

## Психологична оценка и подкрепа при двойки с репродуктивни проблеми

Силвия Крушкова, Николина Ангелова

*Psychological assessment and support for couples with reproductive problems: The paper considers integrated approach for treating sterility. It includes the creation of groups for emotional support to couples with reproductive problems. This leads to better communication with the medical team and improving interpersonal communication, emotional status and quality of life of the couple.*

**Key words:** reproductive problems, stress, depression, teamwork, communication, medical team

### ВЪВЕДЕНИЕ

Възможността да се зачене се приема за даденост от всяко човешко същество. Готовността на жената за зачатие е свързана не само със състоянието на репродуктивната ѝ система, но до голяма степен се повлиява от нейното психическо състояние, т.е. съществува пряка връзка между психика и тяло. Следва да се отчита и факта, че почти всяка жена очаква да има деца и това очакване създава проблем при наличие на стерилитет в двойката. Осъзнаването на факта, че двойката има репродуктивни проблеми води до емоционална дестабилизация [2,3].

Според Synopsis for Harvard Medical International and their Centers of Excellence and Constituents 10% от жените с репродуктивни проблеми покриват изцяло критериите за депресия, а 30-50% от тях имат симптоми на депресия. 66% от двойките съобщават за депресия след провал на лечението (след приложение на инвитро или друг вид репродуктивна технология) [1].

Ето защо в Медицинските центрове занимаващи се с репродукция е налице програма и обучение на членовете на професионалния екип, които са готови да подкрепят двойката докато тя преминава през програмата по асистирана репродукция. Така се предлага комплексен подход при лечение на безплодието, т.е. включване на психологическата професионална помощ при извършване на медицинските процедури.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Създаването на групи за емоционална подкрепа на двойки с репродуктивни проблеми има за цел понижаване нивата на стрес, тревожност и стабилизиране на емоционалното състояние на двойките, преминаващи през циклите за лечение на безплодието.

Групата стимулира преориентацията на личността от фокусиране върху проблема към неговото решение и създава възможност за:

#### 1. Идентифициране и приемане на емоциите

Някои от най-често срещаните чувства при репродуктивни проблеми са шок, отричане, чувство на вина, насочени към себе си или към партньора, тревожност, депресия, загуба на контрол, гняв или самота в социалната среда, която не винаги разбира и откликва на вашите чувства. Всички тези емоции са често срещани при репродуктивен проблем и най-важното е , че лесно могат да се разпознаят, да се приемат и да бъдат под контрол.

#### 2. Преодоляване на стреса от споделяне на проблема

Не се преструвайте, че всичко е наред, не крийте тъгата си, защото вашите близки ще си мислят, че можете да се справите сами и нямате нужда от емоционална подкрепа. Не приемайте обаче за даденост, че всеки разбира нуждите ви. Опитайте се да идентифицирате и споделите чувства си. Групата създава атмосфера на доверие и откровеност, която подпомага споделянето на преживените чувства, емоции и страхове. Груповата общност осигурява защитено пространство за спонтанност, в което членове ѝ получават разбиране, подкрепа и усещане за

съпричастност. Това до голяма степен подпомага процеса на преодоляване на собствените страхове и тревоги. Фокусирането около общ за всички проблем и споделянето на различен жизнен опит дава други алтернативи и гледни точки за решаването му. Това е предпоставка за нови и по-успешни стратегии за справяне.

### **3. Поддържане и подобряване на комуникацията с партньора**

Работата в група създава възможност за обсъждане с другите участници /вкл. и с партньора като член на групата/ на чувства и мисли, както и сравняване на гледни точки по репродуктивния проблем. Това води до постигане на по-добра комуникация между партньорите и предотвратява появата на гняв и разочарование, когато гледните им точки се различават.

### **4. Членовете на групата решават с кого и кога споделят „проблема” си**

Като упражнение за подобряване на споделянето всеки един от участниците в групата може да напише името/имената на хора с които са споделили своя опит в безплодието през последните 6 месеца. След това се отчита колко имена има в различните списъка. Ако в списъкът има много имена, това означава, че човекът има широка мрежа за подкрепа. В групата може да се обсъждат и въпроси като справяне с въпросите и чувствата на хората включени в списъка, както и дали всички хора са склонни истински да подкрепят двойката. Може да се сравняват и списъците на партньорите, за да се прецени как се справят със споделянето на проблема с безплодието.

### **5. Запазване на контрол**

Постоянния контакт с двойки, които имат подобен проблем, споделянето, обменната на информация и подкрепата намаляват чувството за „емоционална претовареност” на двойката и подобрява социална и психологическа адаптация на двойката.

Психологическата професионална помощ при жени с репродуктивни затруднения /индивидуално консултиране/ създава възможност за определяне на психологичните им потребности и създава готовност за:

#### **1. Трудните моменти**

Има дни, в които жените са особено чувствителни и уязвими, но ако са добре емоционално подготвени, те са в състояние по-добре да се справят с тези ситуации. Така например среща с бременна приятелка, разговори фокусирани върху бременността или деца теми и празници като рождени дни, могат да създадат допълнителен стрес.

#### **2. Управление на тревожността през дните на изчакване**

Създаване на предварителна програма от дейности, обучение в релаксиращи техники, както и други релаксиращи дейности като масаж, разкрасителни процедури и др.

#### **3. Вербализиране на загрижеността и подобрена комуникация с медицинския екип**

Най-добрите източници на информация при извършваните медицинските процедури са членовете на медицинския екип - лекар, акушерка или медицинска сестра. Добрата комуникация с медицинския екип е от основно значение, за да може жената да се чувства добре по време на целия репродуктивен процес. Това води до контрол на тревожността и на страха от неизвестното.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целта на комплексния подход при лечение на безплодието е да се подобри съществено качеството на живот на семействата с репродуктивни проблеми (голяма част от двойките се самоизолират, често сменят работното си място, съсредоточават вниманието си само върху медицинския проблем, променят рязко изградени стереотипи) и да се подобри междуличностното общуване (двойките с

репродуктивни проблеми спират да споделят, нарушават общуването в семейството си, започват да търсят нетипични начини за справяне със ситуацията).

#### ЛИТЕРАТУРА

[1] Demyttenaere K, Bonte L, Gheldof M, Veraeke M, Meuleman C, Vanderschuerem D, et al. (1998) Coping style and depression level influence outcome in vitro fertilization. *Fertility and Sterility*. 69:1026-1033

[2] Papreen N, Sharma A, Sabin K, Begum L, Ahsan SK, Baqui AH . Living with infertility: experiences among Urban slum populations in Bangladesh. *Reprod Health Matters* 2000;8:33-44.

[3] Wischmann T, Stammer H, Scherg H, Gerhard I, Verres R Psychosocial characteristics of infertile couples: a study by the 'Heidelberg Fertility Consultation Service. *Hum Reprod* 2001;16:1753-1761.

#### За контакти:

Силвия Александрова Крушкова д.пс. – специалист по клинична и съдебна психология, Отделение по съдебна психиатрия, ЦПЗ Русе ЕООД; тел.:0879350900 ; e-mail: [krovshkova@mail.bg](mailto:krovshkova@mail.bg) ;

гл. ас. д-р Николина Ангелова д.м. специалист по психиатрия и съдебна психиатрия; фамилен консултант, Началник Отделение по съдебна психиатрия, ЦПЗ Русе ЕООД; Катедра „Здравни грижи“, Русенски университет „Ангел Кънчев“, тел.: 0888747347; e-mail: [nangelova@uni-ruse.bg](mailto:nangelova@uni-ruse.bg)

**Докладът е рецензиран.**