

# Психологическая поддержка при проведении ЭКО

Часть серии буклетов  
«Руководство по лечению бесплодия»

Важное замечание:

Информация в этом буклете не заменяет информацию или советы вашего врача. Ваш врач поможет вам выбрать наилучший для вас курс лечения.

© 2024 Europe IVF International s.r.o.

# Введение

Решение завести семью может стать одним из самых волнующих, но и самых сложных моментов в вашей жизни. Каждый путь к родительству уникален и несет в себе эмоциональные, физические и психические трудности.

Бесплодие – распространенная, но не единственная причина невозможности создать свою биологическую семью. В отличие от других причин бездетности, которые могут быть предсказуемы, бесплодие часто возникает неожиданно в тот момент, когда пара решает завести детей. Поэтому лучше использовать термин “вынужденная бездетность”. Этим термином обозначается ситуация, в которой люди или пары не могут иметь биологических детей, несмотря на желание и усилия, направленные на их рождение. Недобровольная бездетность лучше отражает широкое психосоциальное измерение этой ситуации.

## Психосоциальные последствия лечения бесплодия

Психосоциальное измерение бесплодия может быть чрезвычайно трудным и болезненным для отдельных людей и пар. Это состояние порождает глубокие эмоциональные проблемы, которые влияют на все аспекты жизни.

Психологическая поддержка и консультирование имеют решающее значение для решения проблемы бесплодия. Терапия и консультирование могут дать облегчение и инструменты для преодоления стресса и тревоги, часто связанных с бесплодием. Разговор о своих чувствах с профессионалом может быть очень раскрепощающим и помочь человеку лучше справиться с

эмоциональным бременем. Поддержка в отношениях также очень важна.

Парная терапия может помочь парам лучше общаться и вместе преодолевать трудности, что укрепит их отношения и принесет эмоциональную разрядку.

Участие в группах поддержки может дать чувство принадлежности и возможность поделиться опытом с людьми, переживающими похожие проблемы. Такая поддержка может быть очень обнадеживающей и придающей силы, поскольку она дает возможность открыто поделиться своими переживаниями и найти взаимопонимание.

## Эмоциональное воздействие

- ✓ **Самооценка и личность**  
Бесплодие может повлиять на самооценку и самосознание. Люди могут чувствовать себя неполноценными или неполными, что может серьезно повлиять на их самооценку.
- ✓ **Глубокая печаль и утрата**  
Для многих людей бесплодие связано с глубокой печалью и чувством утраты. Неудачные попытки зачать ребенка могут заставить их почувствовать, что их мечты о родительстве никогда не сбудутся, а это душераздирающе.
- ✓ **Стресс и беспокойство**  
Постоянное давление и неопределенность, связанные с бесплодием, могут привести к хроническому стрессу и тревоге. Мысли о будущем и страх перед неудачей могут быть непреодолимыми.

## Социальные последствия

- ✓ **Изоляция и одиночество**  
Бесплодие может привести к социальной изоляции. Люди могут избегать общественных мероприятий, на которых присутствуют дети или беременные женщины, что может привести к чувству одиночества.
- ✓ **Осуждение и непонимание**  
Во многих обществах бесплодие по-прежнему является запретной темой. Люди могут столкнуться с непониманием или недоброжелательными замечаниями со стороны семьи и друзей, что может усилить их боль.
- ✓ **Давление и ожидания**  
Давление со стороны общества, требующего иметь детей, может быть непреодолимым. Ожидания со стороны семьи и общества могут усилить чувство неудачи и вины.

## Влияние лечения на отношения и психику человека

Пара, которая прибегает к ЭКО, чтобы осуществить свою мечту о ребенке, обычно уже морально истощена месяцами или даже годами безуспешных попыток. К этому добавляются стресс и переживания, связанные с процедурой и результатом ЭКО, а также влияние гормональных изменений, которые неизбежно сказываются на психическом состоянии женщины. Кроме того, если бесплодие выявлено по вине одного из партнеров, велика вероятность того, что вина будет возложена, пусть и подсознательно, на другого партнера.

Вспомогательная репродукция может повлиять на психологическое состояние партнеров даже после завершения лечения, как в случае успеха, так и в случае неудачи. Бездетные женщины часто оценивают лечение как положительный опыт, повышающий их самооценку, даже если им не удалось

забеременеть. Женщины, зачавшие ребенка с помощью вспомогательной репродукции, как правило, более тревожны во время беременности и чаще беспокоятся о здоровье плода.

