

# KILPIRAUHANEN VAIKUTTAA MIELEN HYVINVOINTIIN



Kilpirauhasliitto



## Olemme tukenasi

Suomessa on yli 350 000 kilpirauhas- ja lisäkilpirauhassairasta. Kilpirauhasliitto ry on valtakunnallinen kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestö, joka edistää kilpirauhas- ja lisäkilpirauhassairauksien tunnettuutta, hoitoa ja tutkimusta sekä kilpirauhas- ja lisäkilpirauhassairaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

## Tarjoamme mm.

- **neuvontaa puhelimitse ja sähköpostitse**

Tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 17–19, p. 044 788 8899.

Kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostitse osoitteeseen [neuvonta@kilpirauhasliitto.fi](mailto:neuvonta@kilpirauhasliitto.fi)

Puheluihin ja sähköpostiviesteihin vastaa sairaanhoitaja.

- **vertaistukea puhelimitse ja vertaischatteina**

Tukipuhelin päivystää arkitorstaisin klo 18–21, p. 050 400 6800.

Puheluihin vastaa vertainen, joka on jo pidempään sairastanut

kilpirauhas- tai lisäkilpirauhassairautta. Katso tukipuhelimen ja

vertaischattien teemaillat osoitteesta [www.kilpirauhasliitto.fi](http://www.kilpirauhasliitto.fi)

- **voimavarakursseja**

Kurssit pitävät sisällään asiantuntijaluentoja, vertaistukea ja virkistytymistä.

Lisätietoa: <https://kilpirauhasliitto.fi/kurssit-ja-lomat/>

- **tuettuja lomia**

Tuetut lomat tarjoavat virkistystä ja irtiottoa arjesta.

Lisätietoa: <https://kilpirauhasliitto.fi/kurssit-ja-lomat/>



**Kilpirauhasliitto**

**Kilpirauhasliitto ry**

Oltermannintie 8, 00620 HELSINKI

09 8684 6550

[toimisto@kilpirauhasliitto.fi](mailto:toimisto@kilpirauhasliitto.fi)

[kilpirauhasliitto.fi](http://kilpirauhasliitto.fi)

# Kilpirauhasen toimintahäiriöt ja mieli

Teksti: **Tiina Komi**

**Kilpirauhashormoneilla on iso merkitys sekä fyysiselle että psyykkiselle hyvinvoinnille. Kilpirauhasen toimintahäiriön oireet voivat olla niin rajuja, että ne saavat epäilemään jo omaa mielenterveyttään. Hoitotasapainon löydyttyä oireetkin yleensä helpottavat.**

Ongelmat kilpirauhasen toiminnassa voivat vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. Mieltä ja tunteita luotaavat aivosolut tarvitsevat kilpirauhashormonia toimiakseen normaalisti.

Kilpirauhanen voi tuottaa liikaa tai liian vähän kilpirauhashormonia, tyroksiinia. Tällöin hormonituotantoa tasapainotetaan lääkkeellä. Ennen kuin sopiva hoitotasapaino löytyy, moni käy läpi erilaisia mielen hyvinvointiin vaikuttavia oireita.

**”Olin kahden pienen lapsen äiti, ikää 30 vuotta. Ajattelin väsymyksen johtuvan pikkulapsiarjesta ja töissä käynnistä. Suoritin, taistelin aamusta iltaan. Pysyin kiireisenä, koska muuten en olisi päässyt liikkeeseen enää. En muistanut mitään ilman puhelimen kalenteria ja post-it-lappuja.” –Jaylita**

Noin kolmasosa kilpirauhaspotilaista kärsii muisti-ongelmista ja joka neljäs ajattelun hidastumisesta ennen sopivan lääkehoidon löytymistä. Mitä nuoremasta potilaasta on kyse, sitä voimakkaampia kognitiivisia oireita hänellä on.

Kognitiolla tarkoitetaan älyllisiä ja psykologisia toimintoja, joiden avulla ihminen käsittelee tietoa ja ympäristöään. Kognitiivisia ongelmia ovat muistamisvaikeuksien lisäksi esimerkiksi keskittymisvaikeudet, oppimisen työläys, ajatustoiminnan hidastuminen sekä väsyminen ja aivosumu.

