



چالش‌های روانی ۴ میلیون زوج نابارور

توصیه‌هایی به زن و شوهرهایی که در انتظار تولد اولین فرزندشان با در دسرهای زیادی مواجه می‌شوند

زینب سادات ابن‌رضا | کارشناس ارشد روان‌شناسی



یکی از لذت بخش‌ترین تجربه‌هایی که هر فردی در طول زندگی می‌تواند از آن بهره‌مند شود، اتفاق شیرین والد شدن است. مهر و غریزه‌ای که در وجود یک انسان می‌تواند انگیزه‌ای به منظور ساختن لحظات شیرین برای خود، همسر و فرزندان ایجاد کند. در این میان گاهی با مسائلی مثل ناباروری روبه‌رو هستیم که برای زن و شوهرها تبدیل به یک چالش پردر دسر می‌شود و بار روانی زیادی را بر زندگی مشترکشان تحمیل می‌کند. به تازگی دکتر محمدرضا صادقی رئیس مرکز و پژوهشگاه درمان ناباروری این سینا در یک نشست خبری گفته: «از جمعیت ۸۴ میلیونی ایران، ۲۶ میلیون زوج در کشور داریم که بر اساس برآوردها، ۱۵ درصد زوجینی که در دوره باروری و در سنین ۲۵ تا ۴۰ سال قرار دارند، مشکل ناباروری دارند. در سال‌های ۹۲ تا ۹۴ برررسی کردیم که در برخی استان‌های پر جمعیت کشور آمار ناباروری بیشتر و حدود ۲۰ درصد است، در کشور حدود ۴ میلیون زوج نابارور داریم که نیازمند دریافت خدمات درمان مشکل ناباروری هستند(منبع خبر: تسنیم)». به همین بهانه، توصیه‌هایی به زن و شوهرهایی داریم که در انتظار تولد اولین فرزندشان با در دسرهای زیادی مواجه می‌شوند.

درمان این مشکل، اضطراب‌است

به‌طور مسلم مسیر درمان این مشکل به‌تنهایی موجب ایجاد مسائلی مثل تغییر در روند زندگی روزمره زوج می‌شود که خوددلیلی برای افزایش اضطراب در آن‌هاست. همچنین باتوجه به روند درمان و چالش‌های پیش‌رو، اضطراب در زوج‌ها باعث می‌شود بدن احساس کند در شرایط بحرانی قرار گرفته و همین امر تولید هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهد، اتفاقی که موجب پایین آمدن هورمون‌های اصلی برای تولید مثل در زنان و مردان خواهد شد. همچنین اضطراب در زنان می‌تواند فرایند تخمک‌گذاری را با مشکل

مواجه کند. از طرفی هرچه مشکل ناباروری مدت زمان بیشتری ادامه یابد و حل نشود، اضطراب بیشتری به زوج وارد می‌شود که روی کیفیت زندگی مشترکشان تاثیر خواهد گذاشت.

پرسش‌های تنش‌زای اطرافیان و خانواده

متاسفانه یکی دیگر از چالش‌ها، نگرانی دربارۀ ناباروری دایمی است که می‌تواند به ایجاد تنش بین همسران منجر شود و این خود می‌تواند شانس بارداری را بیشتر از پیش کاهش دهد. در کنار این اضطراب‌ها با مسئله‌ای

تمام خواهرها و بچه‌هایم با من قطع رابطه کردند، چه کنم؟



خانمی ۵۳ ساله هستم. گاهی اوقات خیلی بداخلاق می‌شوم به حدی که تمام خواهرها و بچه‌هایم با من قطع رابطه کردند. تقریباً بی‌خیال همه‌شان شدم و تلاش کردم فراموش‌شان کنم ولی احساس تنهایی اذیتم می‌کند و راهنمایی‌ام کنید چه کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | مشاور خانواده



در ابتدا باید بگویم روان‌مادارای نقاط حساسی است که گاه تحریک آن‌ها هیجانی مثبت یا تنش ایجاد می‌کند.

