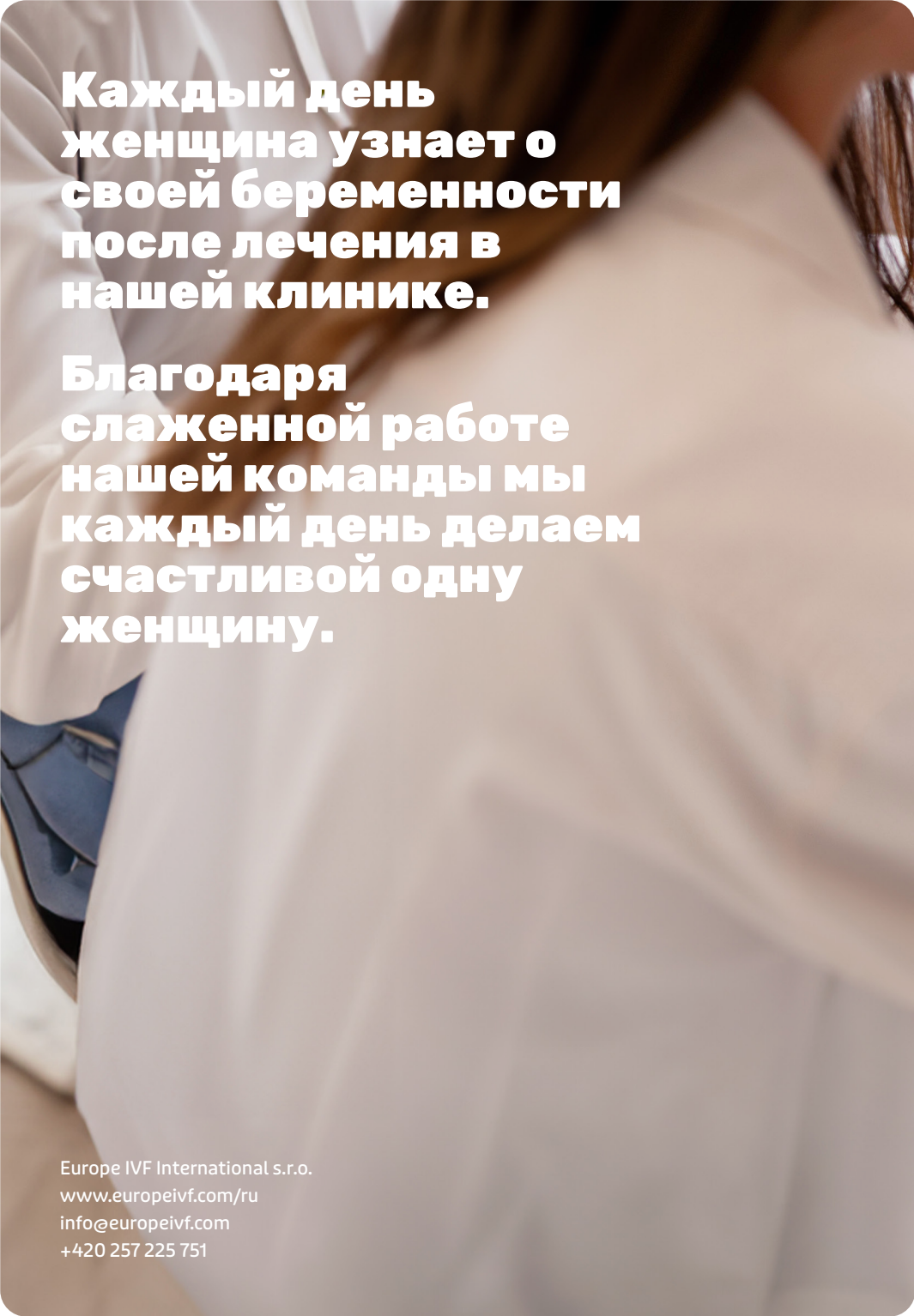




**Каждый день
женщина узнает о
своей беременности
после лечения в
нашей клинике.**

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

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



Психологическая поддержка во время ЭКО

Часть серии буклетов
“Руководство по лечению”

Введение

Принятие решения завести семью может стать одним из самых волнительных, но в то же время сложных этапов в жизни. Каждый путь к родительству уникален и сопряжён с эмоциональными, физическими и психологическими испытаниями.

