

# 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

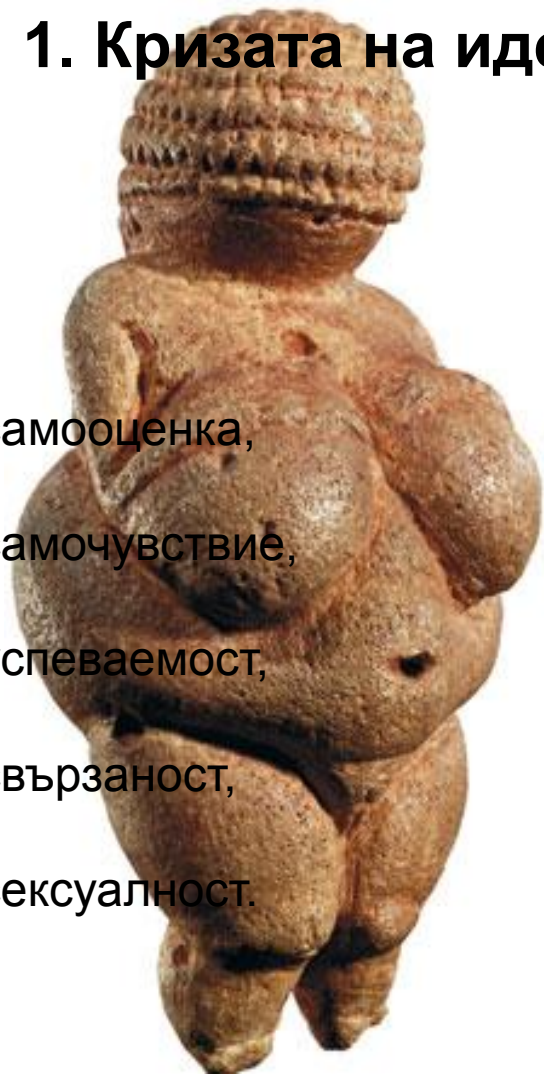
– Сбърканото минало и Неизвестното бъдеще

## 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.

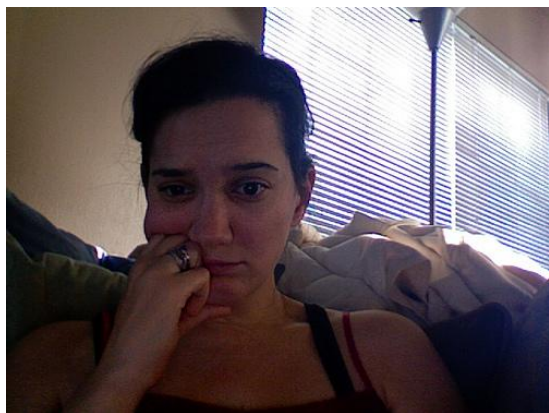
### 2.2. Развитието

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.

