

Sprijin psihologic în tratamentul FIV

Parte din seria de broșuri Ghid de tratament

Notificare importantă:

Informațiile din această broșură nu înlocuiesc informațiile sau sfaturile oferite de medicul dumneavoastră. Medicul dumneavoastră vă va ajuta să alegeți cel mai bun curs de acțiune pentru dumneavoastră.

© 2024 Europe IVF International s.r.o.

Introducere

Decizia de a avea o familie poate fi una dintre cele mai emoționante, dar și cele mai provocatoare perioade din viața ta. Fiecare călătorie către paternitate este unică și aduce provocări emoționale, fizice și mentale.

Infertilitatea este o cauză comună, dar nu singura, a incapacității de a-ți începe propria familie biologică. Spre deosebire de alte cauze ale lipsei de copii, care pot fi previzibile, infertilitatea apare adesea pe neașteptate în momentul în care un cuplu decide să aibă copii. Prin urmare, este mai bine să se folosească termenul de 'lipsa involuntară de copii'. Acest termen se referă la o situație în care indivizii sau cuplurile nu pot avea copii biologici, în ciuda dorinței și efortului de a-i avea. Lipsa involuntară de copii surprinde mai bine dimensiunea psihosocială largă a acestei situații.

Impactul psihosocial al tratamentului de infertilitate

Dimensiunea psihosocială a infertilității poate fi extrem de dificilă și dureroasă pentru indivizi și cupluri. Afecțiunea aduce provocări emoționale profunde care interferează cu toate aspectele vieții.

Sprijinul psihologic și consilierea sunt cruciale în domeniul infertilității. Terapia și serviciile de consiliere pot oferi ușurare și instrumente pentru a face față stresului și anxietății adesea asociate cu infertilitatea. A vorbi despre propriile sentimente cu un profesionist poate fi foarte eliberator și poate ajuta o persoană să facă față mai

bine poverilor emoționale. Sprijinul relațional este, de asemenea, esențial. Terapia de cuplu poate ajuta cuplurile să comunice mai bine și să facă față dificultăților împreună, ceea ce le poate consolida relația și le poate oferi ușurare emoțională. Participarea la grupuri de sprijin poate oferi un sentiment de apartenență și posibilitatea de a împărtăși experiențe cu persoane care trec prin probleme similare. Un astfel de sprijin poate fi foarte liniștitor și dătător de putere, deoarece oferă un spațiu pentru împărtășirea deschisă și înțelegerea reciprocă.

Impactul emoțional

- ✓ **Stima de sine și identitatea**
Infertilitatea poate afecta stima de sine și identitatea personală. Persoanele se pot simți inferioare sau incomplete, ceea ce poate avea un impact serios asupra stimei lor de sine.
- ✓ **Tristețe profundă și pierdere**
Pentru multe persoane, infertilitatea este asociată cu tristețe profundă și sentimente de pierdere. Încercările nereușite de concepție îi pot face să simtă că visele lor de a fi părinți nu se vor împlini niciodată, ceea ce este sfâșietor.
- ✓ **Stres și anxietate**
Presiunea constantă și incertitudinea asociate infertilității pot duce la stres cronic și anxietate. Gândurile la viitor și teama de eșec pot fi copleșitoare.

Impactul social

- ✓ **Izolarea și singurătatea**
Infertilitatea poate duce la izolare socială. Oamenii pot evita evenimentele sociale în care sunt prezenți copii sau femei însărcinate, ceea ce poate duce la sentimente de singurătate.
- ✓ **Stigmatizarea și neînțelegerea**
În multe societăți, infertilitatea este încă un subiect tabu. Persoanele se pot confrunta cu neînțelegeri sau remarci insensibile din partea familiei și a prietenilor, ceea ce le poate intensifica durerea.
- ✓ **Presiune și așteptări**
Presiunea socială de a avea copii poate fi copleșitoare. Așteptările din partea familiei și a societății pot spori sentimentele de eșec și vinovăție.

Impactul tratamentului asupra relațiilor și psihicului individual

Un cuplu care apelează la FIV pentru a-și îndeplini visul de a avea un copil este, de obicei, deja epuizat mental după luni sau chiar ani de eforturi nereușite. La aceasta se adaugă stresul și îngrijorarea asociate cu procedurile și rezultatele FIV, precum și impactul schimbărilor hormonale care își pun inevitabil amprenta asupra stării psihice a femeii. În plus, dacă infertilitatea este identificată ca fiind rezultatul unuia dintre cei doi parteneri, este foarte probabil ca vina să fie atribuită, chiar dacă în mod subconștient, celui alt partener.

