

Psihološka podrška tokom IVF-a

Deo serije brošura Vodič za lečenje

Važno obaveštenje:

Informacije u ovoj brošuri ne mogu zameniti savete ili informacije koje vam pruža vaš doktor, koji će vam pomoći da odaberete najbolji postupak za vas.

© 2024 Europe IVF International s.r.o.

Uvod

Odluka o osnivanju porodice može biti jedna od najuzbudljivijih, ali i najizazovnijih perioda u vašem životu. Svaki put do roditeljstva je jedinstven i nosi sa sobom emocionalne, fizičke i psihološke izazove.

Neploidnost je čest, ali ne i jedini uzrok nemogućnosti osnivanja sopstvene biološke porodice. Za razliku od drugih uzroka za ne osnivanje porodice, koji mogu biti predvidljivi, neploidnost često dolazi neočekivano u trenutku kada par odluči da ima decu. Zato je bolje koristiti izraz „nevoljno bezdetstvo“. Ovaj termin se odnosi na situaciju u kojoj pojedinci ili parovi ne mogu imati biološku decu uprkos želji i trudu da ih imaju. Nedobrovoljno bezdetstvo bolje opisuje široki psihosocijalni aspekt ove situacije.

Psihosocijalni uticaji tretmana neplodnosti

Psihosocijalni aspekt neplodnosti može biti izuzetno težak i bolan za pojedince i parove. Ovo stanje je povezano sa dubokim emocionalnim izazovima koji utiču na sve aspekte života.

Psihološka podrška i savetovanje su ključni u tretmanu neplodnosti. Terapija i usluge savetovanja mogu pružiti olakšanje za upravljanje stresom i anksioznošću koji su često povezani sa neplodnošću. Razgovor o vašim osećanjima sa profesionalcem može biti veoma oslobađajući i pomoći vam da

se bolje nosite sa emocionalnim teretom. Podrška u odnosima je takođe neophodna. Terapija za parove može pomoći parovima da bolje komuniciraju i zajedno se suočavaju sa teškoćama, što može ojačati njihov odnos i pružiti emocionalno olakšanje. Pridruživanje grupama za podršku može pružiti osećaj pripadnosti i priliku za deljenje iskustava sa ljudima koji prolaze kroz slične probleme. Ova podrška može biti veoma utešna i osnažujuća, jer pruža prostor za otvoreno deljenje i međusobno razumevanje.

Emocionalni uticaji

- ✓ **Samopoštovanje i identitet**
Neplodnost može uticati na samopoštovanje i lični identitet. Ljudi se mogu osećati inferiorno ili nepotpuno, što može imati ozbiljan uticaj na njihovo samopoštovanje.
- ✓ **Duboka tuga i gubitak**
Za mnoge ljude, neplodnost je povezana sa dubokom tugom i osećajem gubitka. Nemogućnost začeća može ih navesti da osećaju da se njihovi snovi o roditeljstvu nikada neće ostvariti.
- ✓ **Stres i anksioznost**
Stalni pritisak i neizvesnost povezani sa neplodnošću mogu dovesti do hroničnog stresa i anksioznosti. Misli o budućnosti i strah od neuspeha mogu biti iscrpljujući.

Društveni uticaji

- ✓ **Izolacija i usamljenost**
Neplodnost može dovesti do socijalne izolacije. Ljudi mogu izbegavati društvene događaje gde su prisutna deca ili trudnice, što može dovesti do osećaja usamljenosti.
- ✓ **Stigma i nerazumevanje**
U mnogim društvima, neplodnost je i dalje tabu tema. Ljudi mogu naići na nerazumevanje ili neprikladne komentare od strane porodice i prijatelja, što može pojačati njihovu bol.
- ✓ **Pritisak i očekivanja**
Društveni pritisak da imaju decu može biti ogroman. Očekivanja od porodice i društva mogu povećati osećaj neuspeha i krivice.

Uticaj tretmana na odnose i mentalno zdravlje

Parovi koji se odlučuju za IVF tretman da bi ostvarili svoj san o ostvarivanju porodice obično su već mentalno iscrpljeni od meseci ili čak godina neuspešnih pokušaja. Dodatno su iscrpljeni stresom i anksioznošću povezanim sa procesom i ishodom IVF-a, kao i efektima hormonalnih promena koje će neizbežno uticati na mentalno stanje žene. Pored toga, ako se zaključi da je jedan od partnera neplodan, vrlo je verovatno da će svaki partner, na podsvesnom nivou, kriviti onog drugog.