همان‌طور که خوندان هم می‌دانید علت وریشه‌تمام واکنش‌ها، کم‌بودن تحمل و ضعف اعصاب شما، پایین بودن آستانه تحریک شماست و سوال اصلی این است که منشاء کم‌ظرفیتی و حساسیت و عصبانیت شما چه افراد یا رفتارهایی هستند؟ شناسایی موقعیت‌ها، زمان‌ها و افرادی که باعث می‌شوند شما این واکنش را نشان بدهید

به‌شمارد شناخت علت این رفتار و تغییر آن کمک خواهد کرد. البته نمی‌دانیم شما شوهر دارید یا و هم به دلایلی در کنار شما نیست، اطلاع از این نکته می‌توانست راهنمایی‌ما را دقیق‌تر کند. با این حال، در ادامه راهکارهایی را برای درمان‌بدخلقی به شما پیشنهاد می‌کنم.

ذهنیت خود را تغییر دهید

گاهی اوقات حق دارید از دده عصبانی باشید اما سعی کنید در این مواقع از یک دیدگاه دیگر به این مسئله نگاه کنید. چشم‌انداز منفی به‌آینده‌نداشته‌باشید. افکار بدبینانه می‌تواند همه چیز را بدتر از آن‌چه هست، نشان دهد. همیشه

تمام احساسات خودتان را با او در میان بگذارید و بگویید چه مواردی شما را دلخور می‌کند. احساس خود را نادیده نگیرید. این مسئله به کنترل خشم شما کمک خواهد کرد و دیگران مفهوم رنجش و دلخوری شما را متوجه خواهند شد و به شما کمک خواهند کرد.

ناراحتی‌تان را به خواهرها و

فرزندانتان بگویید

زمانی که ناراحت نیستید دربارۀ مواقاتی که دچار عصبانیت می‌شوید، فکر و راه‌حلی را پیدا کنید. مثلاً اگر خواهر یا فرزندان‌تان در جایی هستند می‌توانید به دیدن‌شان بروید، حضوری یا تلفنی راجع به دلخوری خود صحبت و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. حتی از آن‌ها گالیه کنید، عیبی ندار اما تلاش کنید تا مشکل را حل و سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که ابراز ناراحتی، کار ناپسندی نیست. البته شما ممکن است هنگام صحبت با اطرافیان‌تان خشمگین شوید، در این هنگام خشم خود را فرو ببرید و در فرصت مناسب با شخص مدنظر، منطقی صحبت کنید.

شما از او برای اصلاح رفتار و اشتباهش حمایت می‌کنید. در برابر رفتار اشتباهش آرام باشید و اجازه دهید برای توضیح اقدامش با شما احساس امنیت و راحتی کند بنابراین کودک بدون ترس از تنبیه شدن، مسئولیت اشتباهش را می‌پذیرد و با شما درباره آن صحبت می‌کند.

اشتباه کودک را به یک فرصت یادگیری تبدیل کنید

شما اعترافی می‌کنید، تحسین او برای پذیرش مسئولیت کاری که کرده به جای سرزنش کردنش تاثیرگذارتر خواهد بود. حتی اگر اشتباه به قدری بزرگ باشد که کودک باید به‌خاطرش سرزنش شود، قبل از هر اقدامی پذیرش اشتباهش را تحسین کنید سپس او را از عواقب کارش آگاه کنید و آموزش دهید. با او درباره کارهای بهتری که می‌توانسته به جای کار و رفتار نادرستش انجام دهد و همچنین درباره کنترل بهتر احساساتش صحبت کنید. البته قرار نیست راهکارهای شخصی خودتان را ارائه دهید بلکه به او کمک می‌کنید تا خودش راه درست را بیابد.

تنظیم تعداد و الگوی تنفس، نوشتن دغدغه‌ها روی کاغذ ... استفاده کنید.

با همسر‌تان صمیمی‌تر شوید

این روزها، از ایجاد سوء تفاهم برای همسر پرهیز و با شریک خود را تباط صمیمی‌تری برقرار کنید و بیشتر از قبل آرامش بخش یکدیگر باشید. سعی کنید بیشتر از قبل، حمایت عاطفی دریافت کنید، مثلاً صحبت با دیگر زوج‌هایی که مشکل مشابهی داشتند می‌تواند به شما کمک کند.

