

Да приемеш вестта за безплодие



Ден на репродуктивното здраве
25 юни 2011, Варна

ПЪРВИ СТЬПКИ
профилактика и диагностика
на инфертилитета

Ваня Савова, клиничен психолог

Диагнозата

*

1. Лошата и добрата вест

– N 97, N 46, българската дума „безплодие“ и АРТ

2. Депресията и тревожността

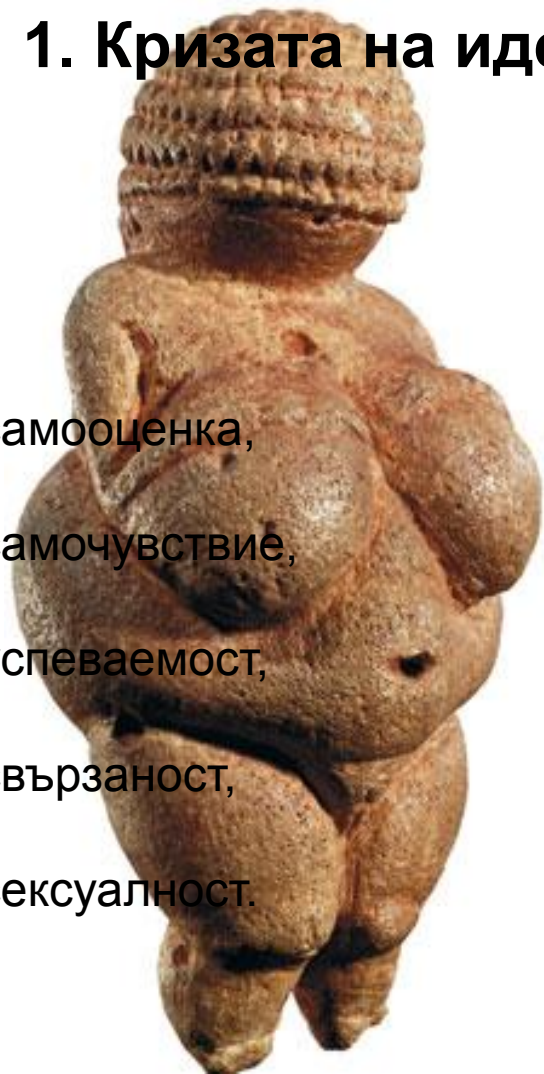
– Сбърканото минало и Неизвестното бъдеще

3. Изходът

– Полезната тревожност

Екзистенциалната криза на инфертилитета

1. Кризата на идентичността



самооценка,
самочувствие,
успеваемост,
свързаност,
сексуалност.

- Смъртта:
Загуба на близък \approx
Загуба на част от себе
си



- Загубата \neq смърт на
мечтите \neq реакция на
траур



2. Вестта за безплодие: началото на криза или травма?

2.1. Фонът

Съобщението за тежък медицински проблем е утежняващо и натоварващо вече започналия процес на тъгуване.

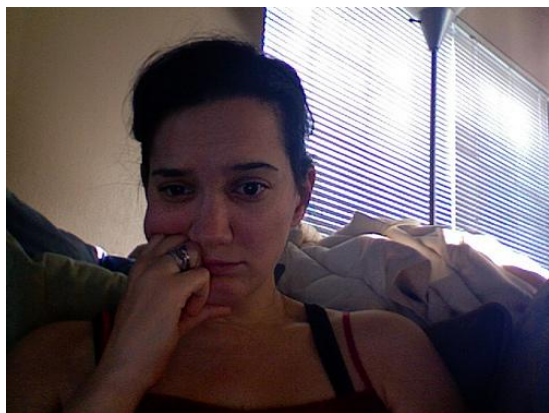
2.2. Развитието

Нови събития, надежди и лоши новини, свързани с медицинските процедури възпрепятстват разрешаването на предишна травма.

