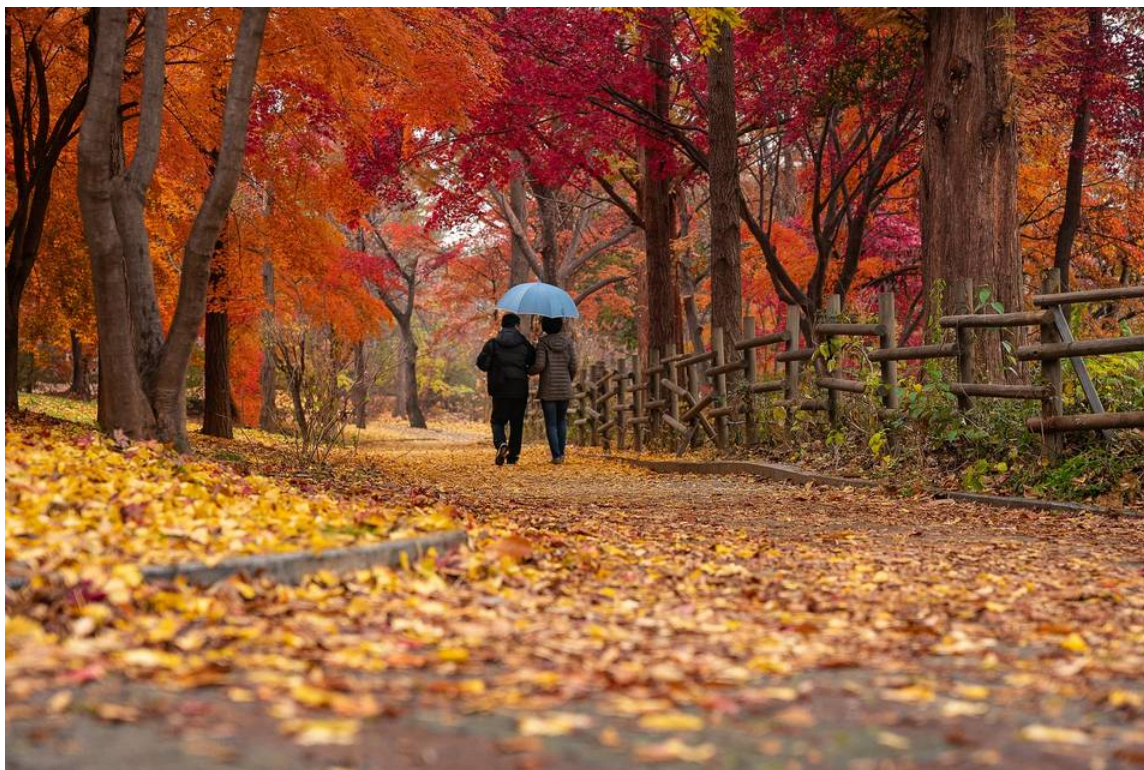


Psihologinja Hrenić: Liječenjem neplodnosti gubi se privatnost, seksualna intimnost para dovodi se u kušnju, razočaranje i frustriranost mogu potaknuti svađe i nerazumijevanje

28.11.2022. 21:00 Adela Zember Antolić



Ilustracija / Izvor: pixabay.com

Kako nekome tko nije suočen s neplodnošću opisati kako izgleda ta borba?

Zanimljiv odgovor podijelila je jedna žena na forumu za podršku:

“Neplodnost je jedan nevjerojatan ringišpil. Osjećaj je izolirajuć. Nepravedan. Kao da su vas majka priroda i vaše tijelo izdali. Skupa je. Bolna je. Puna strahova i tihe patnje kroz koju prolaze parovi”.

Slično govori i profesorica psihologije i psihoterapeutkinja **Nina Hrenić** koja se u svojoj praksi susreće s parovima koji se bore s neplodnošću.

