



مرکز پزشکی آموزشی و درمانی مهدیه

بخش ناباروری صبومی

اضطراب و ناباروری



الهه مظاهری روانشناس بخش ناباروری

آیا میدانید استرس چیست و چه نشانه هایی دارد ؟ آیا میدانید چه ارتباطی بین استرس و ناباروری وجود دارد ؟ روش های کنترل استرس را میدانید؟

در این پمفلت شما جواب این پرسش ها را خواهید آموخت

اضطراب احساس ناهوشی، نگرانی یا تنشی است که شما در پاسخ به شرایط تهدید کننده یا فشارزا ارائه می دهید. اضطراب می تواند فزاینده یا چنان شدید باشد که شما را به هراس افکند. به طور طبیعی اضطراب زود گذراست، ولی هر گاه مدت زمان طولانی دوام یابد یا بدون فشار روانی یا تهدید روی دهد، آنگاه باید بیماری تلقی شود.

وجود اضطراب در حد اعتدال آمیز آن، پاسخی سازش یافته تلقی می شود. اضطراب است که ما را وا می دارد تا برای معاینه کلی به پزشک مراجعه کنیم، اگر وعده ملاقاتی با کسی گذاشته ایم، به موقع در سر قرار حاضر شویم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم و اما اگر این دلشوره شدید شود و احساس کنید گرفتار ترسی شده اید که آرامش را از شما گرفته است، این اضطراب مشکل آفرین می شود.

نشانه های اضطراب کدامند؟

نشانه های اضطراب را می توان به دو بخش طبقه بندی کرد
روان شناختی وجسمانی

نشانه های روان شناختی اضطراب عبارتند از :
دلواپسی، تمریک پذیری ،هراس، احساس فطر قریب الوقوع ، بی قراری، ترس ، ناتوانی در حفظ آرامش، دشواری در تمرکز ،مشکلات خواب و فقدان لذت .

نشانه های جسمانی نیز مشتمل است بر :

خشکی دهان، سرخ شدن، تهوع و استفراغ، غش و ضعف، اسهال، یبوست، سرگیجه، تنش عضلانی، تکرر ادرار، تمرک بیش از حد، مشکلات جنسی، لرزش ، افزایش ضربان قلب یا بی نظمی ضربان آن، آه کشیدن، تنفس تند و سریع، تعریق به ویژه در کف دست ها .

رابطه اضطراب با ناباروری

نازایی به عملکرد سایکولوژیک غیر طبیعی یک قسمت از بدن در یک یا هر دو زوج اطلاق می شود. رابطه بین استرس و نازایی هنوز به طور دقیق مشخص نیست اگرچه بدون تردید نازایی سبب میزان قابل ملاحظه ای استرس می شود. که در این صورت ، استرس بیش از حد ممکن است سبب قطع کامل سیکل قاعدگی شود و در موارد با شدت کمتر ممکن است سبب عدم تمک گذاری و سیکل نامنظم قاعدگی شود. در هنگام استرس غده هیپوفیز مقدار زیادی پرولاکتین تولید نموده که بالا رفتن این هورمون سبب تمک گذاری نامنظم می شود. همچنین ترشح هورمون کورتیزل در زمان اضطراب باعث عدم آزاد گشتن تمک میگردد. استرس می تواند سبب کاهش تعداد اسپرم شود. و علاوه بر اثرات مستقیم ، استرس می تواند سبب توقف تمایلات جنسی، اختلال در نعوظ ، کاهش تعداد نزدیکی ، در نتیجه کاهش باروری شود.

زمان های خاصی که استرس زا هستند

۱-

زمان نزدیکی جنسی

۲- انتظار برای شروع پریود، عقب انداختن

۳- پاسخ دادن به سوالات فامیل و دوستان.

۴- تلاش برای درمان نازایی به همراه فشارهای کاری

۵- تصمیم برای دیدن پزشک

۶- تصمیم برای درمان

۷- انتظار برای نتیجه، آیا اسپرموگرام طبیعی است ؟ آیا

تفمک بارور شده؟

بسیاری از این استرس ها در زمان درمان IVF تشدید می شود.

غلبه بر اضطراب

راههای زیادی برای غلبه بر اضطراب وجود دارد. اما شما باید

راهکار مناسب با شخصیت خود را پیدا کنید. به خاطر داشته

باشید بعضی از این مهارت ها نیاز به تمرین مستمر دارد تا

تمرین بشود. درست مانند دوپرفه سواری یا شنا به زودی

شما میتوانید احساس نگرانی خود را کنترل کنید

چند اصل اساسی در کنترل اضطراب

۱- از اندیشه مثبت و منطقی: برای دیدن خود و موقعیت مول

و موش خود استفاده کنید. مراقب افکار منفی خود باشید و با

روش های کنترل ذهن آنها را کنترل نمایید.

۲- تجسم یک منظره زیبا: می تواند ذهن شما را از یک

موقعیت استرس زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های

خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید.

سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احساس کنید. نوای

دلنشین، منظره زیبا، عطر دل انگیز همچنین می توانید با

فوائدن یک کتاب و یا گوش کردن به یک موسیقی آرام و

دلنشین، اضطراب را از خود برانید. ۳-

گفتگوی درونی و خود گویی: منفی خود را کنترل کنید.

۴- برنامه ریزی کنید: یکی از عوامل استرس از استفاده

نا درست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب می باشد.

لیستی از وظایف روزانه خود تهیه کنید و بر اساس درجه

اهمیت آنها را تنظیم کنید. سعی کنید کارهای مهم تر را زودتر

انجام دهید. بعد از انجام هر کار، آن را از لیست برنامه خود خط

بزنید. صبح قبل از هر چیز کارهای را انجام دهید که علاقه

چندانی به آنها ندارید، اما مجبورید انجام دهید. به این ترتیب،

بقیه روز احساس نگرانی کمتری خواهید کرد. هدفهایی را

برای خود مشخص کنید تا کسی را که می خواهید بشوید و

اینگونه اعتماد به نفس خود را افزایش می دهید.

۵- تنفس عمیق شکمی بکشید: نکات مهم: وقتی مضطرب

هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مسأله به

خودی خود تولید استرس می کند. ممکن است متی بدون آنکه

متوجه باشید نفس خود را در سینه مبس کنید. میزان اکسیژن

در فون کاهش می یابد و عضلات شما منقبض می شوند.

ممکن است احساس سردرد کنید و یا نگرانی شما افزایش

یابد. بعد از چند ثانیه هوا را در ریه های

خود نگه دارید. سپس به آرامی این هرگاه احساس نگرانی

کردید، نفس عمیق بکشید، و تا ۱۰ بشمارید و هوا را آزاد

کنید.

۶- ارتباطات را فراموش نکنید: هرگاه احساس تنهایی و یا

نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت

کنید. با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید. سعی کنید دوستان

بیشتری پیدا کنید. ۷- فعال باشید

فعالیت های بدنی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. شما

با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می توانید فشارهای

روانی ناشی از اضطراب را کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقه

خود را پیدا کنید.

و در آخر برای کنترل بهتر

اضطراب خود به روان شناس مرکز مراجعه

کنید.

بخش ناباروری صیومی

فرداد ۱۴۰۴