

ПОДРШКА ПОРОДИЦИ СА ИСКУСТВОМ СТЕРИЛИТЕТА И НЕПЛОДНОСТИ



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2022. годину: „Ментално здравље породице – Подршка од самог почетка“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:

izjzv.org.rs

Ауторка: др Јована Јестровић Енсер, психолошкиња

Један од најважнијих циљева у животу већине људи јесте да постану родитељи. Велики број нас мисли да ће се то, када год одлучимо, једноставно и догодити. И код већине заиста и буде тако.



Ипак, отприлике сваки шести пар у Србији се суочава са тим да не може тако лако да се оствари у родитељској улози. Одједном, нешто што сте подразумевали да ће се „природно“ догодити се не догађа.

НЕПЛОДНОСТ КАО ГУБИТАК

За разлику од догађаја који су препознати као губици, какав је рецимо губитак детета, партнера или родитеља, неплодност је невидљиви, тзв. тихи губитак. Неплодност заправо представља скуп различитих, углавном непрепознатих губитака, као што су губитак искуства трудноће, порођаја, дојења и учествовања у свим заједничким активностима са дететом, губитак нерођеног детета или деце, као и губитак унука који нису постојали и, на крају, губитак искуства родитељства, као једног од значајних циљева многих људи. Због свега наведеног, неплодност је криза која у великој мери обликује функционисање пара и испуњење животних циљева и планова.

КОЈЕ ЕМОЦИЈЕ МОЖЕТЕ ИСКУСИТИ КАДА СЕ СУОЧАВАТЕ СА НЕПЛОДНОШЋУ?

Када особа или пар открију да имају проблем са зачећем или изношењем трудноће до краја, код већине се јавља изненађење и шок, управо због претходно описаног очекивања да је то нешто што ће се природно и лако остварити.

Након шока, често следи фаза порицања постојања проблема („Не, није могуће да се ово нама дешава, мора да је у питању нека грешка.“), затим се јављају бес и љутња, који могу бити усмерени ка себи, партнеру, породици, људима који имају децу итд, као и бројна која имају значење „Зашто баш ја?“. Особа такође може искустити стид и кривицу, а може бити и преокупирана преиспитивањем свог понашања у циљу проналажења „грешке“ која је могла да доведе до неплодности. Међутим, на крају најчешће особа, односно пар, долази до фазе прихватања проблема и промишљања о даљим корацима.

Понекад је суочавање са постојањем проблема и његово превладавање врло изазовно за пар. Иако већина може без стручне психолошке помоћи да преброди овај период и да се одлучи за даље кораке, сасвим је у реду и када се особа (или пар) осећају „заглављено“, тешко им је да прихвате ситуацију и желе да потраже стручну помоћ и подршку.

Постоје различити кораци који предузимају парови који се суочавају са неплодношћу како би се остварили у улози родитеља. Парови се најчешће одлучују на медицински третман. Поред разних поступака асистираних репродуктивних технологија, као што је вантелесна оплодња са сопственим или донираним ћелијама, опције могу бити хранитељство и усвајање детета/деце (у неким државама и сурогатство). Такође, неки парови ипак доносе одлуку да немају децу. Сасвим је у реду да сами као пар процените која од могућих опција вама највише прија и одговара.

Уколико се одлучите да започнете неки од поступака лечења, сам пролазак кроз третман такође може да буде изазовно искуство. Исход третмана је непредвидив те је очекивано да особа поново искуси разна неугодна осећања. Иако сам улазак у третман буди радост и наду да ће се пар отворити у улози родитеља, сасвим је природно да парови током трајања поступка буду и узнемирени, збуњени и забринут.



Лечење може да буде за неке особе (или парове) веома стресно. Истраживања су показала да стрес може да утиче и на сам исход медицинског третмана. Особи (или пару) у очувању менталног здравља и суочавању са стресом у овим околностима може помоћи разговор о томе како се осећају и о чему размишљају, подела искуства са особама које су прошле третман, добра комуникација са партнером/ком и доживљај подршке од стране блиских људи и медицинског особља који воде лечење.

