

Psychologická podpora při léčbě IVF

Součást série brožur Průvodce léčbou

Důležité upozornění:

Informace uvedené v této brožuře nenahrazují žádné informace ani rady poskytované lékařem. Váš lékař vám pomůže vybrat pro vás ten, nejlepší postup.

© 2024 Europe IVF International s.r.o.

Úvod

Rozhodnutí mít rodinu může být jedním z nejvíce vzrušujících, ale také nejnáročnějších období vašeho života. Každá cesta k rodičovství je jedinečná a přináší emocionální, fyzické a psychické výzvy.

Neplodnost je častou, ale ne jedinou příčinou nemožnosti založit vlastní biologickou rodinu. Na rozdíl od jiných příčin bezdětnosti, které mohou být předvídatelné, přichází neplodnost často nečekaně ve chvíli, kdy se pár rozhodne mít děti. Proto je lepší používat termín „nedobrovolná bezdětnost“. Tento pojem označuje situaci, kdy jednotlivci nebo páry nemohou mít biologické děti navzdory přání a snaze je mít. Nedobrovolná bezdětnost lépe vystihuje široký psychosociální rozměr této situace.

Psychosociální dopady léčby neplodnosti

Psychosociální rozměr neplodnosti může být nesmírně těžký a bolestivý pro jednotlivce i páry. Tento stav přináší hluboké emocionální výzvy, které zasahují do všech aspektů života.

Psychologická podpora a poradenství jsou v oblasti neplodnosti klíčové. Terapie a poradenské služby mohou poskytnout úlevu a nástroje pro zvládání stresu a úzkosti, které jsou s neplodností často spojeny. Mluvit o svých pocitech s odborníkem může být velmi osvobozující a pomoci jedinci lépe se vyrovnat

s emocionální zátěží. Podpora ve vztazích je také zásadní. Párové terapie mohou pomoci párům lépe komunikovat a společně čelit těžkostem, což může posílit jejich vztah a nabídnout emocionální úlevu. Připojení se k podpůrným skupinám může nabídnout pocit sounáležitosti a možnost sdílet zkušenosti s lidmi, kteří procházejí podobnými problémy. Taková podpora může být velmi uklidňující a posilující, protože poskytuje prostor pro otevřené sdílení a vzájemné porozumění.

Emoční dopady

- ✓ **Sebevědomí a identita**
Neplodnost může zasáhnout do sebevědomí a osobní identity. Lidé se mohou cítit méněcenní nebo neúplní, což může mít vážný dopad na jejich sebevědomí.
- ✓ **Hluboký smutek a ztráta**
Pro mnoho lidí je neplodnost spojena s hlubokým smutkem a pocitem ztráty. Neúspěšné pokusy o početí mohou vyvolat pocit, že se jejich sny o rodičovství nikdy nenaplní, což je srdcervoucí.
- ✓ **Stres a úzkost**
Neustálý tlak a nejistota spojená s neplodností mohou vést k chronickému stresu a úzkosti. Myšlenky na budoucnost a strach z neúspěchu mohou být zdrcující.

Sociální dopady

- ✓ **Izolace a osamělost**
Neplodnost může vést k sociální izolaci. Lidé se mohou vyhýbat společenským událostem, kde jsou přítomny děti nebo těhotné ženy, což může vést k pocitům osamělosti.
- ✓ **Stigma a nepochopení**
V mnoha společnostech je neplodnost stále tabu. Lidé se mohou setkat s nepochopením nebo necitlivými poznámkami od rodiny a přátel, což může zesílit jejich bolest.
- ✓ **Tlak a očekávání**
Sociální tlak na to, aby měli děti, může být drtivý. Očekávání ze strany rodiny a společnosti mohou zvyšovat pocit selhání a viny.

Vliv léčby na vztahy a individuální psychiku

Pár, který se obrátí na IVF, aby dosáhl svého snu mít dítě, je obvykle již psychicky vyčerpán z měsíců nebo dokonce let neúspěšného úsilí. K tomu se přidává stres a obavy spojené s postupy a výsledkem IVF a také vliv hormonálních změn, které se nevyhnutelně projeví na psychickém stavu ženy. Dále, pokud je neplodnost označena za důsledek jednoho z obou partnerů, je velmi pravděpodobné, že vina bude přisouzena, i když podvědomě, druhému partnerovi.

Asistovaná reprodukce může ovlivnit psychický stav partnerů i po ukončení léčby, a to jak v případě úspěchu, tak neúspěchu. Bezdětné ženy často hodnotí léčbu jako pozitivní zkušenost, která zvýšila jejich sebeúctu, i když se jim nepodařilo otěhotnět.

