

ناباروري و راهکارهایی برای کاهش مشکلات ناشی از آن

فرزندآوری از جمله تمایلات طبیعی انسان است که عدم ارضای آن به دلایلی همچون ناباروري يك يا هردو زوج معمولاً مي تواند منجر به بروز ناراحتي هاي فكري و مشکلات رواني برای زوجین شود.



این تاثیر با توجه به صفات شخصیتی ، نگرش و اهداف فردي و مشترك زوجین در زندگي و همچنین تاثیرات محیط اجتماعي مي تواند متفاوت باشد. افرادي که هدف غايي زندگي زناشويي را تنها در بچه دار شدن مي بینند طبیعی است که در صورت ناکامي در راه رسیدن به این هدف ، مشکلات بیشتری را در روابط عاطفي و زناشويي خود تجربه خواهند کرد. در صورت مواجه شدن با چنین مشکلي ، توجه به راهکارهاي ذیل برای شما مفید خواهد بود :

۱- فرصتي برای یکدیگر فراهم کنید تا درباره نگراني ها و احساسات ناراحت کننده ناشي از ناباروري صحبت کنید. آنچه که مهم است صرفاً بیان نگراني ها و فشارهاي رواني شماست پس قضاوت نکرده و با همدلي و همدردی سنگ صبور همسر خود باشید.

۲- ضمن رعایت بند قبلي فراموش نکنید اگر محور تمام مکالمات شما مساله بچه دارشدن باشد این مساله مي تواند برای شما و همسران از نظر رواني بسیار خسته کننده باشد پس تمام صحبت هاي خود را بر موضوع بچه دار شدن متمرکز نکرده و به جنبه هاي دیگر زندگي مشترك خود نیز توجه کنید. موضوعات جذاب را جستجو کرده و با یکدیگر در باره آن صحبت کنید.

۳- به تفریحات و سرگرمي هايي که مي تواند روابط عاطفي شما را تقویت کند پردازید به عنوان مثال استفاده از تورهاي تفریحي يك روزه ، پیاده روی با یکدیگر ، ورزش مشترك همچون بدمینتون و . . . مي تواند روابط شما را تقویت کرده و به آرامش فكري شما کمک کند.

۴- ناباروري و تلاش هاي مکرر ناموفق براي بچه دار شدن مي تواند روابط جنسي شما را نيز مختل ساخته و عدم رضایت از زندگي مشترك را به دنبال داشته باشد. براي برقراري روابط جنسي بدون تمرکز بر مساله تلاش براي بچه دار شدن تلاش کرده و سعي کنید تا از خود رابطه لذت ببريد.

۵- با يکديگر امکان استفاده از روش هاي ديگر همچون درمان هاي پزشکي و يا فرزندخواندگي را بررسي کنید. ۶- اجازه ندهيد تا ترس شما از پرسش هاي ديگران منجر به کاهش روابط اجتماعي شما با ديگران شود. با همسران در رابطه با پرسش هاي احتمالي و پاسخ هاي مناسب به ديگران توافق کرده و با يکديگر هماهنگ باشيد. مي توانيد خيلي قاطع به ديگران بگويد که اين يك مساله شخصي است و شما مايل به صحبت درباره آن نيستيد. کناره گيري از ديگران مي تواند تاثير مخربي بر شما و زندگي مشترکتان داشته باشد.

۷- گاهي ناباروري مي تواند بر احساس و نگاهي که افراد به خود دارند تاثيرگذار بوده و اين مساله به نوبه خود بر روابط آنان با ديگران اثرگذار خواهد بود. با تقويت باورهاي مثبتي که به خود داريد و تکیه بر توانمندی هاي خود ، چنين تاثيرات مخربي را کاهش داده و مانع از کناره گيري خود از جمع شويد. فراموش نکنيد همچون گذشته به ظاهر و پوشش خود اهميت دهيد.

۸- درباره بيان اين مساله به اطرافيان که ناباروري از سوي کدام يك از زوجين است با همسر خود مشورت کنید. گاهي شرايط اجتماعي و خانوادگي به شکلي است که مي تواند براي زوج نابارور ، فشارهاي فکري و اجتماعي مضاعفي را فراهم آورد. در چنين حالي مي توانيد با توافق کامل و رضایت يکديگر ، مشکل ناباروري را نامشخص ذکر کنید. فراموش نکنيد اگر چنين تصميمي داريد بايد با توافق و پايبندی کامل هر دو طرف باشد.

۹- لزومي ندارد ديگران را به طور کامل در جريان اقدامات خود يا درمانهاي صورت گرفته بگذاريد. به ديگران با احترام توضيح دهيد که گزارش لحظه به لحظه مي تواند براي شما آزار دهنده باشد. پس ذکر جزئيات براي ديگران را متوقف کنید. اين زندگي شخصي شماست و

باید از این پس هم شخصي بماند. در این رابطه با همسر خود توافق کنید.

۱۰- اگر می توانید در گروه های تشکیل شده توسط افراد دیگری که شرایط مشابه شما را دارند حضور پیدا کنید. اینکار با بیان مشکلات و ناراحتی های مشترك می تواند در کاهش فشارهای روانی بر شما موثر باشد.

۱۱- یکبار دیگر هدف خود را از زندگی مشترك بررسی کنید. به یکدیگر یادآوری کنید که اگر ازدواج کرده اید فقط به قصد فرزندآوری نبوده است. به یکدیگر احترام گذاشته و هرگز دیگری را تحقیر یا سرزنش نکنید. فراموش نکنید احتمال ناباروری در هر يك از زوجین تقریباً یکسان می باشد. بنابراین این اتفاق برای هرکدام از شما می توانسته رخ دهد. بر جنبه های مثبت شخصیتی همسران تمرکز کنید.

۱۲- روان درمانی می تواند در کاهش فشارهای روانی و کمک به بهبود روابط شما با همسران بسیار موثر باشد. اگر احساس می کنید رضایت از زندگی مشترك کاهش یافته است می توانید از يك متخصص کمک بگیرید.

میگنا: محمد علی منصوری - روان شناس