Мужчины испытывают больший стресс и чувствуют большую ответственность за бесплодие. Они часто избегают делиться своими чувствами и страдают от пониженной самооценки. На протяжении всего процесса вспомогательной репродукции мужчины, как правило, остаются в стороне, в то время как женщины принимают более активное участие. Поэтому важно не отодвигать мужчин на второй план во всем процессе.

Половина женщин считает лечение бесплодия самым стрессовым событием в своей жизни. Длительные неудачи в лечении также оказывают значительное влияние на психологическое состояние.





## Роль консультирования в ЭКО

Когда вы принимаете решение о лечении бесплодия и вспомогательных репродуктивных технологиях (ЭКО), психотерапевтическое консультирование является ключевым инструментом, который может оказать поддержку и помочь вам справиться с эмоциональными и психологическими проблемами, связанными с этим процессом. Вот некоторые ситуации, в которых наш консультант может вам помочь:

- **Снятие стресса и тревоги**

Стресс и тревога – обычная реакция на диагноз “бесплодие” и вспомогательное репродуктивное лечение. Мы знаем, что этот процесс может быть очень тягостным. Психотерапия может помочь вам справиться с этими чувствами и улучшить общее психологическое состояние. Снижение стресса также может положительно повлиять на ваш гормональный баланс и общее физическое состояние, что важно для успешной беременности.

- **Усиление эмоциональной поддержки**

Лечение бесплодия может быть эмоционально истощающим. Психотерапия обеспечит безопасное пространство, где вы сможете открыто выразить свои эмоции, такие как печаль, разочарование, гнев и безнадежность. Мы поможем вам укрепить эмоциональную устойчивость и лучше справляться с трудными моментами.

- **Улучшение коммуникации между партнерами**

ЭКО может стать серьезным испытанием для ваших партнерских отношений. Психотерапия может помочь вам улучшить общение и взаимопонимание с партнером. Открытый диалог о чувствах, страхах и ожиданиях может укрепить

ваши отношения и способствовать взаимной поддержке во время лечения. Улучшение общения также может снизить напряженность и конфликты, которые могут возникнуть из-за стресса, связанного с бесплодием.

- **Управление побочными эффектами лечения**

Лекарства и гормональная терапия, применяемые в рамках вспомогательных репродуктивных технологий, могут иметь психологические побочные эффекты, такие как изменения настроения, тревога и депрессия. Психотерапия может помочь вам лучше справиться с этими побочными эффектами и предложить стратегии по их минимизации, улучшая общее качество вашей жизни.

- **Поддержка в принятии решений**

Процесс лечения бесплодия включает в себя множество решений, которые могут быть стрессовыми и эмоционально тяжелыми. Психотерапия может оказать поддержку в принятии решений о различных вариантах лечения, включая этические вопросы и выбор между использованием собственных или донорских гамет.

- **Повышение самооценки и уверенности в себе**

Бесплодие может негативно повлиять на вашу самооценку и уверенность в себе. Психотерапия может помочь вам укрепить эти аспекты, предоставив инструменты для преодоления бесплодия и поиска смысла и ценности вне родительства.

- **Помощь в принятии и преодолении неудач**

Неудача в лечении бесплодия может быть разрушительной. Психотерапия поможет вам пережить и принять неудачу, а также найти альтернативные пути к родительству, такие как усыновление или примирение с возможностью бездетности.

- **Поддержка в преодолении социального и культурного давления**

Бесплодие и вспомогательное репродуктивное лечение могут быть отягощены социальным и культурным давлением. Психотерапия может помочь вам справиться с давлением со стороны семьи, друзей и общества в целом, а также поддержать вас в поиске собственного подхода к воспитанию детей и лечению.

Психотерапия и консультирование являются неотъемлемой частью целостного подхода к лечению бесплодия и вспомогательной репродукции. Они обеспечат вам эмоциональную и психологическую поддержку, которая может значительно улучшить общее качество вашей жизни и повысить шансы на успешную беременность. При лечении бесплодия важно уделять внимание не только физическим, но и психологическим потребностям, чтобы достичь лучшего психологического состояния и успеха в лечении.





