aan je concentratie en zorg voor een gezonde leefstijl.

9 Stem werk en activiteiten af op jouw mogelijkheden

Verlaag je verwachtingen en kijk niet naar wat je vroeger kon. Probeer je te richten op wat je nu nog kunt. Vertel anderen ook duidelijk waar je grens ligt.

10 Zorg goed voor jezelf

Erken dat je je niet goed voelt en praat erover met anderen. Doe elke dag iets plezierigs, eet zo gezond mogelijk, zorg voor beweging en een regelmatig dagritme.