Reproducerea asistată poate afecta starea psihologică a partenerilor chiar și după încheierea tratamentului, atât în caz de succes, cât și în caz de eșec. Femeile fără copii evaluează adesea tratamentul ca fiind o experiență pozitivă care le-a crescut stima de sine, chiar dacă nu au reușit să rămână

însărcinate. Femeile care au conceput prin reproducere asistată tind să fie mai anxioase în timpul sarcinii și mai predispuse să se îngrijoreze de sănătatea fătului.

Bărbații se confruntă cu mai mult stres și se simt mai responsabili pentru infertilitate. Adesea, aceștia evită să își împărtășească sentimentele și suferă de o stimă de sine scăzută. De-a lungul procesului de reproducere asistată, bărbații tind să stea deoparte, în timp ce femeile sunt mai active. Prin urmare, este important să nu puneți bărbații pe planul doi în întregul proces.

Jumătate dintre femei consideră că tratamentul infertilității este cel mai stresant eveniment din viața lor. Eșecul tratamentului pe termen lung are, de asemenea, un impact semnificativ asupra stării psihologice.





Rolul consilierii în FIV

În momentul în care decideți să vă supuneți unui tratament de fertilitate și unei tehnologii de reproducere asistată (FIV), consilierea psihoterapeutică este un instrument cheie care vă poate oferi sprijin și vă poate ajuta să gestionați provocările emoționale și psihologice asociate cu procesul. Iată câteva situații cu care consilierul nostru vă poate ajuta:

- **Reducerea stresului și a anxietății**

Stresul și anxietatea sunt reacții comune la un diagnostic de infertilitate și la un tratament de reproducere asistată. Știm că acest proces poate fi foarte împovărător. Psihoterapia vă poate ajuta să gestionați aceste sentimente și să vă îmbunătățiți bunăstarea psihologică generală. Reducerea stresului poate, de asemenea, să vă afecteze pozitiv echilibrul hormonal și bunăstarea fizică generală, ceea ce este important pentru o sarcină de succes.

- **Consolidarea sprijinului emoțional**

Tratamentul infertilității poate fi epuizant din punct de vedere emoțional. Psihoterapia va oferi un spațiu sigur în care vă puteți exprima deschis emoțiile, cum ar fi tristețea, frustrarea, furia și disperarea. Vă putem ajuta să vă consolidați reziliența emoțională și să faceți față mai bine momentelor dificile.

- **Îmbunătățirea comunicării între parteneri**

FIV poate fi un test important pentru relația cu partenerul. Psihoterapia vă poate ajuta să îmbunătățiți comunicarea și înțelegerea cu partenerul dumneavoastră. Un dialog deschis despre sentimente, temeri și așteptări vă poate consolida relația și poate contribui la sprijinul reciproc în timpul tratamentului. O comunicare mai bună poate reduce, de asemenea, tensiunile și conflictele care pot apărea din cauza stresului asociat infertilității.

- **Gestionarea efectelor secundare ale tratamentului**

Medicamentele și terapiile hormonale utilizate în tehnologia reproducerii asistate pot avea efecte secundare psihologice, cum ar fi modificări ale dispoziției, anxietate și depresie. Psihoterapia vă poate ajuta să gestionați mai bine aceste efecte secundare și să oferiți strategii pentru a le minimiza, îmbunătățindu-vă calitatea generală a vieții.

- **Suport decizional**

Procesul de tratament al infertilității implică multe decizii care pot fi stresante și provocatoare din punct de vedere emoțional. Psihoterapia poate oferi sprijin în luarea deciziilor cu privire la diferitele opțiuni de tratament, inclusiv aspecte etice și alegerea între utilizarea gameților proprii sau donați.

- **Stimularea stimei de sine și a încrederii în sine**

Infertilitatea vă poate afecta negativ stima de sine și încrederea în sine. Psihoterapia vă poate ajuta să consolidați aceste aspecte, oferindu-vă instrumente pentru a face față infertilității și pentru a găsi un sens și o valoare dincolo de calitatea de părinte.

- **Ajutor pentru acceptare și pentru a face față eșecului**

Eșecul tratamentului pentru infertilitate poate fi devastator. Psihoterapia vă va oferi sprijin în procesarea și acceptarea eșecului și vă va ajuta să găsiți căi alternative către paternitate, cum ar fi adopția sau acceptarea posibilității de a nu avea copii.

- **Sprijin în navigarea prin presiunile sociale și culturale**

Infertilitatea și tratamentul de reproducere asistată pot fi împovărate de presiuni sociale și culturale. Psihoterapia vă poate ajuta să gestionați presiunile din partea familiei, a prietenilor și a societății în general și să vă sprijiniți în găsirea propriei abordări a parentingului și a tratamentului.