## Как справиться со сложным периодом лечения методом ЭКО

Процедура ЭКО (экстракорпорального оплодотворения) часто является сложным периодом, полным эмоций, стресса и неопределенности. Вот несколько стратегий и советов о том, как справиться с этим сложным периодом эмоционально:

- **Доверяйте своему врачу и выбранному вами лечению**

Поддерживайте регулярный контакт с врачом и сообщайте ему о любых изменениях в вашем здоровье. Вместе вы сможете подобрать лечение в соответствии с вашими потребностями.

Будьте уверены в своей команде. Знание того, что вы находитесь в надежных руках, может значительно снизить уровень тревоги.

- **Получите информацию**

Когда вы сталкиваетесь с неизвестностью, может показаться, что вы потерялись в море неопределенности. Информированность может дать вам ощущение контроля. Читайте книги, статьи и консультируйтесь с врачами. Каждая крупница знаний может уменьшить вашу тревогу. И не бойтесь задавать вопросы своим врачам и специалистам. Знание того, чего можно ожидать, успокоит ваши страхи и даст вам душевное спокойствие.

### **Говорите и делитесь эмоциями**

Открытое общение: говорите с партнером о своих чувствах, страхах и надеждах. Вместе вы сможете создать сильную команду поддержки, в которой вы будете чувствовать себя в безопасности и в которой вас поймут.



- Поддержка со стороны друзей и семьи: Поделитесь своими чувствами с близкими, если они знают о вашем лечении. Это может быть непросто, но найти человека, который выслушает и поддержит вас, может принести огромное облегчение.

Групповая терапия и группы поддержки: Встреча с людьми, которые переживают то же самое, может быть очень обнадеживающей. Вы не будете чувствовать себя одиноким в своей борьбе.

### **Начните вести здоровый образ жизни**

Регулярная физическая активность: физические упражнения – отличный способ снять напряжение и улучшить настроение. Найдите занятие,

- которое вам нравится, и включите его в свой распорядок дня.

Здоровое питание: Сбалансированная диета может положительно повлиять на ваше тело и разум. Сосредоточьтесь на продуктах, которые делают вас сильнее и дают энергию.

Получайте достаточно сна: Качественный сон – это ключ к борьбе со стрессом и поддержанию хорошего психического и физического здоровья.

### **Планируйте и организуйте**

- Ставьте перед собой реалистичные цели: разделите процесс лечения на более мелкие, выполнимые этапы. Отмечайте каждый маленький успех и гордитесь собой.

Будьте гибкими: Смиритесь с тем, что не все будет идти по плану. Будьте готовы адаптироваться к изменениям и неожиданным событиям.

Планируйте радостные события: Планирование маленьких радостей и приятных событий может улучшить ваше настроение и дать вам повод для ожидания.

Занимайтесь своими интересами: Занимайтесь тем, что вам нравится и приносит радость. Это поможет вам думать о другом и снять стресс.

- **Попросить помощи**

Психотерапия и консультирование: профессиональная помощь может дать вам инструменты для управления стрессом и эмоциями. Иногда лучше поговорить с нейтральным человеком, который сможет дать вам квалифицированные рекомендации.

Техники релаксации: Йога, медитация и глубокое дыхание могут стать отличными инструментами для успокоения ума и тела. Каждый день выделяйте время, чтобы расслабиться и восстановить силы.

Лечение методом ЭКО – сложная задача, но благодаря поддержке, обучению и правильным стратегиям преодоления трудностей вы сможете справиться с этим периодом. Помните, что забота о психическом здоровье не менее важна, чем забота о физическом. Поиск поддержки, общение с партнером и профессиональные консультации помогут сделать процесс лечения более успешным и менее стрессовым.



На нашем сайте [www.europeivf.com/ru](http://www.europeivf.com/ru) вы найдете много информации, адаптированной к различным этапам пути пары.

## Готовы ли вы сделать первый шаг?

Если вы готовы, запишитесь на первый прием в нашу клинику. Наши координаторы могут предложить вам личную встречу, консультацию по телефону или видеосвязи. Мы работаем в обычные рабочие часы по вашему запросу и в удобное для вас время.