Бесплодие – это распространённая, но не единственная причина невозможности создать биологическую семью. В отличие от других причин бездетности, которые могут быть предсказуемыми, бесплодие часто становится неожиданностью именно в тот момент, когда пара решает завести детей. Поэтому термин “вынужденная бездетность” лучше отражает суть ситуации. Этот термин описывает людей или пары, которые не могут иметь биологических детей, несмотря на их желание и усилия. Вынужденная бездетность подчёркивает и более точно передаёт психосоциальный аспект этой проблемы.

Психосоциальные последствия лечения бесплодия

Психосоциальный аспект бесплодия может быть крайне тяжёлым и болезненным как для отдельных людей, так и для пар. Это состояние вызывает глубокие эмоциональные переживания, затрагивающие все сферы жизни.

Психологическая поддержка и консультирование играют ключевую роль при бесплодии. Терапия и консультирование помогают облегчить стресс и тревогу, которые часто сопровождают это состояние, а также предоставляют инструменты для их преодоления. Разговор о своих чувствах с профессионалом может принести облегчение и помочь лучше справляться с эмоциональной нагрузкой. Поддержка в отношениях также очень важна.

Парная терапия помогает партнерам наладить общение и справиться с трудностями вместе, что укрепляет отношения и приносит эмоциональное облегчение.

Участие в группах поддержки может дать чувство принадлежности и возможность поделиться опытом с людьми, сталкивающимися с похожими трудностями. Такая поддержка может быть очень обнадеживающей и вселять силы, позволяя открыто делиться переживаниями и находить взаимопонимание.

Важное предупреждение:

Информация в этом буклете не заменяет информацию или советы вашего врача.

Ваш врач поможет вам выбрать наилучший для вас вариант действий.

© 2024 Europe IVF International s.r.o.

Эмоциональное воздействие

- ✓ **Самооценка и идентичность**
Бесплодие может повлиять на самооценку и самосознание. Люди могут ощущать себя неполноценными, что оказывает значительное влияние на их самооценку и самовосприятие.
- ✓ **Глубокая печаль и утрата**
Для многих людей бесплодие ассоциируется с глубокой печалью и чувством утраты. Безуспешные попытки зачать ребенка могут заставить их почувствовать, что их мечты о родительстве никогда не сбудутся, и это разбивает им сердце.
- ✓ **Стресс и беспокойство**
Постоянное давление и неопределенность, связанные с бесплодием, могут привести к хроническому стрессу и тревоге. Мысли о будущем и страх неудачи могут быть непреодолимыми.

Социальное воздействие

- ✓ **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.
- ✓ **Стигматизация и непонимание**
Во многих обществах бесплодие по-прежнему является запретной темой. Люди могут столкнуться с непониманием или неосторожными замечаниями со стороны семьи и друзей, что может усилить их душевную боль.
- ✓ **Давление и ожидания**
Общественное давление и ожидания завести детей могут быть чрезвычайно сильными. Ожидания со стороны семьи и окружения часто усиливают чувство неудачи и вины.

Влияние лечения на отношения и психику человека

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

Вспомогательные репродуктивные технологии могут 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, забеременевшие с помощью использования вспомогательных репродуктивных технологий, 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 использования вспомогательных репродуктивных технологий мужчины, как правило, остаются в стороне, в то время как женщины принимают более активное участие. Поэтому важно не давать мужчине отойти на второй план во всем процессе.

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





Роль консультирования при ЭКО

В тот момент, когда вы решили пройти курс лечения бесплодия и вспомогательных репродуктивных технологий (ЭКО), психотерапевтическое консультирование является ключевым инструментом, который может оказать вам поддержку и помочь справиться с эмоциональными и психологическими проблемами, связанными с этим процессом. Вот некоторые ситуации, в которых наш консультант может вам помочь:

- **Снижение стресса и тревоги**

Стресс и беспокойство – обычная реакция на диагноз бесплодие и необходимость применения репродуктивных технологий. Мы знаем, что этот процесс может быть очень непростым. 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.