Понекад се дешава да пар прође кроз велики број неуспешних поступака, услед чега особа (или пар) могу бити разочарани, љути, тужни и безнадежни. Након неуспешних третмана процес прихватања чињенице да не постоји могућност да се остваре на овај начин у улози родитеља, може за парове да буде веома болан и дуготрајан.

Иако се реакције на неплодност разликују од особе до особе, све наведене реакције и осећања су очекивана. Уколико нам је остварење у родитељској улози важно, природно је да се осећамо лоше или неадекватно када доживимо потешкоће у њеном остварењу. Уколико осећате да вам је тешко да се са овим носите сами или уз помоћ партнера и људи из вашег окружења, можете увек да потражите стручну подршку и помоћ.

КОЈЕ СВЕ СТРАТЕГИЈЕ МОЖЕТЕ КОРИСТИТИ ПРИЛИКОМ СУОЧАВАЊА СА НЕПЛОДНОШЋУ?

Једно од најчешћих питања са којим парови и појединци који се суочавају са неплодношћу долазе код стручњака односи се на питање шта могу да ураде како би помогли себи да се на што адекватнији начин носе са овим стресом.

Истраживања показују да је опсег стратегија велики и да се најучинковитијим показују оне које се односе на тражење социјалне подршке, како од родбине и пријатеља, тако и од супружника (разговор о проблему, дељење осећања, надања, размишљања), посвећивање пажње личном расту и развоју (унапређивање властитих вештина попут учења страног језика, часова плеса и сл) и тражење других животних циљева (јачање односа са партнером/ком, улагање у пријатељске и родбинске односе, посвећеност каријери итд). Ове стратегије могу да умање ниво стреса и да јачају осећај повезаности између вас и вашег партнера/ке.

Ипак, иако су се неке од стратегија показале кориснијим од других, важно је нагласити да се оне саме по себи не могу сврстати у „добре“ и „лоше“ или функционалне и дисфункционалне. Стратегије које су ефикасне код одређених парова или појединаца, код других су се показале неефикасним и обрнуто. Због тога је важно да пратите себе и радите ствари за које сами примећујете да вам помажу у ношењу са овим проблемом, био то разговор о њему са блиским људима, учествовање у другим активностима које вам пријају или пак истраживање начина на који можете допринети решавању проблема.

Једна од стратегија суочавања са проблемом неплодности је и тражење психолошке подршке. Уколико приметите да не можете сами, или пак да вам социјална подршка коју имате није довољна, не либите се да се обратите психологу.

НЕПЛОДНОСТ И ПАРТНЕРСКИ ОДНОС

Поред наведених непријатних емоционалних реакција које можете икустити током суочавања са неплодношћу, често се долази до промене у различитим сегментима партнерског односа.

Иако стрес погађа оба члана пара, могуће је да се свако од вас суочава са стресом на различит начин. Обично су жене те које су склоније да причају о свом искуству и траже подршку од људи из окружења, док су мушкарци мање склони разговору и усмерени су на то шта практично могу да ураде. Понекад, ове разлике отежавају потпуно разумевање партнера и пружање адекватне подршке током суочавања са проблемом, а неретко могу бити и разлог неслагања и осећања да вас партнер/ка не разуме.

Уколико је ово случај и код вас, не брините, то је природно и дешава се код парова који се суочавају са овом кризом.

Такође, оно што неплодност чини додатно изазовним искуством за пар јесте чињеница да се истовремено налазите у улози некога ко се суочава са стресним искуством и коме је потребна подршка и некога од кога се очекује да другоме (партнеру или партнерки) пружи подршку.



Шта је оно што можете као пар да урадите?

- Покушајте да имате на уму да партнери могу на различите начине да се суочавају са стресом. Будите опрезни јер ове разлике понекад доводе до тога да желите различите ствари, имате различите приступе проблему, што можете разумети као незаинтересованост или недовољно бављење проблемом, што понекад резултира окривљавањем партнера и доживљајем да му није стало.
- Било би добро да размишљања и емоције делите са својим партнером, да заједно доноситe одлуке о целокупном третману од самог његовог почетка, кроз сваки даљи корак. Када год је могуће, идите заједно на прегледе и обоје учествујте у сваком сегменту третмана. Истина, третман неплодности је такав да се већина заправо одвија на телу жене, али показано је да су жене задовољније и процењују однос квалитетнијим уколико је партнер са њима у читавом процесу.
- Неретко се дешава да се свему овоме толико посветите да сегменти односа који нису везани за проблем изостану. Не заборавите, неплодност је проблем са којим се суочавате заједно, али ваш однос није само неплодност! Постоји толико других ствари које можете да радите заједно и уживате у њима.
- Такође, показано је да позитивна размена у односу има позитивне ефекте на партнерски однос. Кажите партнеру да га/је волите, похвалите га/је, не заборавите да посветите пажњу једно другом и уживате у квалитетном заједничком времену.