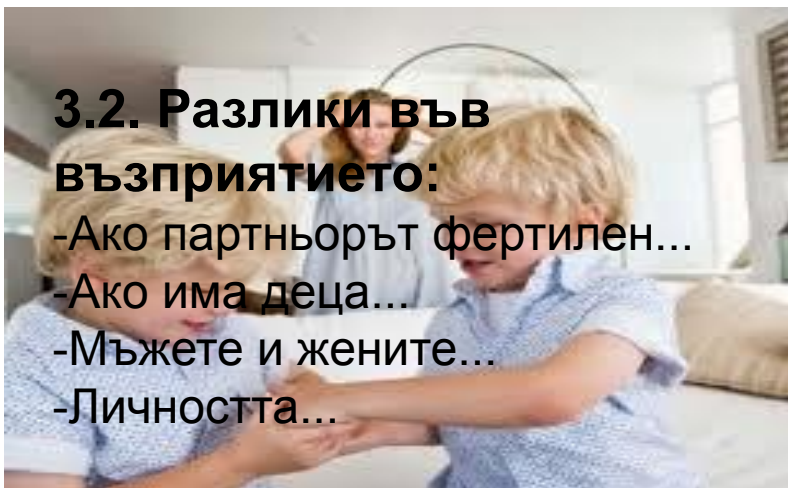


### 3.3. Тайната:

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

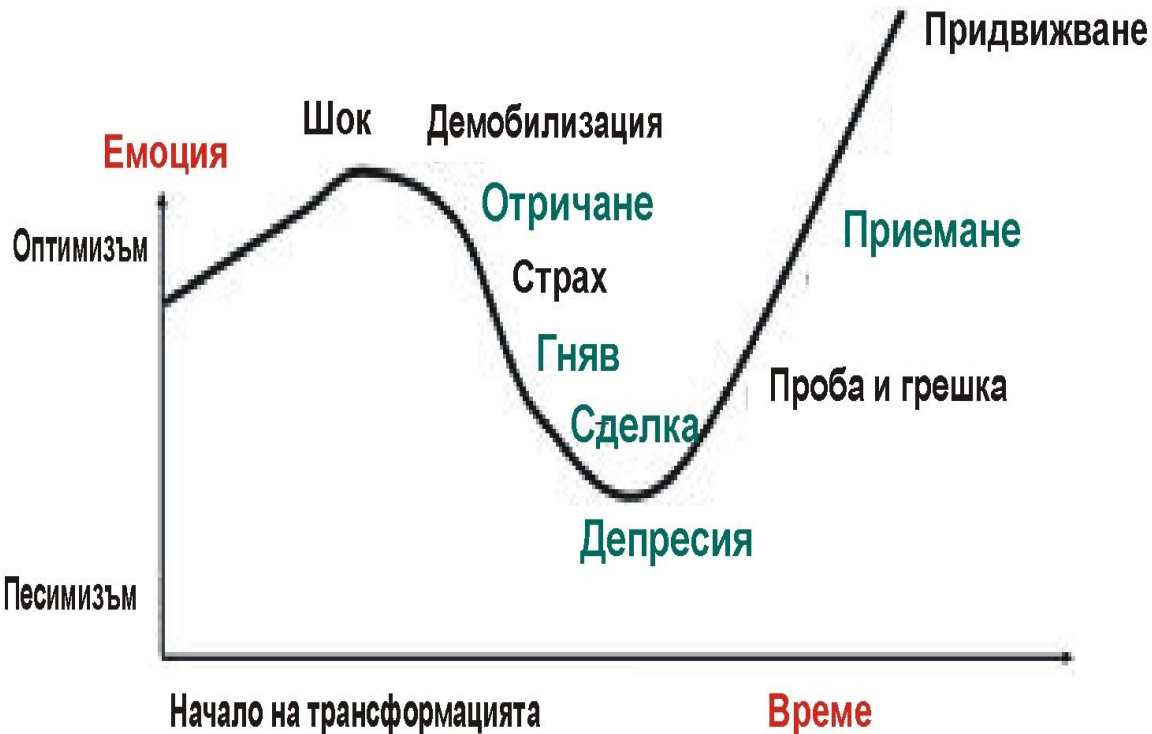
**Отричане:** „Чувствам се добре”,  
„Това не може да се случва, не  
и на мен

**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  
разреша 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**.