Доказателствата: Lalos, 1986

2.3. Хроничната екзистенциална криза

Когато изследванията, доказващи стерилитет, отключат тази голяма криза, състояща се от серия фази, то тя е основната, докато съпътстващите, в резултат на изследвания и лечение, са вторичните, развиващи се на фона на продължителната. Отключващото събитие (нова диагноза, неуспешен опит ин-витро и др.) изисква собствена, специфична реакция по разрешаване на новопоявилата се криза, която възпрепятства разрешаването на старата. Затова двойката живее в състояние на т. нар. „хронична криза”



3. Особености:

3.1 При стерилитет:

Психологическата криза при инфертилитет е особено осезателна и характерна при хора със стерилитет.

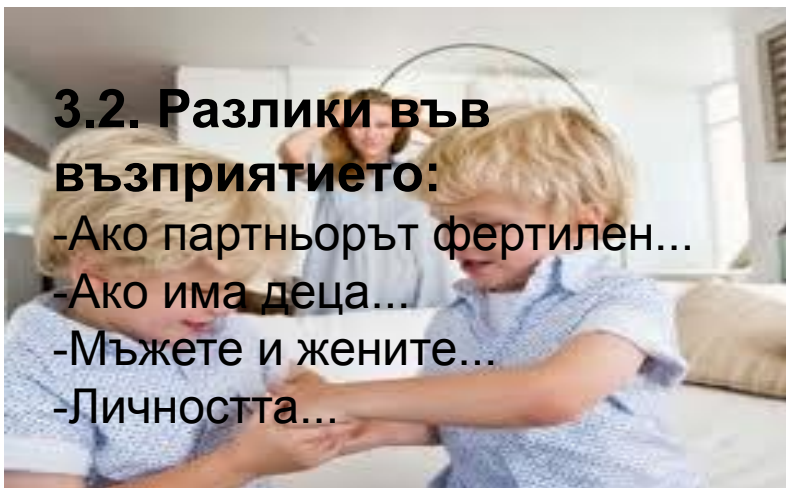


3.3. Тайната:

Процесът се усложнява и от факта, че през всичко това трябва да се премине в тайна. На повърхността животът продължава да тече, както досега. При загуба, например, смърт, това не е така. Има установен ритуал по сбогуване – погребение и публично приет период за скръб – траура. При инфертилитет не е социално-приемливо да се оповестява загубата, затова социалната стигма още повече задълбочава чувството за загуба и различие.

3.2. Разлики във възприятието:

- Ако партньорът фертилен...
- Ако има деца...
- Мъжете и жените...
- Личността...



Петте стадия на скръбта



1. История:

Модел на Кюублер-Рос,
5-те стадия на загубата,
5-те стадия на справяне със
Смъртта / Загубата / Скръбта.

2. Приложимост :

- Травматични, траурни и скръбни реакции.
- Изискване: новината непременно да се преживява и възприема като негативна.
- Цикъл на промяната.

3. Стадии: DABDA

Отричане: „Чувствам се добре”,
„Това не може да се случва, не
и на мен

Гняв: „Защо точно аз?”, „Не е
честно”, „С какво заслужих
всичко това?”

Сделка: „Ще променя начина си
на живот само ако...”, „Бих
дал..., за да не продължава
това дълго.”

Депресия: „Толкова ми е тежко,
защо да се натоварвам още?”,
„Какъв смисъл има всичко
това?”

Приемане: „Всичко ще се
разреши по един или друг
начин”, „Аз ще се справя.”



4. Характеристики:

4.1. Вариативност:

- Пропуск
- Повторение
- Размяна

4.2. Метафоричност:

Метафора на пътя, времето и изцелението

Моделът при инфертилитет

1. Стадии:

1.1. Отричане

- Отлагане
- Омаловажаване
- Възможността за успех
- Времето

Съвет: Колкото по-бързо протече тази фаза, толкова по-добре. Затова, колкото и да е трудно, трябва да се мисли за проблема на тази ранна фаза, с което и да се пробяга през Отричането.

1.2.Гняв

- Интензитет на емоциите
- Гневът, обвиненията, **яростта**
- Вината и завистта
- Завръщанията

Съвет: Гневните чувства задължително трябва да бъдат **споделяни**. Трудността на тази фаза се определя и от това, че изразът на гняв е **социално табу**, но той трябва да намери изява.