– Neplodnost predstavlja izvor dugotrajne frustracije i stresa za oba partnera, a liječenje neplodnosti je kompleksan proces koji traje ponekad i više godina, dodatno je fizički i emocionalno opterećujuće iskustvo za oboje. Tijekom tog iskustva oboje se suočavaju s iskustvom nadanja, optimizma, iščekivanja, razočaranja, tugovanja, osjećaja krivnje, tjeskobe i tuge. S

obzirom na stav da bi majčinstvo trebalo biti prirodno i dostupno svim ženama, one koje imaju poteškoće u ostvarivanju tog cilja, nerijetko se osjećaju manje vrijedne, osjećaju sram, ljutnju, ljubomoru, zavist pa i stigmatu što sve predstavlja stalan izvor stresa, a stres negativno utječe na pozitivan ishod liječenja neplodnosti – objašnjava Hrenić.



USTUPILA NINA HRENIĆ.

Dodaje da kada proces liječenja dulje traje, kod oboje, a kod žena je više izraženo, može se javiti depresivnost, anksioznost, napadi panike, gubitak samopouzdanja.

– Liječenjem neplodnosti gubi se privatnost što je stresno za oboje. Intimnost, koja je sastavni dio braka, odnosno partnerskog odnosa dovodi se u kušnju kada seksualna intima na neki način ovisi o tehnologiji što može uzrokovati i probleme u partnerskom odnosu. Razočaranje i frustriranost mogu potaknuti međusobno okrivljavanje te svađe i nerazumijevanje u partnerskom odnosu. A sve to skupa, i neplodnost i liječenje neplodnosti, smanjuje kvalitetu života para – naglašava.

Kada je riječ o tome kako se nositi s emocionalnim promjenama vezanim uz neplodnost, Hrenić ističe da je važno razumjeti i prihvatiti da su neplodnost i liječenje neplodnosti za većinu parova izvor velike i dugotrajnije frustracije i stresa.

– Sve ono što znamo da pomaže u kontroli stresa – zdrava prehrana, kretanje, kvalitetno spavanje, boravak u prirodi, tehnike relaksacije, socijalna podrška, trebamo koristiti jer time ne samo da ćemo postići bolje raspoloženje nego i povećavamo šanse za trudnoću. Dokazano je da stres preko složene psiho-neuro-hormonalne sprege negativno utječe na prirodnu plodnost para. Ne biti strog

prema sebi, utišati “unutarnjeg kritičara”, njegovati optimizam, strpljenje i prihvaćanje, okružiti se ljudima koji nas razumiju i koji nam pružaju emocionalnu podršku, pronaći nove ciljeve u životu – savjetuje.

Na pitanje koliko često parovi s problemom neplodnosti traže pomoć, dolaze li u paru, je li više žena ili muškaraca, Hrenić odgovara da nažalost rijetko i nedovoljno traže psihoterapijsku ili psihološku pomoć, ipak žene su otvorenije i spremnije zatražiti psihološku pomoć.

– Pretpostavljam da razlozi leže u nedovoljnom razumijevanju utjecaju stresa na prirodnu plodnost, još uvijek prisutnoj stigmatiziranosti traženja psihološke pomoći te osjećajima neuspješnosti, krivnje i srama. Važno je da partneri osvijeste sve izvore stresa s kojima se suočavaju tijekom neplodnosti i liječenja, da otvoreno međusobno razgovaraju o tome kako se osjećaju, što ih muči, da podijele s drugima svoje strahove i brige, jer briga koja se dijeli se umanjuje, da potraže pomoć za sebe ako problemi nadilaze njihove sposobnosti savladavanja istih, da čuvaju i njeguju međusoban odnos, da fokus s trudnoće premjeste i na druge ciljeve u životu, da nauče tehnike opuštanja, da se druže s ljudima koji su im važni, da brinu o svom fizičkom i psihičkom zdravlju – zaključuje Hrenić.

Članak je napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.