اطلاعات‌تان را درباره مشکل‌تان بیشتر کنید

تا آن‌جا که می‌توانید از علت ناباروری و گزینه‌های درمانی خود آگاه‌باشید، درباره آن بخوانید و تحقیق کنید تا مطمئن شوید که این مشکل به‌خصوص با پیشرفت شگرف علم در این حوزه، تا حد زیادی قابل درمان شده است. این کار به کاهش استرس‌تان ختم خواهد شد و سطح اضطراب پایین‌تر، موجب پیامدهای بهتر برای درمان ناباروری می‌شود.

احساسات‌تان را بشناسید

طبیعی است آزمایش‌های متعدد شما را از لحاظ احساسی، جسمی و مالی خسته کرده است. آن‌ها را مدیریت کنید و تدبیر نشده کنترل اوضاع را در دست بگیرید. هر چه را که برایتان مبهم است با کسی در میان بگذارید. در چنین شرایطی کسی (مشاور) را اطراف‌تان داشته‌باشید که پاسخ‌گوی سوالات شما باشد و ترس‌ها و نگرانی‌هایتان را درک کند.

به گزینه‌های فرزندخواندگی هم فکر کنید

در باره پذیرش سرپرستی بچه از نهادهای حمایتی، توجه داشته‌باشید که به‌طور معمول همه افراد در تعیین اهداف و آرزوهای خود اولویت‌هایی را مشخص می‌کنند تا اگر اولویت اصلی محقق نشد یا از حیز انتفاع خارج شد، بتوانند برای اولویت‌های بعدی تلاش کنند. بنابراین همان‌طور که در خصوص دیگر تصمیم‌های زندگی خود حساب و کتاب می‌کنید، بهتر است درباره آیا و معایب راهکارهای موجود از قبیل ادامه درمان و قبول فرزندخواندگی یا راه‌های دیگری که در این زمینه وجود دارد، یک فهرست کامل تهیه کنید و با بررسی همه جانبه تصمیم مقتضی را بگیرید. در مجموع برای رسیدن به تجربه شیرین والد شدن و لذت بردن از داشتن فرزند، باید هر لحظه آرامش خود و همسران را حفظ کنید و از مشاور متخصص در این زمینه کمک بخواهید تا مسیر پر چالش درمان ناباروری را همراه یکدیگر بگذرانید.

گرچه راهنما!

گرچه راهنما نماد حیوانات باز یگوشی هستند که کاری جز خوردن، خوابیدن و بازی کردن ندارند و کتاب «گرچه راهنمای ما» با همین موضوع مرتبط است



ادبسه عسکری | پژوهشگر کتاب



کتاب‌های بسیاری با عنوان‌های خودشناسی، ذهن‌آگاهی، خودیاری و... هر سال منتشر می‌شوند. البته که هیچ‌یک جای روان‌شناسان حرفه‌ای و جلسات مشاوره حرفه‌ای را نمی‌گیرند اما خواندن بعضی از آن‌ها خالی از لطف و بی‌فایده نیست. در خیلی موارد حداقل موجب می‌شوند تا پیام‌ویم که مشکلات ما تنها مختص خود ما نیستند و آدم‌های زیادی مانند ما در موقعیتی مشابه هستند. کتاب «گرچه راهنمای ما» نوشته استفان گارنیه، ترجمه مطهره حیدری از انتشارات شمعدونی عنوان جالبی دارد و به اندازه عنوان جالبش رویکرد جالب، سرگرم‌کننده و آموزنده‌ای به مسائل و مشکلات زندگی و نحوه مقابله با آن‌ها دارد.

کسب آرامش و کاهش فوبیا به گرچه

گرچه راهنما نماد حیوانات باز یگوشی هستند که کاری جز خوردن و خوابیدن و بازی کردن ندارند. خیلی از ما بارها مشغول تماشای باز یگوشی گرچه‌ها در کوچه و خیابان شده ایم اما این همه یک گرچه نیست. بعضی رفتارهای گرچه بسیار مشابه انسان‌هاست. این کتاب به بهانه تحلیل این رفتارها و شباهت و تفاوت‌های آن با رفتار انسان‌ها می‌خواهد نوعی باز یگوشی و سرخوشی و آرامش رفتار گرچه‌ها را به انسان‌ها نشان و آن را به رفتارهای روزمره ما تعمیم دهد. از طرف دیگر خواندن کتاب گرچه راهنمای ما و شناخت بیشتر گرچه‌ها به نوعی از فوبیا و ترس از گرچه‌ها شاید کم کند. فوبیای گرچه، ترس شدید و دایم و غیر منطقی از گرچه‌هاست که باعث می‌شود فرد در مواجهه با گرچه‌ها دچار اضطراب، استرس و تپش قلب شود.