## **Oireet kuuluvat alussa asiaan**

Sopivaa lääkitystä etsittäessä kilpirauhashormonia voi olla liian vähän tai liian paljon – ja tämä voi vaihdella. Vajaatoiminnan alihoito voi aiheuttaa väsymystä ja masennusta, ylihoito puolestaan ahdistusta, ärtyneisyyttä, keskittymiskyvyn puutteita ja unihäiriöitä.

Kilpirauhaspotilaat kertovat myös mielialan vaihtelusta, energisyyden puutteesta, aikaansaamattomuudesta, jännittyneisyydestä ja äkkipikaisuudesta. Kilpirauhashormoni ei vaikuta suoraan seksuaalisuuteen,

mutta seksihalut saattavat vähentyä mielen hyvinvoinnin heiketessä.

Kaikki nämä oireet kuuluvat asiaan. Kilpirauhashormonilla on iso merkitys aivosolujen toimintaan ja sitä kautta mielen hyvinvointiin. Harva selviää täysin ilman mitään henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia oireita. Ne eivät ole pysyviä vaan menevät useimmiten ohi, kun kilpirauhasarvot saadaan kohdalleen. Toki ne voivat myös uusiutua ja lääkitystä saatetaan joutua muuttamaan matkan varrella useampaan kertaan.

**”Ehkä hyvä hoitotasapaino on sitä, ettei pidä itseään ihan tyhmänä, laiskana, saamattomana ja sekopäisenä. Olen katkera niille ihmisille, jotka voivat iloita, kuinka heidän sairautensa hoito on tasapainossa tai kuinka he ovat saaneet avun heti lääkityksen aloituksesta ja ovat onnellisia ja energisiä. Joskus vihaan heitä.” –Jaylita**

## **Vältä isoja ratkaisuja**

Hyvinvointiongelmat voivat heijastua parisuhteeseen ja työelämään. Sopivaa hoitoa etsittäessä ei kannata tehdä mitään isoja päätöksiä tai elämänmuutoksia. Irtisanoutuminen töistä tai avioero voi käydä mielessä, kun sairaus vie voimat, ärsytyskynnys on matalalla, väsyttää ja mieli on maassa. Asiat näyttävät kuitenkin todennäköisesti toisenlaisilta, kun lääkitys alkaa toimia ja hyvinvointi palautua.

Ongelmat kilpirauhashormonin toiminnassa eivät aina näy ulospäin. Vajaa- tai liikatoiminnasta kärsivä henkilö saattaa olla erilainen kuin normaalisti. Muut voivat ajatella, että hän on tylsää seuraa tai hänen kanssaan on vaikea tulla toimeen. Empatiaa ei välttämättä tipu, koska ihmiset eivät ymmärrä, mistä muutokset johtuvat.

Kilpirauhashormonin vaikutuksista kannattaa kertoa lähiympäristölle. Hoitotasapainon löytäminen vie oman aikansa. Myös armollisuutta itseä kohtaan tarvitaan.

Vältä asioita, jotka tuovat lisäkuormitusta. Älä suorita. Pidä hyvää huolta itsestäsi. Hoitotasapaino löytyy ennemmin tai myöhemmin.

**” Annostarpeeni on kasvanut vuosien aikana. Pääasia, että olen oppinut tuntemaan oman kilpirauhaseni ja sen miten elimistöni toimii.” -Eveliina**

### Tunnista jäännösoireet

Kilpirauhasen vajaatoimintapotilaista 5–15 prosenttia kärsii niin sanotuista jäännösoireista. Jäännösoireilla tarkoitetaan niitä oireita, jotka jäävät jäljelle sen jälkeen, kun kilpirauhasarvot normalisoituvat.

Jäännösoireita voivat olla väsymys ja energisyyden puute, keskittymisvaikeudet ja kognition ongelmat sekä masennus. Osa jäännösoireista johtuu poikkeavasta kilpirauhasen toiminnasta, mutta osa oireista voi johtua muista samaan aikaan esiintyvistä sairauksista, kuormittavasta elämäntilanteesta, mielen hyvinvointiin vaikuttavista elämäntavoista tai jostain muusta. Kilpirauhasen toimintahäiriöiden hoidon yhteydessä on erityisen tärkeä hoitaa kokonaisvaltaisesti henkistä hyvinvointia.