Potpomognuta reprodukcija može uticati na psihičko stanje partnera i nakon završenog lečenja, kako u slučaju uspeha, tako i u slučaju neuspeha. Žene bez dece često ocenjuju tretman kao pozitivno iskustvo koje je povećalo njihovo samopoštovanje,

čak i ako nisu uspele da zatrudne. Žene koje zatrudne putem asistiranе reprodukcije imaju tendenciju da budu anksioznije tokom trudnoće i više se brinu o zdravlju fetusa.

Muškarci doživljavaju više stresa i osećaju veću odgovornost za neplodnost. Često izbegavaju deljenje svojih osećanja i pate od niskog samopouzdanja. Tokom procesa asistiranе reprodukcije, muškarci su često posmatrači, dok žene preuzimaju glavnu ulogu. Važno je pokušati da ne isključite muškarce iz celog procesa.

Polovina žena doživljava lečenje neplodnosti kao najstresniji događaj u svom životu. Dugotrajni neuspeh lečenja takođe ima značajan uticaj na psihičko stanje.





Značaj savetovanja tokom IVF-a

Kada odlučite da se podvrgnete tretmanu neplodnosti i asistiranog reprodukciji (IVF), psihoterapijsko savetovanje je ključna strategija koja vam može pružiti podršku i pomoći vam da se nosite sa emocionalnim i psihološkim izazovima povezanim sa procesom. Evo nekoliko situacija u kojima vam naš savetnik može pomoći:

- **Smanjenje stresa i anksioznosti**

Stres i anksioznost su uobičajene reakcije na dijagnozu neplodnosti i tretman asistiranog reprodukcije. Znamo da ovaj proces može biti vrlo stresan. Psihoterapija vam može pomoći da upravljate ovim osećanjima i poboljšate vaše ukupno mentalno zdravlje. Smanjenje stresa može takođe pozitivno uticati na hormonsku ravnotežu i opšte fizičko zdravlje, što je važno za uspešnu trudnoću.

- **Jačanje emocionalne podrške**

Tretman neplodnosti može biti emocionalno iscrpljujuć. Psihoterapija vam može pružiti siguran prostor da otvoreno izrazite svoja osećanja poput tuge, frustracije, besa i beznađa. Pomoći ćemo vam da ojačate svoju emocionalnu otpornost i bolje se nosite sa izazovnim trenucima.

- **Poboljšana komunikacija između partnera**

IVF može zaista staviti vašu vezu na probu. Psihoterapija može pomoći da poboljšate komunikaciju i razumevanje između vas i vašeg partnera. Otvoren dijalog o vašim osećanjima, strahovima i očekivanjima može ojačati vaš odnos i poboljšati međusobnu podršku tokom tretmana. Bolja komunikacija takođe može smanjiti napetosti i sukobe koji mogu nastati zbog stresa izazvanog neplodnošću.

- **Upravljanje neželjenim efektima**

Lekovi i hormonske terapije korišćene u asistiranoj reprodukciji mogu imati psihološke nuspojave kao što su promene raspoloženja, anksioznost i depresija. Psihoterapija vam može pomoći da bolje upravljate ovim nuspojavama i pruži strategije za njihovo minimiziranje, poboljšavajući vaš ukupni kvalitet života.

- **Podrška u donošenju odluka**

Proces tretmana neplodnosti uključuje mnoge odluke koje mogu biti stresne i emocionalno izazovne. Psihoterapija vam može pružiti podršku u donošenju odluka o različitim opcijama tretmana, uključujući etička pitanja.

- **Podizanje samopoštovanja i samopouzdanja**

Neplodnost može negativno uticati na vaše samopoštovanje i samopouzdanje. Psihoterapija vam može pomoći da poboljšate ove aspekte tako što će vam pružiti strategije za suočavanje sa neplodnošću i pronalaženje smisla i vrednosti izvan roditeljstva.

- **Pomoć u prihvatanju i suočavanju sa neuspehom**

Neuspeh lečenja neplodnosti može biti poražavajući. Psihoterapija će vam pružiti podršku u procesuiranju i prihvatanju neuspeha i pomoći vam da pronađete alternativne puteve ka roditeljstvu, kao što su usvajanje, ili da se pomirite sa mogućnošću da nemate decu.

- **Podrška u upravljanju društvenim i kulturnim pritiscima**

Neplodnost i asistirano reproduktivno lečenje mogu biti opterećeni društvenim i kulturnim pritiscima. Psihoterapija vam može pomoći da upravljate pritiscima porodice, prijatelja i šireg društva i da vam pomogne u pronalaženju sopstvenog pristupa roditeljstvu i lečenju.