Ženy, které počaly pomocí asistované reprodukce, bývají během těhotenství úzkostnější a častěji se obávají o zdraví plodu.

Muži zažívají více stresu a cítí větší odpovědnost za neplodnost. Často se vyhýbají sdílení svých pocitů a trpí sníženou sebeúctou. V celém procesu asistované reprodukce muži spíše přihlížejí, zatímco ženy jsou aktivnější. Je proto důležité muže v celém procesu nestavět na druhou kolej.

Polovina žen považuje léčbu neplodnosti za nejvíce stresovou událost svého života. Významný vliv na psychický stav má i dlouhodobé neúspěšné léčení.





Role poradenství v IVF

V době, kdy se rozhodnete podstoupit léčbu neplodnosti a asistované reprodukce (IVF), je psychoterapeutické poradenství klíčovým nástrojem, který Vám může poskytnout podporu a pomůže vám zvládnout emoční a psychické výzvy spojené s tímto procesem. Zde je několik situací, se kterými vám náš poradce pomůže:

- **Snížení stresu a úzkosti**

Stres a úzkost jsou běžné reakce na diagnózu neplodnosti a léčbu asistovanou reprodukcí. Víme, že tento proces může být velmi zatěžující. Psychoterapie Vám může pomoci zvládat tyto pocity a zlepšit celkovou psychickou pohodu. Snížení stresu může pozitivně ovlivnit i hormonální rovnováhu a celkový fyzický stav, což je důležité pro úspěšné otěhotnění.

- **Posílení emocionální podpory**

Léčba neplodnosti může být emocionálně vyčerpávající. Psychoterapie Vám poskytne bezpečný prostor, kde můžete otevřeně vyjádřit své emoce, jako jsou smutek, frustrace, hněv a beznaděj. Pomůžeme Vám posílit Vaši emoční odolnost a lépe se vyrovnat s náročnými okamžiky.

- **Zlepšení komunikace mezi partnery**

IVF může být velkou zkouškou pro Váš partnerský vztah. Psychoterapie Vám pomůže zlepšit komunikaci a porozumění s partnerem. Otevřený dialog o pocitech, obavách a očekáváních může posílit Váš vztah a přispět k vzájemné podpoře během léčby. Lepší komunikace může také snížit napětí a konflikty, které mohou vzniknout v důsledku stresu spojeného s neplodností.

● **Zvládání vedlejších účinků léčby**

Léky a hormonální terapie používané při asistované reprodukci mohou mít psychologické vedlejší účinky, jako jsou změny nálad, úzkost a deprese.

Psychoterapie Vám může pomoci lépe zvládat tyto vedlejší účinky a poskytovat strategie pro jejich minimalizaci, čímž zlepšíme Vaši celkovou kvalitu života.

● **Podpora při rozhodování**

Proces léčby neplodnosti zahrnuje mnoho rozhodnutí, která mohou být stresující a emočně náročná. Psychoterapie Vám může poskytnout podporu při rozhodování o různých možnostech léčby, včetně etických otázek a volby mezi použitím vlastních nebo darovaných gamet.

● **Posílení sebeúcty a sebedůvěry**

Neplodnost může negativně ovlivnit Vaši sebeúctu a sebedůvěru.

Psychoterapie Vám pomůže posílit tyto aspekty tím, že Vám poskytne nástroje pro zvládání neplodnosti a pro nalezení smyslu a hodnoty mimo rodičovství.

● **Pomoc při přijetí a vyrovnání se s neúspěchem**

Neúspěch léčby neplodnosti může být devastující. Psychoterapie Vám poskytne podporu při zpracování a přijetí neúspěchu, a pomůže Vám najít alternativní cesty k rodičovství, jako je adopce, nebo smíření se s možností bezdětnosti.

● **Podpora při navigaci sociálními a kulturními tlaky**

Neplodnost a léčba asistované reprodukce mohou být zatíženy sociálními a kulturními tlaky. Psychoterapie Vám pomůže zvládat tlak ze strany rodiny, přátel a širší společnosti, a podpoří Vás v hledání Vašeho vlastního přístupu k rodičovství a léčbě.

Psychoterapie a poradenství jsou nedílnou součástí holistického přístupu k léčbě neplodnosti a asistované reprodukce. Poskytnou Vám emocionální a psychickou podporu, která může výrazně zlepšit celkovou kvalitu Vašeho života a Vaše šance na úspěšné otěhotnění. Při léčbě neplodnosti je důležité věnovat pozornost nejen fyzickým, ale i psychickým potřebám, abyste dosáhli lepší psychické pohody a úspěšnosti léčby.