- **Укрепление эмоциональной поддержки**

Лечение бесплодия может быть эмоционально истощающим. Психотерапия обеспечит безопасное пространство, где вы сможете открыто выразить свои эмоции, такие как грусть, разочарование, гнев и безнадежность. Мы поможем вам улучшить 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

вашим партнером. Открытый диалог о чувствах, опасениях и ожиданиях может укрепить ваши отношения и помочь поддержать друг друга 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 помочь вам принять решение о различных вариантах лечения, включая этические вопросы и выбор между использованием собственных или донорских гамет.

- **Укрепление 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.

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

Бесплодие и вспомогательные репродуктивные технологии могут быть осложнены социальным и культурным давлением. Психотерапия помогает справиться с ожиданиями со стороны семьи, друзей и общества в целом, а также поддерживает в поиске индивидуального подхода к воспитанию детей и лечению.

Психотерапия и консультирование являются неотъемлемой частью комплексного подхода к лечению бесплодия и вспомогательной репродукции. Они обеспечивают 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 психическим потребностям, чтобы достичь лучшего психологического состояния и успеха в лечении.



Как пережить сложные моменты в процессе ЭКО

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

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

Поддерживайте регулярный контакт с врачом и сообщайте ему о любых изменениях в вашем здоровье. Вместе вы сможете скорректировать лечение так, чтобы оно наилучшим образом соответствовало вашим потребностям. Доверьтесь своей лечебной команде. Уверенность в том, что вы находитесь в надежных руках, может существенно снизить уровень тревоги.

- **Получайте информацию**

Когда вы сталкиваетесь с неизвестностью, может казаться, что вы потерялись в море неопределенности. Информированность помогает вернуть чувство контроля. Читайте книги, статьи, консультируйтесь с врачами — каждая маленькая деталь может снизить вашу тревогу. Не стесняйтесь задавать вопросы специалистам. Знание того, чего ожидать, успокоит ваши страхи и принесет душевное спокойствие, в котором вы так нуждаетесь.

- **Открыто говорите и делитесь эмоциями**

Открытое общение: говорите с партнером о своих чувствах, страхах и надеждах. Вместе вы сможете стать друг для друга сильной командой поддержки, в которой вы будете чувствовать себя в безопасности и понимать друг друга.

Поддержка друзей и семьи: поделитесь своими чувствами с близкими, если они знают о вашем лечении. Это может быть непросто, но найти кого-то, кто выслушает и поддержит вас, может принести огромное облегчение.

Групповая терапия и группы поддержки: встреча с людьми, которые переживают то же самое, может давать надежду и облегчение. 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. Подберите активность, которая вам по душе, и включите её в свой распорядок дня.

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

Достаточное количество сна: Качественный сон — это ключ к борьбе со стрессом и поддержанию хорошего психического и физического здоровья.

- **Спланируйте и организуйте**

Ставьте перед собой реалистичные цели: разделите процесс лечения на меньшие, выполнимые этапы. Празднуйте каждый маленький успех и гордитесь собой.

Будьте гибкими: смиритесь с тем, что не все пойдет 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 приятного ожидания.

Занимайтесь тем, что вам интересно: Начните заниматься деятельностью, которая вам нравится и приносит удовольствие. Это поможет вам переключить внимание и снять стресс.

- **Попросите о помощи**

Психотерапия и консультирование: профессиональная помощь может дать вам инструменты для управления стрессом и эмоциями. Иногда лучше поговорить с кем-то нейтральным, кто может дать вам квалифицированные рекомендации.

Техники релаксации: йога, медитация и глубокое дыхание могут стать отличными инструментами для успокоения ума и тела. Каждый день уделяйте время для отдыха и восстановления сил.

Лечение методом ЭКО – непростая задача, но благодаря поддержке, изучением новой информации 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 могут сделать процесс лечения более успешным и менее стрессовым.



Загрузите подробную информацию о психологической поддержке при проведении ЭКО в виде брошюры в формате PDF. На нашем сайте 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
info@europeivf.com
+420 257 225 751

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



You dream. We care.