Psihoterapija i savetovanje su integralni deo holističkog pristupa tretmanu neplodnosti i asistiranoj reprodukciji. Pružaju emocionalnu i psihološku podršku koja može značajno poboljšati vaš ukupni kvalitet života i šanse za uspešnu trudnoću. Ključno je da obratite pažnju na svoje fizičke i mentalne potrebe tokom tretmana kako biste poboljšali svoje mentalno zdravlje i šanse za uspeh.





Kako upravljati izazovnim periodom tokom IVF tretmana

Period tokom vantelesne oplodnje je često izazovan period pun emocija, stresa i neizvesnosti. Evo nekoliko strategija i saveta za upravljanje ovim emocionalno izazovnim vremenom:

- **Verujte svom doktoru i tretmanu koji odaberete**

Ostanite u kontaktu sa svojim doktorom i informišite ga o svim promenama vašeg zdravlja. Zajedno možete prilagoditi tretman kako bi najbolje odgovarao vašim potrebama.

Imajte poverenja u tim koji vas leči, znanje da ste u dobrim rukama može značajno smanjiti anksioznost.

- **Edukujte se**

Kada se suočavate sa nepoznatim, može se činiti kao da ste izgubljeni u moru neizvesnosti. Biti informisan može vam dati osećaj kontrole. Čitajte knjige, članke i konsultujte se sa doktorima. Svako malo znanja može smanjiti vašu anksioznost. Ne bojte se da postavite pitanja svojim lekarima i specijalistima. Znanje šta možete očekivati može umiriti vaše strahove i pružiti vam mir koji vam je potreban.

● **Razgovarajte i delite svoja osećanja**

Otvorena komunikacija: Razgovarajte sa svojim partnerom o svojim osećanjima, strahovima i nadama. Zajedno možete stvoriti snažan tim podrške u kojem se osećate sigurno i razumljivo.

Podrška prijatelja i porodice: Podelite svoja osećanja sa voljenima ako znaju za vaš tretman. Može biti izazovno, ali pronalaženje nekoga ko će vas saslušati i podržati može pružiti veliko olakšanje.

Grupna terapija i grupe za podršku: Susret sa ljudima koji prolaze kroz isto može biti veoma utešno, nećete se osećati sami u svojoj borbi.

● **Započnite zdrav način života**

Redovna fizička aktivnost: Vežbanje je odličan način za oslobađanje od napetosti i poboljšanje raspoloženja. Pronađite aktivnost u kojoj uživate i uključite je u svoju dnevnu rutinu.

Zdrava ishrana: Uravnotežena ishrana može pozitivno uticati na vaše telo i um. Fokusirajte se na namirnice koje vas jačaju i daju vam energiju.

Dovoljno sna: Kvalitetan san je ključan za upravljanje stresom i održavanje dobrog mentalnog i fizičkog zdravlja.

● **Planiranje i organizacija**

Postavite realne ciljeve: podelite proces lečenja na manje korake kojima se može upravljati. Proslavite svaki mali uspeh i budite ponosni na sebe.

Budite fleksibilni: prihvatite da neće sve ići po planu. Budite spremni da se prilagodite promenama i neočekivanim događajima.

Planirajte radosne događaje: Planiranje malih radosti i prijatnih događaja može poboljšati vaše raspoloženje i dati vam nešto čemu možete da se radujete.

Pratite svoja interesovanja: Uključite se u aktivnosti u kojima uživate i koje vam donose radost. Ovo će vam pomoći da razmišljate o različitim stvarima i smanjite stres.

● **Zatražite pomoć**

Psihoterapija i savetovanje: Profesionalna pomoć može vam pružiti strategiju za upravljanje stresom i emocijama. Ponekad je najbolje razgovarati sa nekim ko je neutralan i može vam pružiti stručne savete.

Tehnike relaksacije: Joga, meditacija i duboko disanje mogu biti odlična strategija za smirivanje uma i tela. Odvojite trenutak svakog dana za opuštanje i punjenje energije.

IVF tretman može biti izazovan, ali uz podršku, edukaciju i prave strategije suočavanja, možete ga prevazići. Zapamtite da je briga o vašem mentalnom zdravlju jednako važna kao i briga o vašem fizičkom zdravlju. Potražiti podršku, komunicirati sa partnerom i profesionalno savetovanje mogu značajno doprineti uspehu vašeg tretmana i smanjiti stres.



Internet stranica www.europeivf.com/sr ima širok spektar informacija prilagođenih različitim fazama putovanja bračnog para kroz celi proces

Da li ste spremni da napravite prvi korak?

Ako ste spremni, zakažite svoje prve konsultacije na našoj klinici.

Naši koordinatori vam mogu ponuditi lične, telefonske ili video sastanke.