Esimerkiksi väsymys on kilpirauhasen vajaatoiminnan yleinen oire. Osalla lääkitys auttaa, osalla väsymys voi johtua jostain muusta kuin kilpirauhasesta. Esimerkiksi riittämätön tai huonolaatuinen uni, palautumisvaikeudet, vaihdevuodet, masennus, diabetes, uniapnea ja jotkut lääkkeet aiheuttavat väsymystä.

**” Sairaus ehti vaikuttaa minuun niin pitkään, että minulla on edelleen näkemys itsestäni väsyneenä ihmisenä. Koen, etten ole ikinä herännyt energisenä, levänneenä ja pirteänä.” -Juulishka**

### Kilpirauhanen ei selitä kaikkea

Pahimmillaan mielen hyvinvoinnin ongelmia yritetään turhaan hoitaa kilpirauhashormonin annosta nostamalla, vaikka arvot ovat normaalit. Se on vaarallinen tie, joka voi johtaa kilpirauhasen liikatoimintaan ja siitä johtuviin sydän- ja verisuonisairauksiin sekä osteoporoosiin. Vaarana on myös se, että joku muu sairaus voi jäädä huomaamatta, jos keskitytään pelkästään kilpirauhaseseen.

Kaikki mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät eivät johdu kilpirauhasesta. Joskus sairauden hoitoon kohdistuu epärealistisia odotuksia. Potilas ajattelee toiveikkaana, että kun hormonilääkitys saadaan kuntoon,

muutkin ongelmat katoavat. Näin ei valitettavasti aina tapahdu, mikä voi johtaa turhautumiseen.

Esimerkiksi vaihdevuosisoireet voivat ottaa lujille, vaikka kilpirauhasen toiminta saataisiin kuntoon. Ikääntymiseen liittyviltä normaaleilta muutoksilta ei vältty kukaan. Stressi, ylikuormittuminen, uupumus, unihäiriöt, liiallinen päihteiden käyttö, liikkumattomuus tai ylipaino voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiin kaikilla.

Painonhallinta voi helpottaa, kun kilpirauhashormonien toiminta saadaan lääkityksellä tasapainoon. Aina näin ei kuitenkaan käy. Ylipaino voi kuormittaa henkisesti, mikä puolestaan saattaa vaikuttaa mielialaan, itsetuntoon, elämänlaatuun ja sosiaalisiin suhteisiin.

### NÄIN KILPIRAUHASHORMONI VAIKUTTAA AIVOISSA

**Jos kilpirauhashormonia on liian vähän, ajattelu hidastuu, mieli laskee miinukselle ja väsyttää.**

**O opiskelu ja asioiden mieleen painaminen vaikeutuu.**

**Tulee aikaansaamaton olo.**

**Jos kilpirauhashormonia on liikaa, ärtyy ja tulee levoton olo. Keskittymiskyky heikkenee ja ahdistaa.**

**Äkkipikaisuus nostaa päätään.**

### Kilpirauhassyövän hoito vaikuttaa mielialaan

Kilpirauhassyövän hoito johtaa pääsääntöisesti aina kilpirauhasen vajaatoimintaan, koska kilpirauhanen poistetaan. Kilpirauhassyövän hoidon jälkeen käytetään aluksi tavallista suurempia tyroksiiniannoksia, jotka voivat aiheuttaa liian korkeisiin kilpirauhasarvoihin liittyviä henkisiä oireita. Lisäksi potilas käy läpi pahanlaatuisen sairauten liittyvän järkytyksen, jännityksen ja surun.

Syöpädiagnoosin saamiseen liittyvää ahdistusta voi pahentaa se, että kilpirauhasen poiston ja radiojohdihoidon jälkeen ensimmäisen vuoden aikana arvoja pidetään tarkoituksella ylihoidon puolella. Lohduttavaa on se, että kilpirauhassyövästä paranevat lähes kaikki ja paranemisen jälkeen hoito vastaa normaalia kilpirauhasen vajaatoiminnan hoitoa.

