



Dr. Gülşen Ak*

Fertil olmayan zamanlarda da zevk için seks yapınız. Gebe kalmaya çalışarak seks yaptığınız için de kendinizi suçlu hissetmeyiniz.

Kaynaklar

- 1- Cook S., Streeter R. Infertility The Emosyonel Roller Coaster. By: Sereno Symposia, The Educational Division Of Sereno Laboratories. U.S.A.;1992
- 2- Domar AD., Seibel M.M., Benson H. The Mind/Body Program For Infertility: A New Behavioral Treatment Approach For Women With Infertility. Fertility And Sterility 1990; 53 (2): 246-249.
- 3- Formerly The American Society FACT SHEET: Stress and Infertility. American Society For Reproductive Medicine.1998; www.asrm.org.
- 4- Güçsavaş N. Eşlerin İnfertiliteye Karşı Tepkileri. I. Ulusal Ana ve Çocuk Sağlığı Hemşireliği Sempozyumu. İstanbul, 1992: 269-273
- 5- Potter M. Coping With Infertility. Learning Center; 1997-1999
- 6- Türkoğlu D., Tamam L., Evlice Y.E. Kısırlığın Psikiyatrik yönleri. Düşünen Adam 1997; 10 (4): 48-54.

İnfertilite çocuk isteyen çiftler için stresli bir olay ve çiftlerin ilişkisini yıpratır bir durumdur. Her iki eş için psikolojik olarak tehdit edici, duygusal olarak stresli, ekonomik olarak pahalı, tanı ve tedavi amacıyla yapılan işlemler nedeniyle acı veren karmaşık bir yaşam krizidir. İnfertilite tanısı, çiftlerin evlilik yaşantısında daha önce nasıl başa çıkacaklarını bilmedikleri bir kriz getirebilir. Bir kriz olarak infertilite hem bireysel, hem de evlilik ilişkisi içinde başa çıkılması gereken bir durumdur.

İnfertil çiftlerin başa çıkmasına yardım etmek ve yönlendirmek amacıyla bazı pratik öneriler geliştirilmiştir. Bunlar aşağıda belirtilmiştir:

- Stres ile başa çıkma becerileri kazanmanız tedavinize destek vermeniz anlamına gelecektir.
- 30 yaşın üzerinde ve altı aydan daha uzun süredir gebe kalamıyorsanız ya da 30 yaşın altında ve bir yıldan daha uzun süredir gebe kalamıyorsanız bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.
- Eşiniz ile açık olarak iletişim kurmanın yollarını belirleyiniz. İnfertilite tanısına ikinizin de farklı tepkileri olabilir. İnfertilite ile ilgili birlikte danışmanlık almalı ve tedavi olmalısınız. Eşinizin sizi anlamasını beklemek yerine, infertilite hakkındaki duygularınız ve tedaviniz hakkında konuşunuz. Eşiniz ile birlikte tedavi planı düzenleyiniz. Eşiniz ile aranızdaki yakınlığı ve dostluğu geliştirmeye çalışınız .
- İnfertilite ile ilgili öğrenebildiğiniz kadar bilgi öğrenin ve en iyi tedaviyi seçiniz.
- Hemşireniz/doktorunuz sizi bilgilendirmek için her zaman hazırdır. Bunun yanında kitaplar, dergiler, internet ve destek gruplar size bilgi sağlayabilir. Sorularınız yanıtladıkça sıkıntınız azalacaktır.
- Çevrenizdeki insanlar infertilite ve tedavisi konusunda yanlış bilgilere sahip olabilir. Onlar bazen sizi üzecek, duygusuz ve anlayışsız sözler söyleyebilir. Bu nedenlerle stresiniz artabilir. Onun için çevrenizdeki insanları, infertilite ve tedavisi ile ilgili bilgilendiriniz.
- İnfertilite deneyimleyen diğer insanlarla konuşunuz. Başka insanların da sizin gibi aynı duyguları yaşıyor olması, sizin yalnız olmadığınızı ve bu sorunun yalnızca sizin başınıza gelmediğini düşündürür. Bu da sıkıntınızı azaltır. Bunun için infertilite destek gruplarına katılabilirsiniz. Bununla birlikte infertilite sorunu olan ve bu sorunu çözümlen diğer insanlarla konuşabilirsiniz.

- Size destek olan arkadaşlarınız, aile bireyleri ya da bir danışman ile duygularınızı, düşüncelerinizi ve problemlerinizi paylaşınız. Herkesin sizi anlamasını beklemeyiniz. Onlar sizin desteğe gereksiniminiz olduğunu düşünemeyebilir. Çevrenizdeki kişilerle, açık dürüst ve girişken iletişim kurunuz.

- Duygularınızı bir kağıda yazınız. Kendinize olan beklentilerinizi inceleyiniz. Çaresizlik ve kontrol kaybına neden olan infertiliteyi anlamaya çalışınız. Kendinize, eşinize ve arkadaşlarınıza karşı duyduğunuz öfkenizi ve size etkilerini öğreniniz. Öfkenizi kontrol etmeye çalışınız.

- İnfertiliteyi işlerinizden ayrı bir konu olarak düşününüz. Normal planlarınız dışında plan ve zaman tablosu yapınız. Planladığınız şeyler olmadığı zaman hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz.

- Duygularınızı kabul edip, onaylayarak, emosyonel olarak ağırlı tutumlardan kaçınmak için "artık yeter" dediğiniz zamanlar olabilir. Bu potansiyel üzüntülü durumlarla yüzleşmek için, önce stresi düzeltiniz ve ortaya çıktığı zaman hazırlıklı olunuz. Anksiyete ve depresyon periyodları yaşayabilirsiniz. Bunun için de kendinize zaman tanıyınız.

- Stresli aktiviteleri bırakın. Aşırı alkol, sigara ve uyarıcıları almaktan kaçınınız. Her zaman gebe kalmak için seks yapmayınız. Fertil olmayan zamanlarda da zevk için seks yapınız. Gebe kalmaya çalışarak seks yaptığınız için de kendinizi suçlu hissetmeyiniz. Unutmayınız, çocuk yapmak için seks yaptığınız için siz kötü bir insan değilsiniz. Bu olması gereken bir durumdur.

- Eğer tedavi olmak bunalıyorsa, yaşamınızı yeniden düzenleyiniz. Umutsuz, çaresiz, kontrolsüz olmak yerine gebe kalmaya çalışmaktan vazgeçiniz. Tedaviye ara veriniz. Kendinizden hoşlanın ve olabildiğince gülünüz. Eşiniz ile birlikte yaşamınızın bu döneminde kendinize zaman ayırın ve kendiniz için anlamlı/güzel şeyler yapınız.

- Fiziksel ve emosyonel stresi azaltmak için banyo, derin solunum, gevşeme egzersizleri, spor, yoga ve meditasyon yapınız.

- Kendinize yeni uğraşlar bulunuz. Dikkatinizi başka şeylere yöneltiniz. Gönüllü derneklere katılarak, yardıma gereksinimi olan insanlara, hayvanlara yardım ediniz.

sted