Jak zvládat náročné období v léčbě IVF

Léčba IVF (in vitro fertilizace) je často náročným obdobím plným emocí, stresu a nejistoty. Zde je několik strategií a tipů, jak toto náročné období emocionálně zvládnout:

- **Důvěřujte lékařům a zvolené léčbě**

Udržujte pravidelný kontakt se svým lékařem a informujte ho o všech změnách ve svém zdravotním stavu. Společně můžete přizpůsobit léčbu tak, aby co nejlépe vyhovovala vašim potřebám.

Mějte důvěru ve svůj léčebný tým. Vědomí, že jste v dobrých rukou, může výrazně snížit úzkost.

- **Získávejte informace**

Když čelíte neznámu, může se zdát, že jste ztraceni v moři nejistoty. Informovanost vám může dodat pocit kontroly. Čtěte knihy, články a konzultujte s lékaři. Každý kousek znalostí může snížit vaši úzkost. A nebojte se klást otázky svým lékařům a specialistům. Vědět, co vás čeká, může uklidnit vaše obavy a poskytnout vám potřebný klid.

● **Mluvte a sdílejte emoce**

Otevřená komunikace: Mluvte s partnerem o svých pocitech, obavách a nadějích. Společně můžete vytvořit silný podpůrný tým, kde se budete cítit bezpečně a pochopení.

Podpora přátel a rodiny: Sdílejte své pocity s blízkými, pokud o vaší léčbě vědí. Může to být náročné, ale najít někoho, kdo vás vyslechne a podpoří, může být obrovskou úlevou.

Skupinová terapie a podpůrné skupiny: Setkání s lidmi, kteří procházejí stejnými zkušenostmi, může být velmi uklidňující. Nebudete se cítit sami ve svém boji.

● **Nastartujte zdravý životní styl**

Pravidelná fyzická aktivita: Pohyb je skvělý způsob, jak uvolnit napětí a zlepšit náladu. Najděte si aktivitu, kterou máte rádi, a zapojte ji do svého denního režimu.

Zdravá strava: Vyvážená strava může pozitivně ovlivnit vaše tělo i mysl. Zaměřte se na potraviny, které vás posilují a dodávají vám energii.

Dostatek spánku: Kvalitní spánek je klíčový pro zvládání stresu a udržení dobrého psychického i fyzického zdraví.

● **Plánujte a organizujte**

Stanovte si realistické cíle: Rozdělte léčebný proces na menší, zvládnutelné kroky. Každý malý úspěch oslavujte a buďte na sebe hrdí.

Budte flexibilní: Přijměte, že ne všechno půjde podle plánu. Budte připraveni přizpůsobit se změnám a neočekávaným událostem.

Plánujte si radostné události: Plánování malých radostí a příjemných událostí může zlepšit náladu a poskytnout něco, na co se můžete těšit.

Věnujte se svým zájmům: Zapojte se do aktivit, které vás baví a přinášejí vám radost. Pomůže vám to přijít na jiné myšlenky a snížit stres.

● **Řekněte si o pomoc**

Psychoterapie a poradenství: Profesionální pomoc vám může poskytnout nástroje pro zvládání stresu a emocí. Někdy je nejlepší mluvit s někým, kdo je neutrální a může vám poskytnout odborné vedení.

Relaxační techniky: Jóga, meditace a hluboké dýchání mohou být skvělými nástroji pro uklidnění mysli a těla. Najděte si chvíli každý den na to, abyste se uvolnili a načerpali nové síly.

Léčba IVF je náročná, ale s podporou, vzděláváním a správnými strategiemi zvládnání můžete toto období překonat. Nezapomeňte, že péče o psychické zdraví je stejně důležitá jako péče o fyzické zdraví. Hledání podpory, komunikace s partnerem a profesionální poradenství mohou výrazně přispět k tomu, aby byl váš léčebný proces úspěšnější a méně stresující.



Na webových stránkách www.europeivf.com najdete řadu informací přizpůsobených různým fázím cesty páru.

Jste připraveni udělat první krok?

Pokud jste připraveni, rezervujte si první schůzku na naší klinice.

Naše koordinátorky vám mohou nabídnout osobní, telefonické či video schůzky. Jsme pro vás k dispozici v běžné pracovní době. V případě vašeho požadavku poté i v čase, který vyhovuje vašim preferencím.

Objednejte si konzultaci s jedním z našich specialistů na plodnost



Europe IVF International s.r.o.
www.europeivf.com
info@europeivf.com
+420 257 225 751

**Pokud si nejste ničím jisti,
zeptejte se nás.**



You dream. We care.



**Každý den jedna žena
zjistí, že je po léčbě
u nás těhotná.**

**Díky vynikající práci
našeho týmu učiníme
každý den jednu ženu
šťastnou.**

Europe IVF International s.r.o.
www.europeivf.com
info@europeivf.com
+420 257 225 751