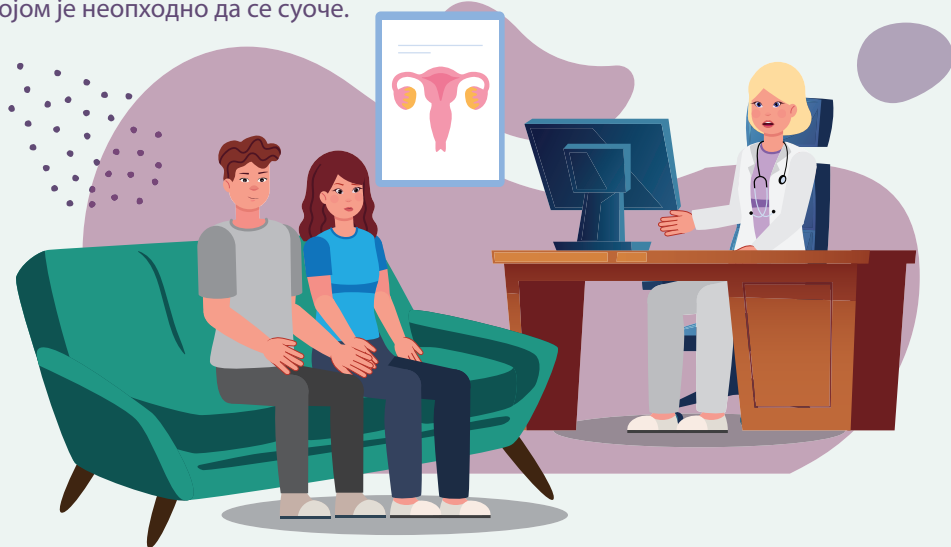
Зашто је рад на партнерском односу важан?

Без обзира на исход третмана и вашу одлуку о даљим корацима, партнерски однос представља стуб породичног функционисања! Природно је да вас суочавање са овом кризом исцрпи, али је важно да током суочавања бринете једно о другом, будете подршка кад год је могуће, и што је можда најважније, не осуђујете партнера. Уколико донесете одлуку да прекинете са третманима, а жељени исход (трудноћа) није постигнут, вас двоје остајете пар. Управо због тога је важно како се суочавате са овом кризом јер начин суочавања оставља ефекте на даље функционисање. Такође, уколико третман резултира жељеним исходом, партнерски однос је стуб свих других односа – да бисте били добри мама и тата, важно је да будете добри партнери.

Иако је отворена комуникација партнера у овом периоду важна и може омогућити боље разумевање и превладавање кризе, природно је и да понекад немате снаге да се фокусирате на партнера и партнерски однос. Уколико приметите да ова криза у великој мери угрожава ваш однос и тешко вам је да се носите са тим сами, или пак не знате како, увек можете да потражите психолошку подршку (појединачно или као пар).

НЕПЛОДНОСТ И МЕДИЦИНСКА ПОДРШКА

Важан аспект добробити пара који се бори са неплодношћу јесте и искуство медицинског третмана. Већина парова који се суочавају са неплодношћу често ступа у контакт са лекарима и другим медицинским особљем. Иако је задовољство стручношћу важно и представља један од најважнијих фактора при избору клинике и лекара, значајни су и емотивна подршка и доступност медицинског особља. Ипак, истраживања показују да је ово аспект односа са медицинским особљем којима су парови мање задовољни и у коме има места за унапређење. Наиме, неретко се дешава да се, услед саме природе третмана, али и броја парова који се смењују у здравственим установама, парови осећају као «на покретној траци», а неки чак говоре и о изостанку осећаја да су људска бића вредна пажње. Управо због наведеног, пролазак кроз медицински третман за појединца и пар представља нову кризу са којом је неопходно да се суоче.