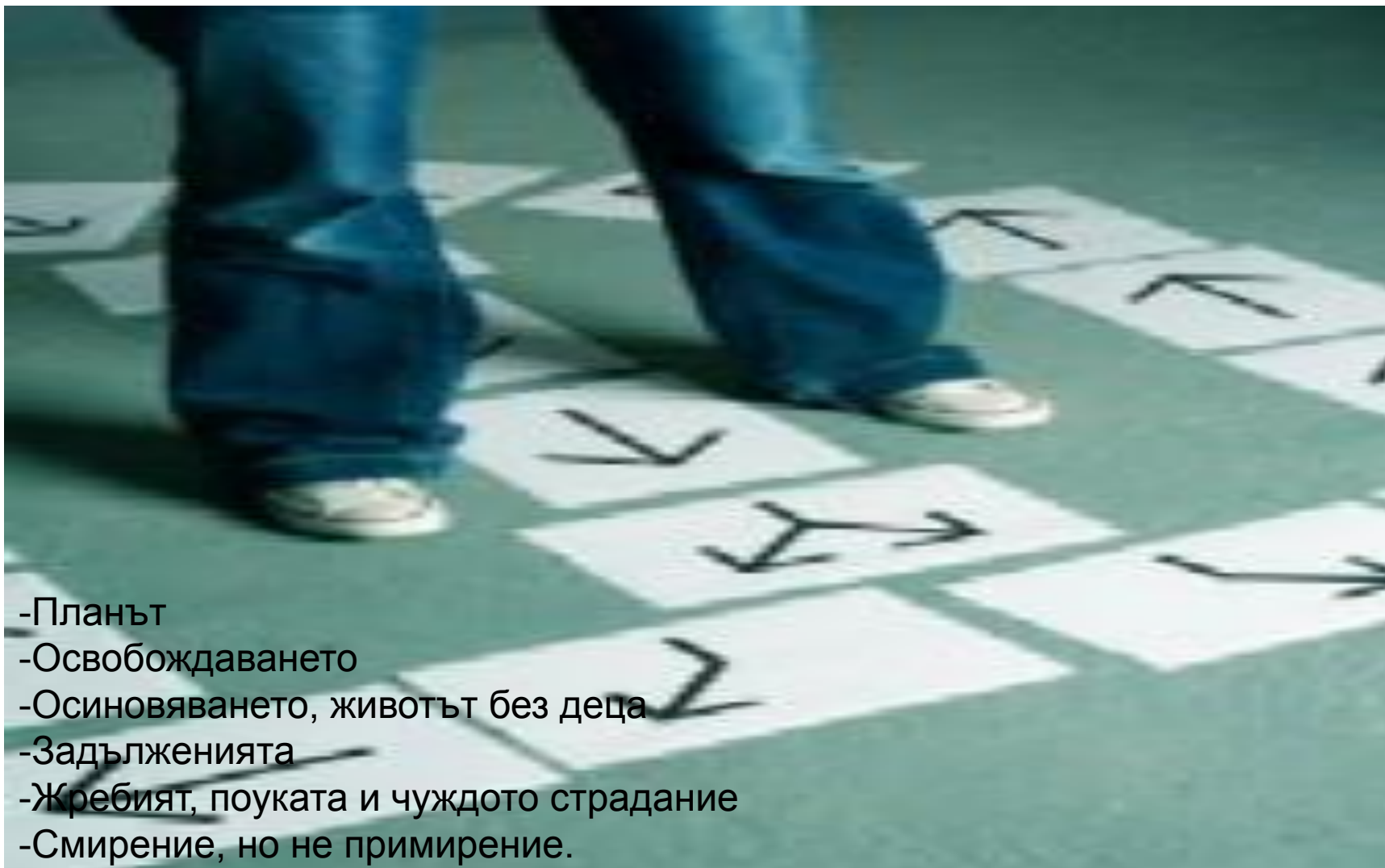


## 1.4. Депресия :

- 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 на време.