1.3. Сделка

- Преговорите
- Конфликтът между мисли и емоции
- Конфликтът с партньора

Съвет: Тук ключовата дума е **търпение**. Изпробването на варианти за договор е задължително, защото води до опознаване на собствения проблем и реакции, на себе си. **Смисълът** на този стадий се състои в доказването на неефективността на Отричането. Нагледно човек се убеждава в **неизбежността**.



1.4. Депресия :

- Отчуждението
- Интернет
- *Диагнозата „депресия“

Съвет: Възможното оставане тук води до неразрешаване на цялата криза, което в случай на осиновяване или живот без деца води до чести завръщания, **тъгуване по физическата невъзможност да имаш биологично дете.** Отражението върху небιологичното дете е тежко. Тук трябва да се обърне внимание най-вече на излизането, **приключването** не толкова на протичането. Трябва да изживеем тъгата си, нашето собствено преминаване е въпрос за време.

1.5. Приемане:



- Планът
- Освобождаването
- Осиновяването, животът без деца
- Задълженията
- Жребият, поуката и чуждото страдание
- Смирение, но не примирение.

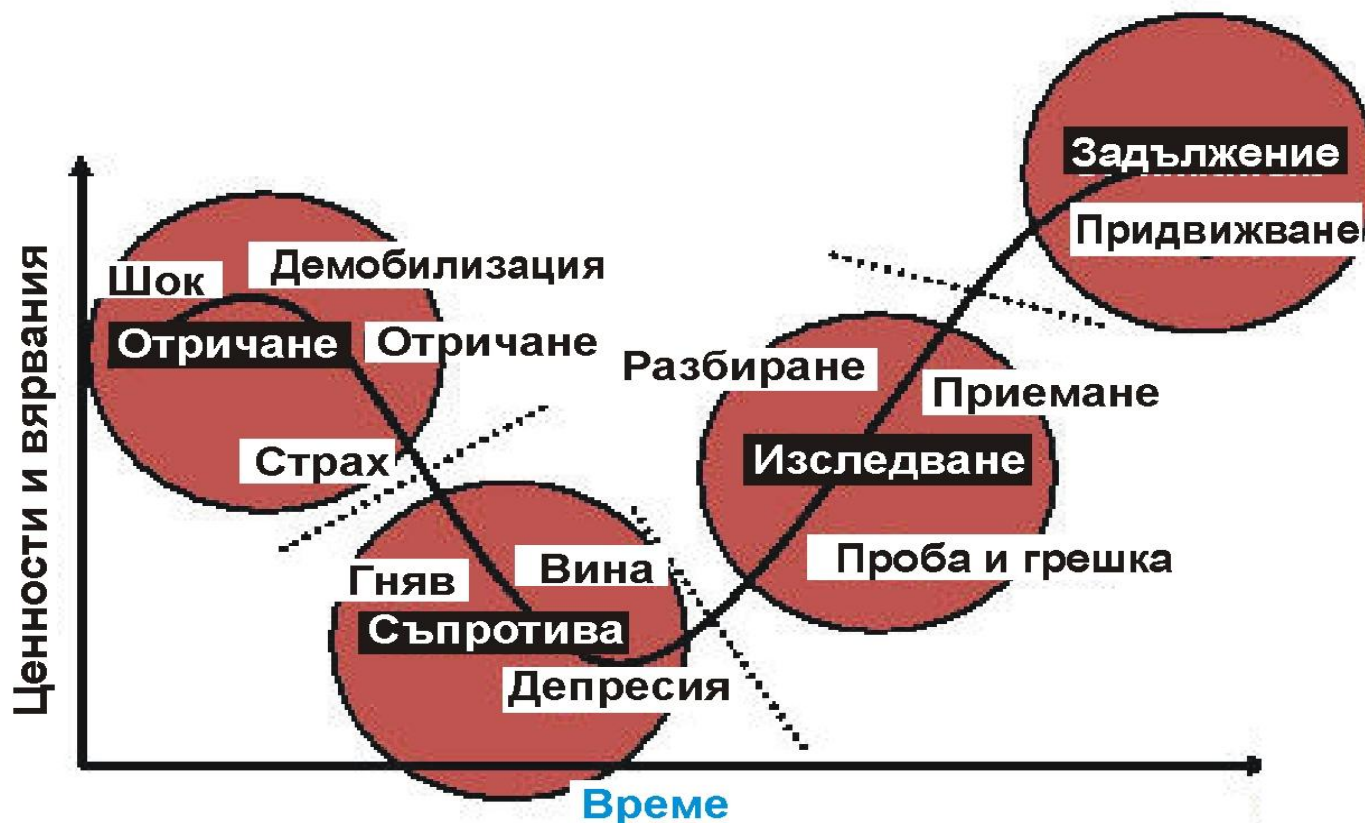
2. Вариации на модела:

2.1. Амплитуден модел:



- Амплитудата на емоционалната реакция
- Демобилизация и Проба и грешка

2.2. Разширен модел:



- Шок, Страх, Вина и Разбиране
- Системата от вярвания
- Отричане, Съпротива, Изследване и Задължение
- Договорът със себе си

3. Затворен цикъл

3.1. Застой

-Заклучване в пасивни фази

-Заклучване в активни фази: психотизмът на Отричането и гневната автоагресия на „студените култури”

3.2. Завръщане към фаза

Регрес и репертоарно поведение

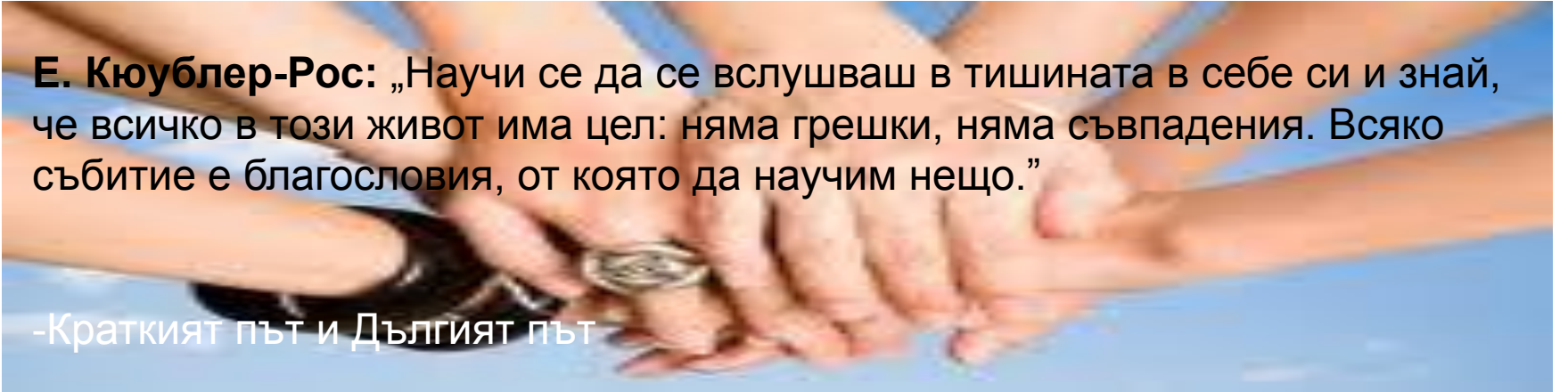


4. *Отложеният старт на програмата:

Най-лошата новина е да няма такава. Когато има проблем, има враг, с който да се борим. Т. нар. „**неизяснени причини**” са огромен стресогенен фактор, с който много двойки живеят години наред. Така загубата е несигурна и началото на процеса по скръб е невъзможен, тъй като не си сигурен за какво точно скърбиш; стартът е невъзможен, защото е неестествен.

Съвети:

1. Трансформацията



Е. Кюублер-Рос: „Научи се да се вслушваш в тишината в себе си и знай, че всичко в този живот има цел: няма грешки, няма съвпадения. Всяко събитие е благословия, от която да научим нещо.“

-Краткият път и Дългият път



-Лошата новина

2.2.Мълчанието

2. Към доктора:



2.1.Триангулациите: власт, йерархия, коалиции, тайнственост

3.Към нас:

- Групите и приятелите, даже и роднините
- Собственият път и чуждото мнение
- Стресът и здравето
- Любовта и сексът
- Анализът и планът
- Времето и почивката
- Нежеланите теми и копани
- Споделянето и възпитанието на околните