Dostupni smo da vas primimo tokom uobičajenog radnog vremena. Ako je potrebno, možemo prilagoditi i vreme koje odgovara vašim potrebama.

Zakažite konsultacije sa jednim od naših specijalista za plodnost



Europe IVF International s.r.o.

www.europeivf.com/sr

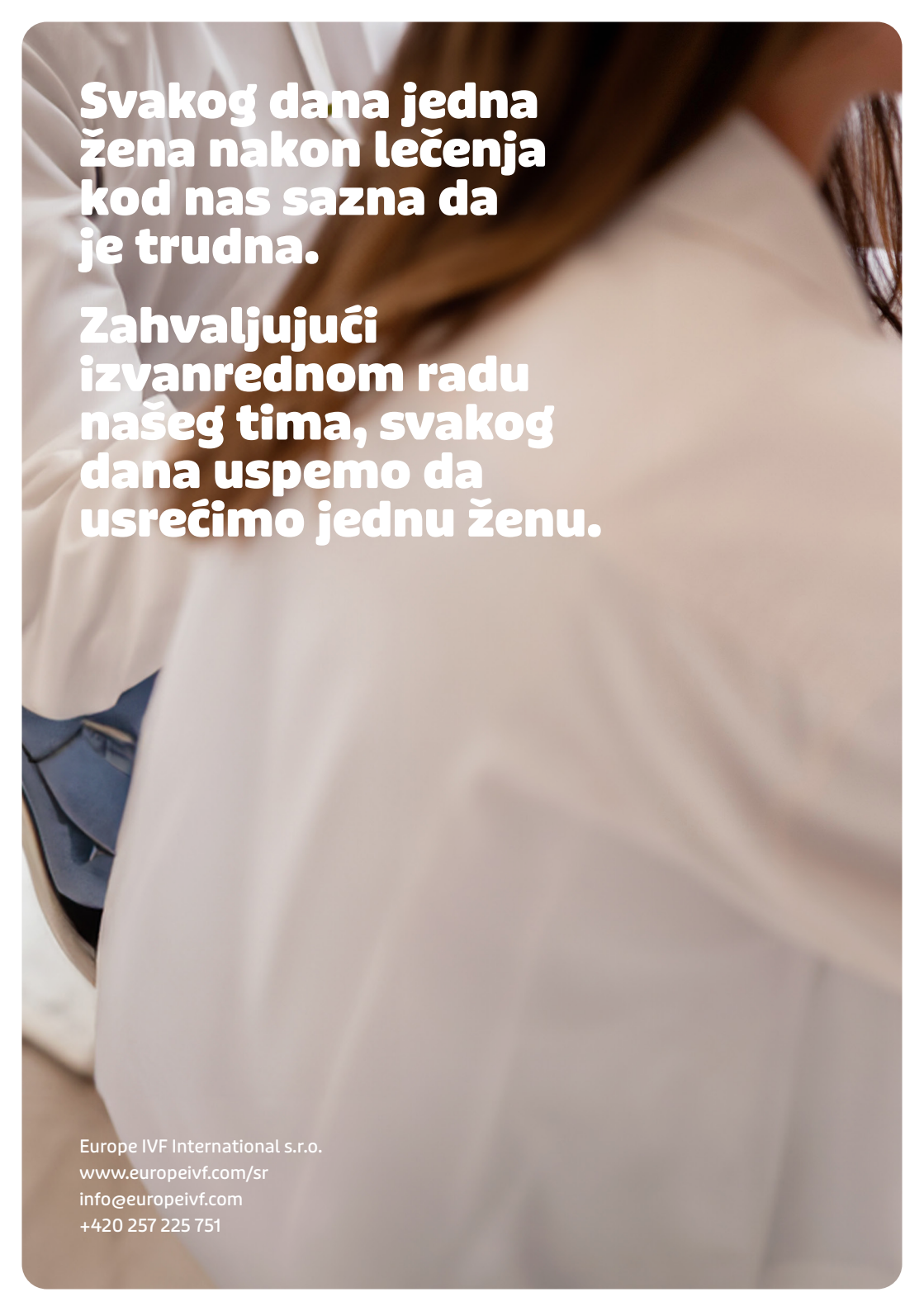
info@europeivf.com

+420 257 225 751

**Ako imate bilo kakvih pitanja,
slobodno nas kontaktirajte.**



You dream. We care.



**Svakođ dana jedna
žena nakon lečenja
kod nas sazna da
je trudna.**

**Zahvaljujući
izvanrednom radu
našeg tima, svakođ
dana uspemo da
usrećimo jednu ženu.**

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