Lääkäreiden kuulee joskus sanovan, että jos heidän olisi pakko sairastaa jokin syöpä, he valitsisivat kilpirauhassyövän, koska sen ennuste on niin hyvä. Tämä tieto ei välttämättä helpota, vaan osa potilaista kokee, että heidän syöpäänsä vähätellään.

Syöpään sairastuminen järkyttää ja muuttaa elämää, vaikka kyseessä olisi kuinka ”kiltti” syöpä. Syöpä-



diagnoosiin reagointi on yksilöllistä, mutta useimmat käyvät läpi samat vaiheet, joiden kesto vaihtelee henkilöstä toiseen.

Aluksi iskee kauhu ja shokki, jota voi seurata sairauden kieltämisen vaihe, jolloin ihminen ajattelee, ettei tämä voi olla totta. Sitä seuraa emotionaalisen työstämisen vaihe, jossa käydään läpi voimakkaita tunnetiloja. Potilas miettii selviämistään, kuoleman mahdollisuutta ja kaikkea, mitä voi tapahtua. Lopulta ihminen alkaa koostaa itseään, tekee rationaalisen tulkinnan ja pääsee sinuksi sairautensa kanssa. Hän alkaa ajatella, että paranen, kunhan ensin kuljen tämän kivisen polun.

Kilpirauhassyövät ovat työikäisten sairauksia. Papiläärinen kilpirauhassyöpä on nuorten naisten syöpä. Se on yleisin ja vaarattomin kilpirauhassyöpä. Syöpään sairastuminen nuorena voi ottaa henkisesti lujille.

### **Tunteiden myllerryksessä**

Kilpirauhassyövän hoitojen aikana hormonitasot vaihtelevat, mikä vaikuttaa muun muassa mielialaan, vaikuttavathan hormonit tunteisiin ja tuntemuksiin. Olo voi olla lamaantunut ja flegmaattinen. Energiataso laskee. Kilpirauhasen vajaatoimintaan liittyvät oireet voivat vastata sairaalloisen masennuksen oireita.

Kun kilpirauhasen erittämä tyroksiinihormonin pitoisuus on korkealla, tunteet heilahtavat toiseen laitaan.

Potilas voi olla hosuva, levoton ja keskittymiskyvytön, mikä on myös läheisille raskasta. Ylikierroksilla käyminen väsyttää.

Kaikki nämä muutokset tapahtuvat syövän aiheuttaman pelon, ahdistuksen ja järkytyksen maastossa. Ei ihme, jos kaikki tuntuu hämmentävältä. Syöpään kuuluu itsensä tarkkaileminen ja kuulosteleminen. Pienetkin muutokset voivat tuntua hälyttäviltä ja tunteiden ailahtelu voi ahdistaa. Eräs potilas kuvasi elävänsä kuin Liisa ihmemaassa.

### **Tieto tyynnyttää**

Tieto helpottaa oman olon ymmärtämistä ja hyväksymistä. Tieto kilpirauhassyövästä ja sen hoidosta tyynnyttää mieltä.

Hoitosuunnitelma on kuin suunnistajalle annettu kartta, vaikkei kaikki aina menekään suunnitelmien mukaan. Hoito etenee rasti rastilta. Syöpäpotilaille hoitokäynnit ovat rasteja, joilla tankataan uutta tietoa ja kerrataan, miten matka on tähän asti sujunut.

Tietoa saa oman hoitotiimin lisäksi esimerkiksi potilasjärjestöiltä ja tukihenkilöiltä. Joillekin lukeminen on itselle ominainen tapa hankkia tietoa. Syöpäjärjestöt tarjoavat sopeutumisvalmennuskursseja. Jos mielen reaktiot heikentävät toimintakykyä enemmän kuin itse fyysinen sairaus, kannattaa hakea keskusteluapua.

Kuulostele tunteitasi. Jos pelottaa, mieti, mitä pelon takana on ja kerro siitä sinua hoitaville sairaanhoitajil-

le ja lääkäreille. Kysy asioista rohkeasti. Tieto lievittää pelkoa ja muita ahdistavia tunteita. Eri rasteilla voit katsoa taaksepäin ja muistella, mitä aiemmin pelkäsit ja miettiä, oliko pelkosi aiheellinen. Tee välillä tiliä itsesi kanssa.