Како да себи обезбедите што бољу подршку од здравствених радника и сарадника и овај процес учините мање изазовним?

- Пре свега добро истражите клинику у коју идете. Направите избор који вам се чини најсмисленијим, посаветујте се са паровима који пролазе кроз исто.

- Након ступања у контакт са медицинским особљем, трудите се да будете што отворенији у комуникацији – јасно искажите своје потребе и очекивања, уколико имате питања припремите их пре консултација са доктором.

Овај аспект је посебно важан уколико узмемо у обзир да доступност неопходних информација може да умањи стрес – **што само лечење и третмане учинимо познатијим нама самима, простор за стрес и узнемиреност се смањује.**

НЕПЛОДНОСТ И ПОДРШКА ОД ПОРОДИЦЕ И ПРИЈАТЕЉА

Тражење подршке је једна од основних стратегија која може да помогне у суочавању са неплодношћу. Истраживања показују да, када је увремењена и адекватна, социјална подршка остварује позитивне ефекте на процес суочавања са овом кризом.

Међутим, понекад подршка који нам други људи пружају за нас није адекватна или нам не помаже. Неретко се дешава да уместо подршке која нам је потребна од окружења добијемо питања која нам не пријају и која разумемо као притисак или показатељ неразумевања, попут оних “А јесте ли размишљали о усвојењу?” или “Шта чекате?”.

Како да себи обезбедите адекватну подршку од породице и пријатеља



Како бисте обезбедили подршку коју сматрате адекватном, пре свега се договорите коме и колико информација дајете, а након тога се трудите да будете што отворенији са блиским људима. Нпр. сасвим је у реду да кажете «Не прија ми да сада разговарам о томе. Када ми се буде причало, бићу слободна/ан да те назовем» или «Сада ми је од тебе потребно само да ме саслушаш, без икаквих коментара.»



Неки од вас ће ово посматрати као додатни труд и питати се “Зашто ја морам још и да их учим како да буду ту за мене?” и бирати да ћуте о проблему. Ако процењујете да немате снаге за ово, то је такође у реду. Не морате добијати подршку од свих, али је добро да имате у окружењу макар једну особу са којом можете разговарати и тражити подршку када вам је потребна. Уколико ипак имате доживљај да не добијате подршку која вам је потребна од пријатеља и породице и ако сте усамљени у реду је и да затражите стручну подршку.

Подршка од људи који се суочавају са истим проблемом



У овим ситуацијама, добра ствар је да постоје бројне групе и форуми где су окупљени људи који се суочавају са истим проблемом. Овај вид подршке у свету постоји од 70-их година прошлог века. У нашој земљи је последњих година врло заступљен, посебно од оснивања удружења „Шанса за родитељство“, које од 2016. године помаже паровима на путу до бебе, борећи се за третмане, али и пружајући ову врсту подршке. Поред овога, бројни су форуми и групе у којима можете добити подршку и поруку да нисте сами.

КАКО СЕ НОСИТИ СА ТРУДНОЋОМ БЛИСКИХ ЉУДИ КОЈИ ОЧЕКУЈУ ДЕТЕ?

Један од изазова са којим се парови који се суочавају са неплодношћу боре на путу ка родитељству јесте трудноћа блиских особа. Ово сазнање најчешће буди бројне емоције са којима парови понекад не знају како да се носе. Иако знају да су срећни због својих драгих особа и да неугодне емоције немају никакве везе са њиховом трудноћом, већ изостанком исте код њих самих, понекад се јавља и осећај кривице. Уколико вам је тешко да будете у присуству блиске особе која очекује дете, или сте пак бесни, љути, осећате љубомору или завист, важно је да знате да су ове емоције природне и очекиване и не говоре о вама да сте лоше особе, већ само да сте тужни или да вам је тешко што не успевате и ви да се остварите у улози родитеља. У овим ситуацијама битно је да имате разумевања за себе и трудите се да прихватите своја осећања. Уколико вам не прија да се виђате са блиским људима који очекују дете и имате осећај да ваша патња при сваком сусрету расте, важно је да бринете о себи и „узмете паузу“ од виђања са њима докле год вам је то потребно.

