

Εξωσωματική Γονιμοποίηση και Ψυχολογία



Η εξωσωματική γονιμοποίηση, κυρίως όταν συνοδεύεται από αποτυχημένες προσπάθειες, αποτελεί μία αγχωτική διαδικασία, τόσο για τη γυναίκα όσο και για τον σύντροφό της.

Πρόκειται για μια κατάσταση που μπορεί να χρειαστεί περισσότερες από μία προσπάθειες οπότε είναι εύλογο ότι θα υπάρχει αυξημένο *ψυχικό άγχος* (αλλά και οικονομικό στρες), το οποίο θα έχει ξεκινήσει από την πρότερη φυσιολογική προσπάθεια της γυναίκας μέχρι να στραφεί στην εξωσωματική γονιμοποίηση. Επίσης, το εν λόγω άγχος θα ενισχύεται στην όποια αποτυχημένη απόπειρα μέχρι να επιτευχθεί η γονιμοποίηση. Γίνεται κατανοητό λοιπόν ότι η γυναίκα για ένα ίσως μεγάλο χρονικό διάστημα να αντιμετωπίζει συνεχείς αποτυχίες και ματαιώσεις στην επιθυμία της να κάνει ένα παιδί.

Κατά συνέπεια να περνάει μέσα από έντονες και δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις όπως:

- Απογοήτευση
- Λύπη
- Θυμό

- Αμφισβήτηση της Αυτοεκτίμησής της
- Απαξίωση του Εαυτού της
- Καθώς και Αμφισβήτηση του Εν Δυνάμει Μητρικού της Ρόλου.

Καθώς η εξωσωματική γονιμοποίηση αποτελεί μία διαδικασία που αφορά εξίσου τα δύο μέλη μίας σχέσης, είναι αναγκαίο να αποτελεί κοινή απόφαση και να γίνεται μία κοινή προσπάθεια για την επίτευξη του στόχου. Είτε η κατάληξη είναι επιτυχημένη είτε όχι, το ψυχικό άγχος και για τους δύο συντρόφους, καθ' όλη τη διάρκεια, είναι αυξημένο με αποτέλεσμα η μεταξύ τους σχέση να δοκιμάζεται σε μεγάλο βαθμό. Είναι επομένως απαραίτητο να υπάρχει αμοιβαία συμπαράσταση, ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει προστατευτικά στη σχέση ακόμη και σε μία ενδεχόμενη αποτυχία.



Υπογονιμότητα-Εξωσωματική και Ψυχολογική Υποστήριξη

Οι επιπτώσεις της υπογονιμότητας στον ψυχισμό τους ζευγαριού κάθε άλλο παρά ευκαταφρόνητες είναι άρα η παροχή ψυχολογικής στήριξης από τον θεράποντα

ιατρό είναι πρωταρχικής σημασίας. Επίσης, δεν πρέπει να αποκλείεται και η πιθανότητα αναζήτησης εξειδικευμένης βοήθειας από ειδικούς ψυχικής υγείας, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Συμβουλευτική Ζεύγους



Η συμβουλευτική στήριξη των ζευγαριών που αντιμετωπίζουν προβλήματα υπογονιμότητας είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς δίνει την ευκαιρία στα ζευγάρια να συζητήσουν τους φόβους τους, τις ανησυχίες τους, τα προβλήματα στη συζυγική και σεξουαλική τους σχέση, και γενικότερα να συμβάλει αποτελεσματικά στη μείωση του άγχους. Πολλές φορές ο θεράπων ιατρός, κατά την περίοδο της θεραπείας, προτείνει παράλληλη ψυχολογική υποστήριξη, για όσα ζευγάρια το επιθυμούν, καθώς όταν έχουμε χαμηλότερα επίπεδα άγχους αυξάνονται και οι πιθανότητες σύλληψης.

Δουλεύοντας με ζευγάρια στον χώρο της εξωσωματικής γονιμοποίησης, διαπιστώνει κανείς ότι τον πρωταγωνιστικό ρόλο στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων τον έχει η γυναίκα. Συνήθως η υπογονιμότητα κάνει το ζευγάρι που ζητά ψυχολογική στήριξη, να παρουσιάζεται «ενωμένο» στον ψυχολόγο. Συνήθως οι σύντροφοι των γυναικών, είτε είναι οι ίδιοι υπογόνιμοι είτε όχι, προσπαθούν να είναι υποστηρικτικοί προς τις γυναίκες τους ακόμη και αν πολλές φορές μοιάζουν

σαστισμένοι μπροστά σε αυτό που συμβαίνει.

Γενικότερα κάθε ψυχολογική παρέμβαση θεωρείται σημαντική, ακόμα και πριν την έναρξη της θεραπείας, προκειμένου να «εφοδιαστούν» τα ζευγάρια με τις απαραίτητες δεξιότητες για την αντιμετώπιση της υπογονιμότητας και να προετοιμαστούν για τις ιατρικές διαδικασίες που θα ακολουθήσουν. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η διασφάλιση παροχής ψυχολογικής υποστήριξης κατά την διάρκεια της θεραπείας ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά τα διάφορα στρεσογόνα στάδια (π.χ. χρόνος ωορρηξίας, αναμονή αποτελεσμάτων κτλ.).

Πέρα από τα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να έχουν αυτές οι παρεμβάσεις στο να ανακουφιστεί το υπογόνιμο ζευγάρι από το άγχος ή την απογοήτευση που βιώνει, θα πρέπει να αναδείξουμε και την έμφυτη ψυχολογική ανάγκη του ανθρώπου να κατανοήσει τον εαυτό του.

