

Stres Niepłodności

W Polsce około 18-20% par w wieku rozrodczym nie posiada własnych dzieci z powodu niepłodności. Z czego to wynika? Oprócz typowo medycznych istnieją przyczyny, których należy szukać na poziomie psychologicznym.

Dzisiejsze warunki życia - jego tempo i zmienność, wymagają ciągłego uzupełniania wykształcenia, co często wydłuża się do 25 - 28 roku życia. Tymczasem jest to najbardziej optymalny wiek kobiety dla urodzenia pierwszego dziecka. Pogoń za sukcesem, rywalizacja, praca, lęk przed jej utratą wymagają pełnej mobilizacji sił. Młode pary często ze względów materialnych odkładają posiadanie dziecka na "potem", ale wtedy organizm odmawia posłuszeństwa. Te wszystkie warunki egzystencjalne wpływają negatywnie na psychikę, zwłaszcza kobiety. Silne stresy, lęki, frustracje obniżają poziom własnej akceptacji, a także co udowodniono naukowo mają ogromny wpływ na zdrowie fizyczne a zwłaszcza problemy z poczęciem. Depresja wpływa na wydzielanie hormonów, które odpowiadają za owulację, implantację i procesy rozrodcze. U mężczyzn w wyniku stresu zmniejsza się wydzielanie ganodotropin, co pociąga za sobą spadek poziomu testosteronu i zmniejszenie gęstości nasienia.

Według psychologów stres niepłodności jest porównywalny ze stresem rozpoznania raka czy zawałem. Kobiety oczekujące na terapię in vitro mają 2-4 krotnie bardziej nasilone objawy depresji niż kobiety bez tego problemu. Szczyt objawów przypada na 2-3 rok. Wcześniej i później objawy są mniejsze, gdyż początkowo kobieta ma nadzieję na skuteczne leczenie, a później- przyzwyczajają się do nowej sytuacji. Terapeuci podkreślają, że leczenie jest zwykle bardzo długie i kosztowne warto więc nauczyć się cierpliwości. Poza korzystaniem z profesjonalnej pomocy zalecają znalezienie sposobu na odreagowanie. Tak działa uprawianie sportu, zajmowanie się ogrodem, angażowanie się w pomoc innym, czy długie spacery. Niektórym parom pomagają też rytuały, np. sadzenie drzew na pamiątkę nadziei na posiadanie dziecka lub pisanie listów do nienarodzonego dziecka.

Więcej informacji:

www.macierzynstwo.com.pl

dr Małgorzata Swornik 600 407 740