Zdrowie psychiczne: Czy problem fizyczny może powodować objawy psychiczne?

3 października 2017 r. w [**Zarządzanie ryzykiem zdrowotnym**](https://www.pinnaclecare.com/highlights/blog/category/health-risk-management/)  • Autor: Miles Varn



Jeśli doświadczasz objawów problemów psychicznych, takich jak stany lękowe lub depresja, możesz omówić z lekarzem, czy objawy te mogą być wynikiem problemów ze zdrowiem fizycznym. Wiele różnych problemów ze zdrowiem fizycznym ma takie same objawy jak choroby psychiczne, co czasami może prowadzić do [**błędnej diagnozy**](https://www.pinnaclecare.com/blog/misdiagnosed-diseases/) . Niektórzy badacze odkryli, że problemy ze zdrowiem fizycznym mogą być podstawową przyczyną objawów psychicznych u 25% pacjentów objętych opieką psychiatryczną.

Kiedy należy kwestionować postawioną diagnozę?

Depresja i stany lękowe to częste problemy psychiczne. W USA zdiagnozowano je u milionów osób. Jeśli objawy wyraźnie wskazują na problemy psychiczne, lekarz może nie przeprowadzić badań lekarskich, które pozwoliłyby zidentyfikować fizyczną przyczynę objawów. Są jednak pewne sytuacje, w których rozważne jest sprawdzenie, czy przyczyną objawów nie jest podstawowy problem zdrowotny, np.:

* Twoje objawy zaczynają się nagle i nie masz w przeszłości żadnych problemów ze zdrowiem psychicznym ani nie doświadczyłeś ostatnio traumatycznego lub wysoce stresującego wydarzenia, takiego jak śmierć bliskiej osoby, rozwód lub utrata pracy
* W rodzinie nie występowały przypadki lęku, depresji ani innych problemów psychicznych
* Niedawno doznałeś urazu głowy
* Depresja pojawia się po raz pierwszy po 55 roku życia

Niektóre z najczęstszych objawów lęku obejmują szybsze niż normalne tętno, szybki oddech, zmęczenie, problemy z koncentracją, problemy ze snem i objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha i biegunka. Do problemów zdrowia fizycznego, które mogą imitować objawy lęku, należą:

* Choroba serca i [**zawał serca**](https://www.pinnaclecare.com/blog/women-heart-disease/)
* Choroby układu oddechowego, w tym astma i  **przewlekła** **obturacyjna** **choroba** **płuc**
* Cukrzyca
* Nadczynność lub niedoczynność tarczycy
* Chroniczny ból
* Zespół jelita drażliwego
* [**Rzadkie nowotwory**](https://www.pinnaclecare.com/blog/rare-cancer-questions/) powodujące nadmierną produkcję adrenaliny w układzie hormonalnym
* Wrzody trawienne
* Wysoki i niski poziom cukru we krwi

Objawy [**depresji**](https://www.pinnaclecare.com/blog/untreated-depression-health-risks/) mogą obejmować zmęczenie, zaburzenia snu, utratę apetytu, nagłą utratę lub przyrost masy ciała, drażliwość, utratę zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały ci przyjemność, oraz problemy z koncentracją. Objawy te występują w przypadku wielu problemów ze zdrowiem fizycznym, w tym:

* Niedoczynność tarczycy
* Cukrzyca
* Zespół chronicznego zmęczenia
* Niedobór witaminy D
* Choroba Alzheimera
* Alergie
* Niektóre nowotwory
* Bezdech senny
* Borelioza
* Choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń i stwardnienie rozsiane

Jak postawić właściwą diagnozę

Istnieje kilka kroków, które mogą pomóc w upewnieniu się, że lekarz zbada wszystkie możliwe, właściwe diagnozy:

* Zapytaj swojego lekarza, czy istnieją inne problemy zdrowotne, które mogą powodować objawy, a jeśli tak, czy istnieją odpowiednie badania diagnostyczne, które mogłyby pomóc w wyjaśnieniu Twojej diagnozy.
* Upewnij się, że Twój lekarz ma dostęp do Twojej [**pełnej, aktualnej dokumentacji medycznej**](https://www.pinnaclecare.com/blog/proactive-reviews-updates-medical-record-can-protect-health/) i historii rodziny, aby był świadomy wcześniejszych diagnoz i czynników ryzyka. Zapytaj, czy w Twojej historii medycznej są informacje, które nie pasują do aktualnej diagnozy.
* Wykonaj badania lub [**skontaktuj się z doradcą ds. zdrowia,**](https://www.pinnaclecare.com/individual/memberships/) który może dostarczyć informacji na temat potencjalnych alternatywnych diagnoz.
* [**Uzyskaj drugą opinię**](https://www.pinnaclecare.com/individuals/second-opinions/) . Jeśli pierwotną diagnozę postawił specjalista ds. zdrowia psychicznego, porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu o tym, czy przyczyną Twoich objawów mogą być problemy ze zdrowiem fizycznym.