Τέλος, σημαντική βοήθεια για τα ζευγάρια αποτελεί η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση μετά από πολλαπλούς ανεπιτυχείς θεραπευτικούς κύκλους, προκειμένου τα ζευγάρια να συμφιλιωθούν και να αποδεχτούν την ακούσια ίσως ατεκνία.

Ψυχοθεραπεία Ψυχαναλυτικής Προσέγγισης



Μέσα από την *ψυχαναλυτική προσέγγιση*, διερευνώνται προβλήματα που αφορούν την

τεκνοποίηση, και που είναι ιδιαίτερα έντονα στις περιπτώσεις υπογονιμότητας.

Η ψυχοθεραπεία ψυχαναλυτικής/ψυχοδυναμικής κατεύθυνσης έχει ως σκοπό με τη βοήθεια του ψυχολόγου να ακούσει και να προσπαθήσει να κατανοήσει πώς το πρόβλημα της υπογονιμότητας εντάσσεται στην προσωπική ιστορία του ζευγαριού και να βοηθήσει στη νοσηματοδότηση αυτών των προβλημάτων και την συνειδητοποίηση των επιπτώσεων τους για τον καθένα ξεχωριστά αλλά και τη σχέση τους. Παράλληλα, μέσα από την ψυχοθεραπεία δίνετε η δυνατότητα να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε πλευρές του εαυτού μας που μας απογοητεύουν και μας προκαλούν θλίψη και ντροπή.

Ειδικά για τη γυναίκα, είναι σημαντικό να της δοθεί χώρος να επεξεργαστεί την κρίση της γυναικείας της ταυτότητας, να πενήθει αν είναι υπογόνιμη για την γονιμότητα της και μπορέσει να βρει τρόπους που θα στηρίξουν την θηλυκή της υπόσταση, καθώς και άλλους δρόμους για να αποκτήσει το παιδί που επιθυμεί (δότρια ωαρίων, υιοθεσία κλπ.) ή τη μετουσίωση του μητρικού της «φίλτρου» σε άλλους ρόλους προσφοράς και αγάπης.

Συμπεριφορική/Γνωσιακή Προσέγγιση



Η πλειοψηφία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας (ψυχολόγων, ψυχιάτρων, ψυχοθεραπευτών) που στελεχώνουν τα κέντρα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής είναι *συμπεριφορικής ή γνωσιακής προσέγγισης*, και η παρέμβαση τους αφορά κυρίως την αντιμετώπιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων καθώς και του άγχους που συχνά συνοδεύουν την υπογονιμότητα και την εξωσωματική διαδικασία.

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία αποτελεί μια δομημένη, βραχεία και προσανατολισμένη στο παρόν ψυχοθεραπεία, με στόχο την επίλυση των τρεχόντων προβλημάτων και την τροποποίηση του δυσλειτουργικού τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς.

Το γνωσιακό συμπεριφοριστικό μοντέλο υποστηρίζει ότι οι διαστρεβλωμένες ή δυσλειτουργικές σκέψεις, οι οποίες επηρεάζουν τη διάθεση και τη συμπεριφορά του ατόμου, αποτελούν κοινή βάση σε όλα τα ψυχολογικά προβλήματα, ενώ η ρεαλιστική αξιολόγηση και τροποποίηση των σκέψεων αυτών έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της διάθεσης και της συμπεριφοράς.

Η παροχή ψυχολογικής θεραπείας στο ζευγάρι, ανεξαρτήτως του ποιος εκ των δύο συντρόφων φέρει την δυσκολία της υπογονιμότητας ή έχει υποβληθεί σε θεραπεία, δύναται να βοηθήσει στην εκλογίκευση των συναισθημάτων, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης και επίλυσης του προβλήματος καθώς και στην αξιολόγηση των προσδοκιών για το μέλλον. Παράλληλα εφαρμόζεται συμβουλευτική για την εκμάθηση τεχνικών που σκοπό έχουν να μεταβάλλουν τις αρνητικές σκέψεις που προκαλούν «δυσλειτουργικά» συναισθήματα στους ασθενείς.

Εναλλακτικές Λύσεις

Στην περίπτωση της μη αναστρέψιμης υπογονιμότητας και συνεπώς στην δια βίου ατεκνία, η εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων δεν επέρχεται με την απόφαση της θεραπευτικής λήξης. Αντιθέτως αυτό δύναται να «ανοίξει τον ασκό του Αιόλου», αποτελώντας την απαρχή μιας υπαρξιακής φύσεως κρίση, με σοβαρές συναισθηματικές αντιδράσεις και συνέπειες. Η μη αποδοχή της κατάστασης και η επίμονη τάση σε θεραπευτικές εναλλαγές προς την επίτευξη του στόχου φαίνεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην προσαρμογή του ατόμου ή του ζεύγους ως προς την αποδοχή της ατεκνίας. Κατά συνέπεια αυτό οδηγεί σε μια διαρκή αβεβαιότητα το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα παντελούς έλλειψης ελέγχου.

Εναλλακτικά το ζευγάρι θα πρέπει να διερευνήσει τι άλλες επιλογές έχει και να θέσει νέους μελλοντικούς στόχους ζωής. Τα ζευγάρια θα πρέπει μέσα από μια δραστήρια, θεραπευτικά κατευθυνόμενη στάση, να οδηγηθούν σε μια νέα στάση, αναθεώρησης και αναπροσαρμογής της έννοιας της υπογονιμότητας. Η υιοθεσία ως εναλλακτική έχει αποδειχτεί ότι συμβάλλει θετικά στην ζωή των ζευγαριών που δεν έτυχαν θεραπευτικής επιτυχίας, ή άλλες εναλλακτικές λύσεις όπως μέσω παρένθετης μητέρας, ή η νέα μέθοδος με δότη ωάριων ή σπέρματος.