Psihoterapia și consilierea sunt parte integrantă a unei abordări holistice a tratamentului fertilității și reproducerii asistate. Acestea vă vor oferi sprijin emoțional și psihologic care vă poate îmbunătăți semnificativ calitatea generală a vieții și șansele de reușită a unei sarcini. Atunci când tratați infertilitatea, este important să acordați atenție nu numai nevoilor dvs. fizice, ci și nevoilor dvs. psihologice, pentru a obține o mai bună bunăstare psihologică și succesul tratamentului.





Cum să gestionați o perioadă dificilă în cadrul tratamentului FIV

Tratamentul FIV (fertilizare in vitro) este adesea o perioadă provocatoare plină de emoții, stres și incertitudine. Iată câteva strategii și sfaturi despre cum să gestionați această perioadă dificilă din punct de vedere emoțional:

- **Aveți încredere în medicul dumneavoastră și în tratamentul pe care îl alegeți**

Păstrați un contact regulat cu medicul dumneavoastră și informați-l cu privire la orice schimbări în starea dumneavoastră de sănătate. Împreună vă puteți adapta tratamentul pentru a răspunde cât mai bine nevoilor dumneavoastră.

Aveți încredere în echipa dvs. de tratament. Faptul că știți că sunteți pe mâini bune poate reduce foarte mult anxietatea.

- **Obțineți informații**

Când te confrunți cu necunoscutul, poate părea că ești pierdut într-o mare de incertitudine. A fi informat vă poate da un sentiment de control. Citiți cărți, articole și consultați-vă cu medicii. Fiecare bucațică de cunoaștere vă poate reduce anxietatea. Și nu vă fie teamă să puneți întrebări medicilor și specialiștilor dumneavoastră. Să știți la ce să vă așteptați vă poate calma temerile și vă poate oferi liniștea de care aveți nevoie.

● **Vorbiți și împărtășiți emoțiile**

Comunicarea deschisă: vorbiți cu partenerul despre sentimentele, temerile și speranțele dumneavoastră. Împreună puteți construi o echipă puternică de sprijin în care vă simțiți în siguranță și înțeleși.

Sprijin din partea prietenilor și a familiei: Împărtășiți-vă sentimentele cu cei dragi dacă știu despre tratamentul dumneavoastră. Poate fi o provocare, dar găsirea cuiva care să vă asculte și să vă sprijine poate fi o ușurare uriașă.

Terapia de grup și grupurile de sprijin: Întâlnirea cu persoane care trec prin aceeași experiență poate fi foarte liniștitoare. Nu vă veți simți singur în lupta dumneavoastră.

● **Începeți un stil de viață sănătos**

Activitate fizică regulată: exercițiile fizice sunt o modalitate excelentă de a elibera tensiunea și de a vă îmbunătăți starea de spirit. Găsiți o activitate care vă place și încorporați-o în rutina dumneavoastră zilnică.

Alimentație sănătoasă: O dietă echilibrată vă poate afecta pozitiv corpul și mintea. Concentrați-vă pe alimentele care vă fac mai puternici și vă dau energie.

Dormiți suficient: Un somn de calitate este esențial pentru gestionarea stresului și menținerea unei sănătăți mentale și fizice bune.

● **Planificarea și organizarea**

Stabiliți obiective realiste: împărțiți procesul de tratament în pași mai mici, ușor de gestionat. Sărbătoriți fiecare mic succes și fiți mândru de dumneavoastră.

Fiți flexibil: Acceptați că nu totul va decurge conform planului. Fiți pregătiți să vă adaptați la schimbări și evenimente neașteptate.

Planificați evenimente plăcute: Planificarea de mici bucurii și evenimente plăcute vă poate îmbunătăți starea de spirit și vă poate oferi ceva de așteptat.

Urmăriți-vă interesele: Implicați-vă în activități care vă plac și care vă aduc bucurie. Acest lucru vă va ajuta să aveți gânduri diferite și să reduceți stresul.

● **Cere ajutor**

Psihoterapie și consiliere: ajutorul profesional vă poate oferi instrumente pentru a gestiona stresul și emoțiile. Uneori, cel mai bine este să discutați cu o persoană neutră, care vă poate oferi consiliere de specialitate.

Tehnici de relaxare: Yoga, meditația și respirația profundă pot fi instrumente excelente pentru calmarea minții și a corpului. Luați-vă un moment în fiecare zi pentru a vă relaxa și a vă reîncărca.

Tratamentul FIV este o provocare, dar cu sprijin, educație și strategiile potrivite de adaptare, puteți trece peste această perioadă. Amintiți-vă că îngrijirea sănătății dvs. mintale este la fel de importantă ca și îngrijirea sănătății dvs. fizice. Căutarea de sprijin, comunicarea cu partenerul și consilierea profesională pot contribui în mare măsură la succesul procesului de tratament și la reducerea stresului.



Pe site-ul www.europeivf.com/ro veți găsi o gamă de informații adaptate la diferitele etape ale călătoriei unui cuplu.