## 1.5. Приемане:



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

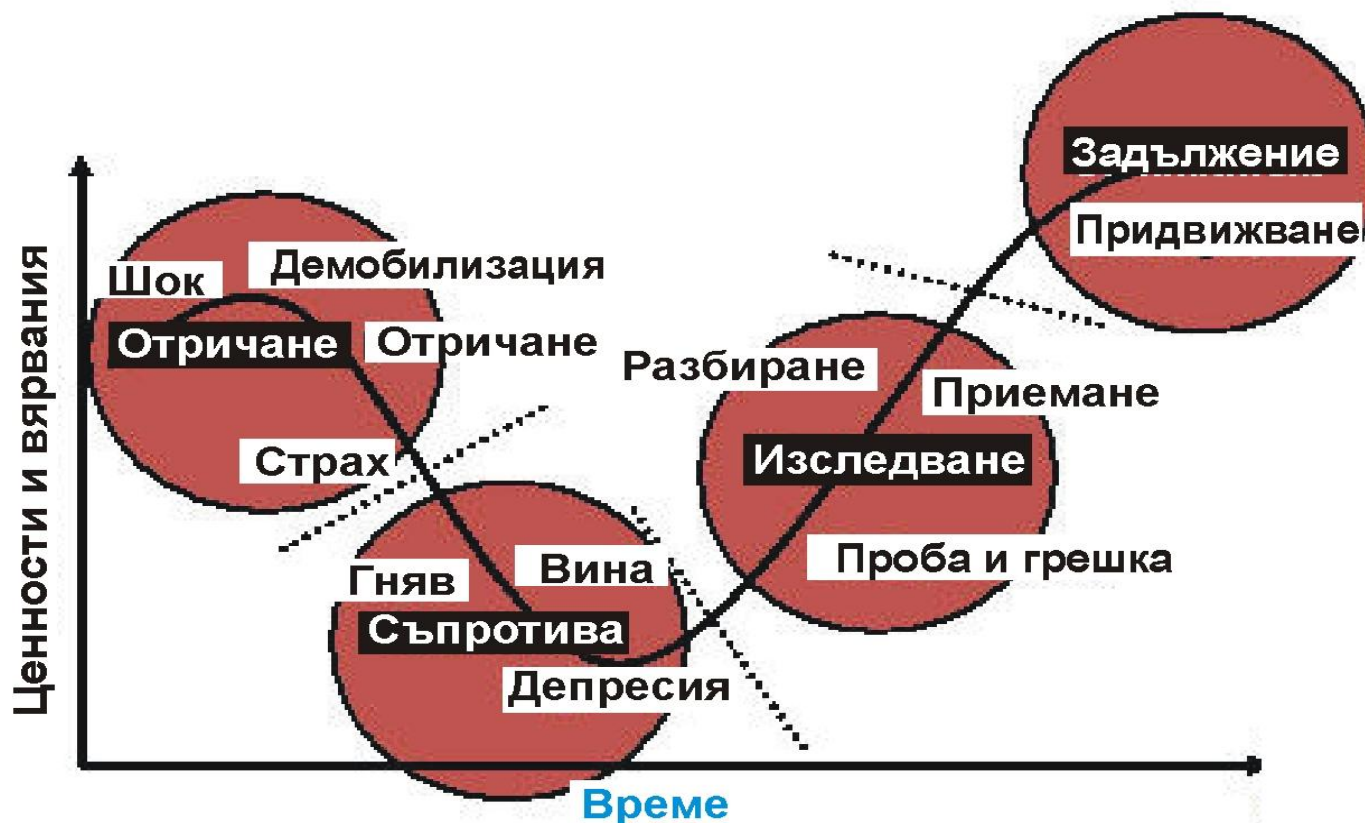
## 2. Вариации на модела:

### 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

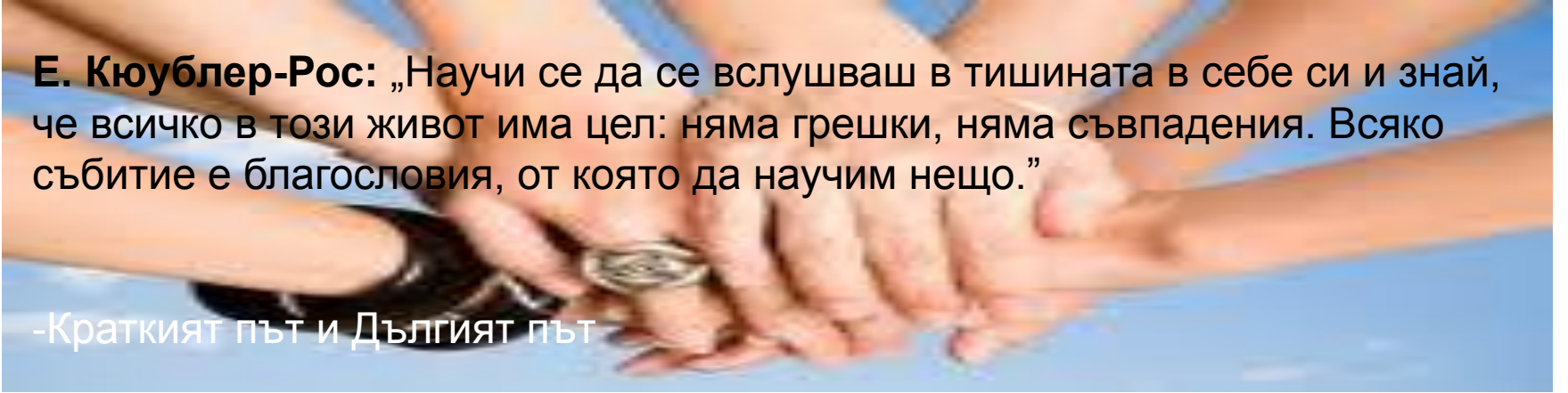


## 4. \*Отложеният старт на програмата:

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