Hyvä perusarki on hyvä turva kriiseissä. Pidä huoli sosiaalisista suhteistasi ja itsestäsi.

Ota tarvittaessa etäisyyttä arjesta ja keskity hoitoihin. Voit ajatella, että hoidoissa käyminen on nyt sinun työtäsi. Sairaus on kuin sivuraiteelle poikkeamista elämäsi peruspolulta. Pidä kirkkaana mielessä tavoitteesi parantua. Syöväen sairastaminen korostaa elämän arvoa.

**Elämänarvot menivät uusiksi. Koin, että silmäni aukesivat näkemään maailmaa ihan eri tavalla kuin ennen. Opin kiinnittämään huomiota pieniin hetkiin ja nauttimaan niistä.” –Johanna**

### **Mielen hyvinvointi vaihtelee**

Mielen hyvinvointi on henkilökohtainen kokemus omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Mielen hyvinvointi vaihtelee terveydentilan, elämäntilanteiden ja toimintakyvyn mukaan.

Mielen hyvinvointi liitetään joskus onnellisuuteen, mutta useimmille meistä se tarkoittaa myös paljon muuta, etenkin hyvää elämää ja elämänlaatua. Sitä on vaikea mitata ulkoisilla mittareilla.

Terveys, hyvät ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, ongelmanratkaisu- ja ristiriitojen käsittelytaidot, tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä mahdollisuus elää omien arvojen mukaista arkea suojelevat mielen hyvinvointia. Myös sosiaalinen tuki, koulutusmahdollisuudet, työ tai muu toimeentulo, kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet sekä turvallinen elinympäristö vaalivat hyvinvointia.

Vaikka eri sairaudet voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiin, ne eivät estä kokemasta tyydytystä. Voit olla tyytyväinen elämääsi ja voida henkisesti hyvin sairaudesta huolimatta.

**Sairauteen liittyvät voimakkaat tunteet ja mielialan vaihtelut vaikeuttavat elämää, mutta niistä kyllä selviää. Niitä ei vain pidä padota vaan vastaanottaa ja käsitellä. Sitten pystyy jättämään ne taakseen ja ottaman tilalle ajatuksia ja haaveita, joista saa voimaa.” –Juulishka**

### **Sairaus voi herättää häpeää**

Kilpirauhassairauteen liittyy usein monenlaisia mielen hyvinvoinnin muutoksia. Kognitiivisia oireita, kuten muistiin, keskittymiskykyyn ja oppimiseen liittyviä vaikeuksia, voi olla vaikea hallita itse. Myös mieliala voi vaihdella masennuksesta ärtyneisyyteen. Vaikeus hallita impulsiivisuutta voi johtaa ongelmiin. Nämä kaikki voivat saada epäilemään itseä ja omaa arvoa sekä aiheuttaa ulkopuolisissa hämmennystä.

Stigmalla tarkoitetaan eräänlaista häpeäleimaa. Stigma voi kummuta joko ihmisestä itsestään tai se voi tulla ulkoa ihmisiltä, joilla ei ole riittävästi tietoa kilpirauhassairauksista. Kilpirauhaspotilas voi kokea sisäistä stigmaa eli tuntea häpeää, syyllisyyttä ja huononmuutta, vaikka siihen ei ole mitään syytä.

Stigmaa voi lievittää hyväksymällä sairaudesta johtuvat sivuvaikutukset ja muutokset sekä hankkimalla niistä tietoa. Sairaus ei ole kaikki, mitä sinussa on, vaan olet paljon muuta sairautesi ohella.

### **Joustava mieli auttaa sopeutumaan**

Mielen hyvinvointia voi edistää ennakoimalla asioita. Kun tietää, että hoitotasapainoa etsittäessä odotettavissa on sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyviä muutoksia, mielialan vaihtelua tai kognitiivisia ongelmia, niitä voi pyrkiä hallitsemaan ennakoimalla. Jo se, että tietää, mistä esimerkiksi ärtymys johtuu, voi helpottaa.