ИСКУСТВО НЕПЛОДНОСТИ КАДА ВЕЋ ИМАТЕ ДЕТЕ ИЛИ ДЕЦУ?

Процес суочавања са проблемом у ситуацији када већ имате једно или више деце је мало другачији, али искуство може бити једнако изазовно. Понекад је могуће да осећате као да ваш проблем нико не узима за озбиљно јер већ имате дете и остварени сте у улози родитеља. У овој ситуацији, поред свих непријатних емоција са којима се носите поводом проблема, могуће је да се појави и осећај неразумевања. Како да се понашам према детету/деци?

Неретко се дешава да парови пролазе кроз третмане вантелесне оплодње како би се поново остварили у родитељској улози, а да њихово дете или деца немају информацију о томе. Објашњење које дају најчешће је да не желе да се дете растужи уколико исход буде негативан. Колико год мислите да добро прикривате своја осећања (што, наравно, није добро), будите сигурни да их деца примете и да им исто тако није јасно одакле долазе.

Неретко, деца се питају да ли су она урадила нешто лоше те тако растужили или разљутили маму или тату. Управо због наведеног, важно је да деца имају инфор-

мацију о томе да пролазите кроз третман или да се суочавате са немогућношћу да поново останете у другом стању. Наравно, важно је да деци пружите онолико информација колико могу да разумеју и на начин прилагођен њиховом узрасту. На овај начин, спасићете их преиспитивања и несигурности, а истовремено ћете им на свом примеру показати да је сасвим у реду осећати непријатна осећања и разговарати о њима.

Уколико имате дилеме како да са децом разговарате о овоме и нисте сигурни шта су информације које би требало да поделите са њима, не устручавајте се да се обратите за психолошку подршку и олакшате овај пут и деци и вама.

НЕПЛОДНОСТ И ПСИХОЛОШКА ПОДРШКА

Већина парова кроз процес суочавања са неплодношћу пролази уз подршку супружника, пријатеља и породице, колега, људи који имају исти проблем итд, али ипак постоје они којима је потребна и професионална психолошка подршка.

Како да препознате да вам је потребна психолошка подршка?

- већину времена размишљате само о неплодности и не можете да се фокусирате ни на шта друго дужи временски период
- осећате да вас ваше психолошко стање омета у испуњењу свакодневних задатака
- без обзира на све људе око вас, имате утисак да сте сами и да вас нико не разуме
- стално осећате да сте под стресом и плачете чешће него иначе
- приметили сте да је ваш партнерски однос другачији и да су конфликти чешћи него иначе
- осећате потребу да разговарате са професионалцем о својим мислима и емоцијама и помогнете себи да се са овим проблемом суочите на што бољи могући начин.



ГДЕ МОГУ ДА ПОТРАЖИМ ПОДРШКУ?

Бесплатна стручна помоћ:

- психолози и психијатри у домовима здравља,
 - психолошке службе других здравствених установа / ординација,
 - саветовалишта за брак и породицу, центри за социјални рад,
 - психолошка саветовалишта удружења грађана,
- онлајн психолошко саветовалиште “Причајмо (к)од куће”, Подружница за Јужнобачки округ
Друштва психолога Србије и Институт за јавно здравља Војводине
Информације: pricajmokodkuce@gmail.com, www.pricajmokodkuce.com;

Бесплатна емоционална подршка:

Центар СРЦЕ

телефон: 0800 300 303 (14-23ч, сваки дан)

email подршка: vanja@centarsrce.org

чет подршка : www.centarsrce.org

Штампа:

Футура, Нови Сад

Припрема за штампу, дизајн и илустрације

Футура, Нови Сад

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

612.663:316.6

ЈЕСТРОВИЋ, Јована, 1990-

Подршка породици са искуством стерилитета и
неплодности / Јована Јестровић Енсер. - Нови Сад : Институт
за јавно здравље Војводине, 2022 (Нови Сад : Футура). - 12
стр. : илустр. ; 21 cm

Тираж 6.000.

ISBN 978-86-86185-80-8

а) Неплодност -- Социјална подршка

COBISS.SR-ID 80412169