## Запишитесь на консультацию к одному из наших специалистов по лечению бесплодия

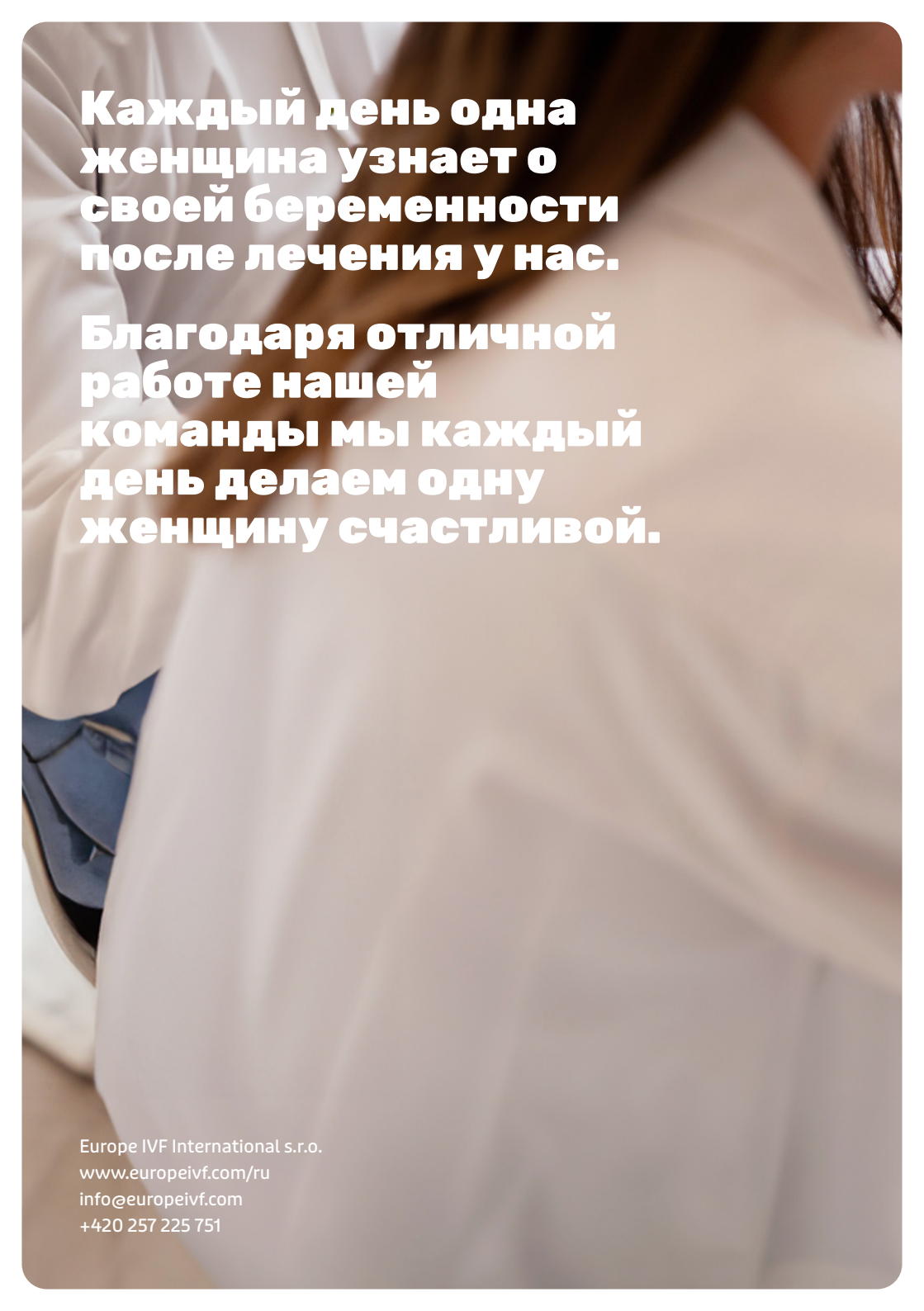


Europe IVF International s.r.o.  
[www.europeivf.com/ru](http://www.europeivf.com/ru)  
[info@europeivf.com](mailto:info@europeivf.com)  
+420 257 225 751

**Если у вас есть вопросы,  
задайте их нам.**



You dream. We care.



**Каждый день одна  
женщина узнает о  
своей беременности  
после лечения у нас.**

**Благодаря отличной  
работе нашей  
команды мы каждый  
день делаем одну  
женщину счастливой.**

Europe IVF International s.r.o.  
[www.europeivf.com/ru](http://www.europeivf.com/ru)  
[info@europeivf.com](mailto:info@europeivf.com)  
+420 257 225 751