Sunteți gata să faceți primul pas?

Dacă sunteți gata, rezervați-vă prima programare la clinica noastră. Coordonatorii noștri vă pot oferi programări în persoană, telefonice sau video. Suntem disponibili în timpul programului normal de lucru, dacă solicitați, la o oră care se potrivește preferințelor dvs.

Rezervați o consultație cu unul dintre specialiștii noștri în fertilitate

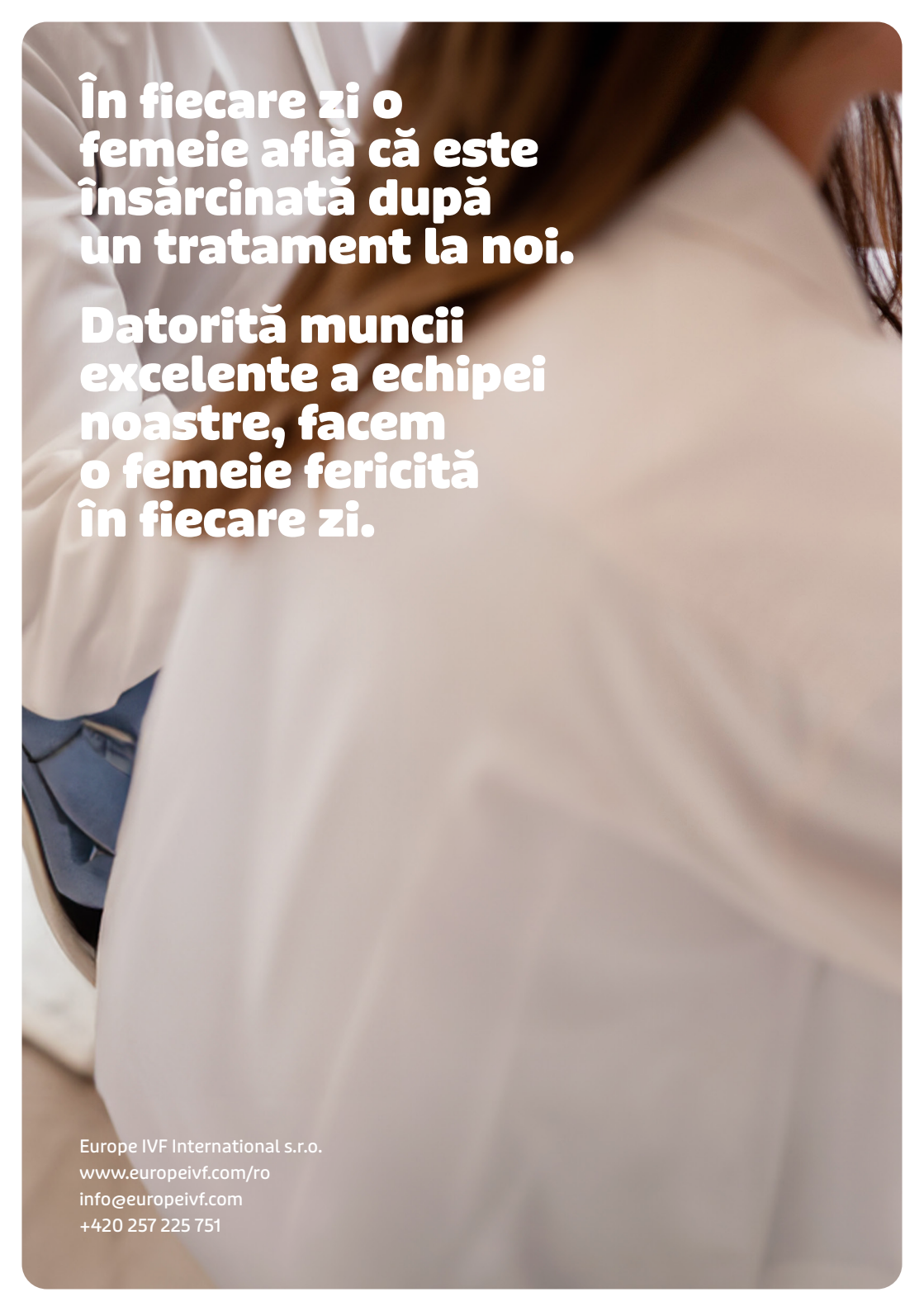


Europe IVF International s.r.o.
www.europeivf.com/ro
info@europeivf.com
+420 257 225 751

Dacă nu sunteți sigur de ceva, întrebați-ne.



You dream. We care.



**În fiecare zi o
femeie află că este
însărcinată după
un tratament la noi.**

**Datorită muncii
excelente a echipei
noastre, facem
o femeie fericită
în fiecare zi.**

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