فوبیا خود بحث مفصلی در حوزه روان‌شناسی است و درمان آن نیاز به کمک متخصصان و بررسی‌های مختلف دارد اما امیدوارم مطالعه این کتاب و شناخت رفتار گرچه‌ها باعث شود که کمی از این ترس در افراد کم شود، همان‌طور که این شناخت موجب شده است که مترجم این کتاب از ترس که از گرچه‌ها داشت، کم کند.

ویژگی‌های جالب گرچه‌ها | در این کتاب ۱۹۰ صفحه‌ای، ۵۸ عنوان مختلف و حدود ۵۰۰ مورد از رفتارهای گرچه‌ای که مشابه انسان است به اختصار توضیح داده می‌شود. بخشی از این عنوان‌ها این قرار است: گرچه آرام است، گرچه می‌داند چگونه خود را به کسی تحمیل کند، گرچه‌ها از قضاوت شدن هراسی ندارند، گرچه همیشه شهامت در خواست کردن را دارد، گرچه نماد احساس همدردی است، گرچه زیباست و خودش این را می‌داند و عنوان‌های جالب دیگر. در پایان کتاب هم آزمونی وجود دارد که بر اساس آن چه از کتاب آموخته ایم، طراحی شده

قرار و مدار

روز نوشتن حداقل ۸ لیوان آب در روز

این روزها هوا خیلی گرم شده و با توجه به این‌که حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از مهم بدن رو آب تشکیل می‌ده و بسیاری از

فعالیت‌های میانی بدن وابسته به مصرف آب است، معمولاً توصیه می‌شه هر فرد در روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* آفرین به مردم روستای کینچاه که به فکر ایجاد سرگرمی برای جوان‌های روستا افتادن و با داشته‌هاشون بدون کمترین امکاناتی، یک جام جذاب را انداختن. یک تفریح سالم، کم‌هزینه و باحال.

* مطلب سریع تر شدن گذر زمان با افزایش سن که در صفحه خانواده درباره‌اش نوشته شده، خواندنی و جالب بود. نکات درستی در آن بود که تا حالا شنیده بودم.

* اسم پدر و رویه نظرم روی اکبر خرمین نداریم بهتره. این آدم اصلاً معلوم نیست چرا این قدر رفتارهای زشت از سر زده. آخه مرد حسابی، آدم سالم با بچه‌اش این کار و می‌کنه؟

* در باره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم من نمی‌فهمم چطوری این آدم‌ها تا اون تو گل هستن و بعد توپ رو با پای می‌زنن؟ پناالتی رو دیگه چه جوری می‌زنن؟

* کی تو دور آن بار داری با اون و بار شدیدی، می‌تونه ترشی بخوره که از عوارض نوشتن. من که در دوران بارداریم، عجیب به شیرینی علاقه مند شده بودم، هر روز دوست داشتم یک جعبه شیرینی بخورم!

* تنها قرصی که بر دندان درد دردها گاهی غیر قابل تحمل می‌شه، اثر می‌کنه؟ لوفنه. بعد شما در صفحه سلامت جوری درباره عوارضش (۲۲ مورد!) نوشتن که کلا دهان و فک رو از دست بده، منطقی‌تره.

* زندگی سلامی‌ها، باید من هم در طول ۳۹ سال زندگی ام در هر ۲۴ ساعت شبانه‌روز، حداقل ۱۰ تا ۷ ساعت خواب راحت داشتم که باعث شده افکارم در آرامش باشد.



زندگی‌سلام
چهارشنبه
۱۲ خرداد ۱۴۰۰
شماره ۱۸۹۵

خانواده و مشاوره