**Pelkäsin uhriutumista ja erilaisten tuntemusten selittämistä sairaudellani. Halusin tehdä eron minuuteni ja sairauteni välillä. Minulla on sairaus monine liitännäissairauksineen, mutta sairauteni eivät määritä minua ihmisenä. Ne tuovat oman sävynsä elämääni ja asettavat omia harmillisia rajojaan.” –Leena**

Voit myös turvautua sosiaaliseen tukeen. Kerro, että hoitotasapainon hakeminen saa sinut käyttäytymään ajoittain normaalista poikkeavalla tavalla ja pyydä muilta ymmärrystä ja apua. Jos mokaat, pyydä anteeksi ja korjaa mahdollisuuksien mukaan asiaa jälkeenpäin.

Psykykinen joustavuus helpottaa keskittymiseen, oppimiseen ja muistiin liittyvien ongelmien kanssa elämistä. Anna itsellesi aikaa ja hyväksy se, että oppiminen tai työtehtävän suorittaminen vie enemmän aikaa kuin ennen, koska keskittymiskyky ei ole yhtä hyvä kuin normaalisti.

## MIELLEN HYVINVOINNIN ABC-MALLI

1. Tee jotain. Pidä itsesi aktiivisena, ei vain fyysisesti vaan myös psyykkisesti. Kuuntele esimerkiksi äänikirjaa.
2. Tee jotain jonkun kanssa. Vältä eristäytymistä ja hakeudu muiden seuraan. Joskus jo lemmikin seura riittää.
3. Tee jotain, mikä on sinulle merkityksellistä. Innostutko kokkaamisesta, naapurin auttamisesta vai ystävälle soittamisesta?

Älä pidä liian tiukasti kiinni aiemmin asetetuista aikatauluista tai laatutavoitteista vaan hellitä vähän. Kesustele tarvittaessa esihenkilösi tai opettajan kanssa tilanteestasi ja kerro, miksi et ole juuri nyt parhaimmillasi. Ehkä sovittuja aikatauluja voi siirtää. Mieti, mikä on sinulle riittävän hyvä saavutus tällä hetkellä.

### Tee voimaannuttavia asioita

Anna itsellesi lupa sairastaa. Tämä helpottaa esimerkiksi mielialojen vaihtelujen sietämistä. Anna tunteiden tulla. Voit esimerkiksi todeta itsellesi, että reagoin tähän tilanteeseen nyt näin. Tunteet ovat tunteita, ne eivät ole hyviä, eivätkä huonoja.

**”Olen kävellyt todella raskaan tien sairauteni kanssa ja monet kerrat olen kyseenalaistanut omaa mielenterveyttäni.” –Eveliina**

Voit hallita vain rajallisesti kilpirauhassairauden aiheuttamia mielialamuutoksia. Oireiden kanssa on helpompi elää, jos pystyt hyväksymään ne osana sairautta.

Pyri säilyttämään arjen rytmi aaltoilusta huolimatta. Sohvan pohjalla makaaminen ei nosta mielialaa.

### NEUVOJA KILPIRAUHASPOTILAAN LÄHEISILLE JA TYÖKAVEREILLE

Ole kärsivällinen ja ymmärtäväinen.

Hanki tietoa. Kilpirauhassairaus voi aluksi muuttaa ihmisen käytöstä ja persoonallisuutta. Tämä menee ohi, kun hoitotasapaino löytyy.

Ole armollinen. Potilaan voi olla vaikea keskittyä ja saada asioita aikaan. Hän saattaa olla väsynyt, ärtyisä ja äksy.

Auta häntä sietämään epävarmuutta ja jaksamaan.

Pidä kiinni arkirutiineista ja normaalista elämästä.

Pidä huolta itsestäsi.

Pidä huolta rutiineistasi, jos suinkin jaksat. Yritä nousta ylös, pukea päälle ja tehdä ne asiat, mihin voimasi riittävät. Älä lisää kuormitustasi moittimalla itseäsi, jos et huonona päivänä jaksakaan mitään.

Jos kärsit voimakkaasta väsymyksestä tai aivosumusta, muista huolehtia turvallisuudestasi. Vältä autolla ajamista tai vaarallisten laitteiden ja aineiden kanssa työskentelyä, jotta et tee kohtalokkaita virheitä.

