

حمایت های روحی و روانی در زوجین

نابارور

این واقعیت را نمیتوان انکار کرد که رویاروی با مسئله ناباروری آسیب بزرگی بر سلامت روح و جسم افراد وارد می نماید اما لزومی ندارد که افراد نابارور این مسیر را به تنهایی سپری کنند. ناامیدی، ترس و اضطراب، ترس هورمن ها و آمپول های درمان ناباروری و آزمایشات همگی بر سلامتی افراد نابارور تاثیر می گذارند تحمل درد طاقت فرسای این مشکل درکنار تلاش و موفق نشدن درمان ناباروری برای تشکیل خانواده، توصیف ناپذیر است. در این میان حفظ روابط سالم درمیان زوجین نابارور اهمیت بیشتری دارد. ناباروری با احساس شرم، خجالت و تنهایی برای افراد نابارور همراه است. فشارهای مالی و کاهش ارتباطات با سایر افراد می تواند مشکلات جنسی را افزایش و رضایت زناشویی و رضایت جنسی را کاهش دهد. زنان و مردان تجربیات منحصر به فردی در هنگام مواجهه با ناباروری داشته اند. از تاثیرات ناباروری بر روابط زناشویی را می توان به مواردی از قبیل : ناامیدی، کاهش رضایت جنسی، اختلاف بین

خانواده ها، بروز تفکرات منفی و استرس های روحی و روانی را نام برد.

ناباروری می تواند بر روابط با دوستان و اطرافیان تاثیر منفی داشته باشد. از جمله عوامل تاثیر گذار ناباروری می توان بر روابط والدین اشاره کرد، بسیاری از زوجین نابارور به دنبال بروز مشکلات ناباروری و درمان های طولانی مدت، دچار مشکلات خانوادگی با والدین خود می شوند.

از جمله راه کارهای تقویت روابط و حمایت های روحی و روانی می توان به موارد زیر اشاره کرد: اعتماد کردن و صحبت کردن با یک فرد قابل اعتماد

تشکیل دایره جدید ارتباطات: افراد می توانند دایره ارتباطی جدیدی برقرار کرده و با افرادی که تجربیات مشابه دارند ارتباط و دوستی برقرار نمایند.

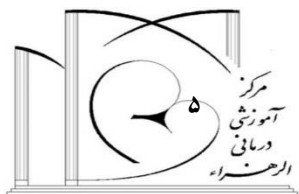
فراهم کردن فضای شاد و عاشقانه: ورزش به همراه همسر. شرکت در جلسات مشاوره به همراه همسر و تلاش برای صحبت در مورد احساسات هر دو طرف میتواند راه کار مناسبی برای این مورد باشد

از جمله مشکلات مهم و اساسی بین زوجین نابارور مشکلات مالی در بین زوجین نابارور

میباشد که در بسیاری از کشور های پیشرفته و از جمله کشور ایران سیاست های حمایت مالی از طرف دولت اجرا میشود و زوجین میتوانند از بسیاری از خدمات ناباروری با تعرفه دولتی و یا حتی رایگان استفاده نمایند.

از جمله مشکلات دیگر مطرح شده در بین زوجین نابارور بروز مشکلات روحی و آسیب های روانی در بین زوجین نابارور میباشد. برگزاری جلسات مشاوره در مراکز درمان ناباروری میتواند راهکار مناسبی برای این افراد باشد که در ایران در اغلب مراکز دولتی درمان ناباروری جلسات مشاوره های رایگان برای این افراد برگزار میشود و افراد میتوانند از این خدمات استفاده نمایند. از راهکارهای دیگر کاهش استرس های روحی و روانی در زوجین نابارور برقراری ارتباط صحیح و تلاش برای حل تعارضات درونی و موسیقی درمانی و تلاش برای حضور پررنگ در اجتماع و پرهیز از گوشه گیری و پرهیز از عدم دخالت نامناسب اطرافیان میتواند باشد در این میان نقش مهم پرسنل درمانی و پرستاران در هنگام مواجهه با این بیماران میتواند اهمیت فوق العاده ای در کاهش مشکلات روحی مراجعین ناباروری داشته باشد.

مرکز آموزشی و درمانی الزهرا (س)



تهیه و تنظیم :

ندا صفایی فرد
سرپرستار ناباروری

بهار ۱۴۰۰

منابع:

کتاب فنون روانشناسی مثبت گرا

نوشته آل و موئی ۱۳۹۱

کتاب روانشناسی عمومی

ترجمه: یحیی سید محمدی

کتاب روانشناسی هیلگارد

مجله طب تولید مثل ایران - دانشگاه علوم

پزشکی شهید صدوقی یزد