Puhuminen auttaa monissa ongelmissa. Kun mielen hyvinvointiin liittyvät ongelmat johtuvat kilpirauhas-sairaudesta, puhuminen ei korjaa tilannetta. Se voi kuitenkin helpottaa omaa oloasi.

Vertaisryhmiin osallistuminen auttaa normalisoimaan omia kokemuksia. Myös vertaistarinat lohduttavat. Pehdy muiden saman sairauden kanssa elävien kokemuksiin esimerkiksi lehtiartikkeleita tai kirjoja lukemalla.

Jokaisella on omat tapansa ylläpitää mielen hyvinvointia. Tee asioita, jotka antavat sinulle energiaa ja voimia. Kuuntele itseäsi. Yksi saa energiaa mindfulness-harjoituksista, toinen luonnossa liikkumisesta, kolmas koiran rapsuttamisesta, neljäs kiittolisuuspäiväkirjan pitämisestä. Löydä omat keinosi.

Sitaatit on poimittu lyhentäen Kilpi-lehdissä julkaistuista potilastarinoista.

Asiantuntijat:

**Irja Idman**, psykiatrian erikoislääkäri

**Saara Metso**, LT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, Tampereen yliopistollinen sairaala

**Jukka Valkonen**, VTT, sosiaalipsykologi, erityisasiantuntija, Mieli ry

## Tervetuloa jäseneksi!

Kilpirauhasliiton jäsenyhdistykset järjestävät muun muassa lääkäriluentoja, jäseniltoja, retkiä ja tapahtumia sekä vertaisryhmiä, joissa voit jakaa kokemuksiasi vertaisten kanssa, saat ajantasaista tietoa ja nautit mukavasta yhdessäolosta. Jäsenenä olet tuomassa painoarvoa liiton edunvalvonta- ja vaikuttamistyölle. Mitä suurempaa joukkoa edustamme, sitä vahvemmin pystymme vaikuttamaan.

Liittymällä lähimmän kilpirauhasyhdistyksen jäseneksi saat samalla kaikki Kilpirauhasliiton jäsenedut, kuten neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Kilpi-lehden.

Voimassa olevat jäsenedut löydät sivulta [kilpirauhasliitto.fi/jasenyys](http://kilpirauhasliitto.fi/jasenyys), jossa voit myös täyttää jäsenhakemuksen.



## Jäsenyhdistyksemme lähellä sinua

ETELÄ-KARJALAN KILPI RY  
[www.ekkilpi.com](http://www.ekkilpi.com)

ETELÄ-POHJANMAAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY  
[www.epkilpi.com](http://www.epkilpi.com)

KESKI-SUOMEN KILPI RY  
[www.kskilpi.com](http://www.kskilpi.com)

KYMENLAAKSON KILPIRAUHASYHDISTYS RY  
[www.kilpirauhasliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.kilpirauhasliitto.fi/jasenyhdistykset)

LAPIN KILPI RY  
[www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com)

LOUNAIS-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY  
[www.lskilpi.com](http://www.lskilpi.com)

OULUN SEUDUN KILPI RY  
[www.oulunseudunkilpi.com](http://www.oulunseudunkilpi.com)

PIRKANMAAN KILPI RY  
[www.pirkankilpi.com](http://www.pirkankilpi.com)

POHJOIS-KARJALAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY  
[www.pohjoiskarjalankilpi.com](http://www.pohjoiskarjalankilpi.com)

POHJOIS-SAVON KILPIRAUHASYHDISTYS RY  
[www.kilpirauhasliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.kilpirauhasliitto.fi/jasenyhdistykset)

PÄIJÄT KILPI RY  
[www.paijatkilpi.fi](http://www.paijatkilpi.fi)

SATAKUNNAN KILPI RY  
[www.satkilpi.com](http://www.satkilpi.com)

UUDENMAAN KILPI RY  
[www.uudenmaankilpi.fi](http://www.uudenmaankilpi.fi)

VAASAN SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY –  
VASANEJDENS SKÖLDKÖRTELFÖRENING RF  
[www.vaky.fi](http://www.vaky.fi)



# Kilpirauhasliitto

KILPIRAUHASLIITTO RY SKÖLDKÖRTELFÖRDBUNDET RF

[www.kilpirauhasliitto.fi](http://www.kilpirauhasliitto.fi)