

# چگونه با افکار منفی در هنگام ناباروری مقابله کنیم؟

گروه جامعه "[مادران و دختران](#)" / ناباروری اغلب مشکلات روانی به بار می‌آورد و می‌تواند در کار شما، رابطه شما با شریک زندگی‌تان، لذت بردن از سرگرمی‌ها و فعالیت‌های مشترک، افسردگی یا اضطراب، روابط شما با خانواده، احساسات مذهبی و بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی شما تأثیر بگذارد اما ما با ارائه راهکارهایی به شما کمک می‌کنیم تا راحت‌تر با ناباروری کنار آمده و استرس‌تان را کنترل کنید.

نکته جالب توجه در مورد باروری این است که استرس باعث ناباروری نمی‌شود. اگرچه یک مطالعه جدید نشان داد که بیش از 70 درصد از زنان اعتقاد دارند مشکلات سلامت روان می‌تواند تأثیر منفی بر باروری داشته باشد، اما هیچ علمی پشت این عقیده وجود ندارد.

ناباروری معمولاً مربوط به سن، شرایط جسمی اساسی یا رفتارهایی است که به طور موقت با باروری تداخل می‌کند؛ بنابراین خودتان را به خاطر داشتن استرس سرزنش نکنید اما نکته منفی در مورد سلامت روان و باروری این است که حتی اگر استرس باعث ناباروری نشود، نازایی اغلب باعث استرس می‌شود. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که ناباروری در زنان و مردان غالباً استرس، افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد. در اینجا چند پیشنهاد برای مقابله با استرس ناباروری وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند:

## از خودتان مراقبت کنید

برای مراقبت از خود باید کمی به فکر سلامت جسم و روان خود باشید و تمام زمان‌های اوقات فراغت خود را با انجام کارهای مورد علاقه‌تان پر کنید؛ به گونه‌ای که فرصت برای فکر کردن به مشکلات مربوط به ناباروری نداشته باشید. برای پر کردن اوقات فراغت می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- ارتباطات را با خانواده و دوستان بیشتر کنید
- به اندازه کافی بخوابید
- ورزش کنید
- کتاب بخوانید
- خرید کنید



### تکنیکهای آرامش را تمرین کنید

تکنیکهای یوگا، مدیتیشن و تنفس عمیق می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند. آنها تولید هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهند و همچنین می‌توانند شانس بارداری شما را افزایش دهند. ماساژ درمانی هم یکی دیگر از روش‌های بسیار مؤثر در کاهش استرس بوده و باعث گردش خون و تقویت ذهن و بدن می‌شود.

زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید بعد از شنیدن خبر ناباروی خواسته یا ناخواسته تمرکز و توجه شما به بچه دارها بیشتر شود؛ معمولا خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید که فلانی دیرتر از ما ازدواج کرد اما بچه دار شده است یا فلانی زودتر برای درمان اقدام کرد و جواب گرفت اما ما همچنان در رفت‌وآمد دکتر هستیم و... باید به یاد داشته باشید که هیچ یک از زوجین یکسان زندگی نمی‌کنند و همه ما راه خودمان را دنبال می‌کنیم. ناباروری احتمالا یکی از سخت‌ترین شرایط در زندگی است که باید طی کنید اما این به معنای پایان خوشی‌های زندگی نخواهد بود. از زندگی فعلی تان لذت ببرید و سعی کنید از آنچه اکنون دارید بهترین استفاده را ببرید و ایمان داشته باشید که هیچ کار خداوند بی‌حکمت نیست.

### از عوامل استرس‌زا دوری کنید

عوامل استرس‌زا در افراد مختلف متفاوت است؛ رفت‌وآمد با افرادی که به تازگی بچه دار شده‌اند، تماشای فیلم‌های ناراحت‌کننده، معاشرت با افراد منفی‌باف و افسرده، گوش دادن به موسیقی‌های غمگین، تنهایی، عدم موفقیت شغلی یا تحصیلی و... از جمله عوامل استرس‌زایی هستند که استرس و ناراحتی افراد نابارور را تشدید می‌کند؛ بنابراین برای

حفظ آرامش و دوری از فشارهای روانی بهتر است در طول دوره درمان از افراد و عواملی که باعث اضطراب شما می شود، دوری کنید.

بیش از اندازه درباره ناباروری مطالعه نکنید

ناباروری در اینترنت است. جستجوی اطلاعات بیش از اندازه درباره [ناباروری](#) در اینترنت می تواند به نوعی رفتار اجباری تبدیل شود که در این میان بعضی اوقات اطلاعات مفیدی پیدا خواهید کرد اما گاهی یکسری اطلاعات غلط می تواند شما را نگران کند. بنابراین به جای آن که در اینترنت به دنبال راه درمان ناباروری باشید بهتر است به متخصص زنان و زایمان مراجعه کرده و سؤالات و ابهامات خود را از پزشکتان بپرسید.

### با افراد نابارور مشورت کنید

صحبت کردن با افرادی که تحت درمان باروری قرار گرفته اند یا در حال انجام هستند، می تواند بسیار مفید باشد؛ مهم تر از همه این که می تواند به شما نشان دهد که تنها نیستید. مشورت کردن با افراد نابارور باعث می شود تا از تجربیات آنها استفاده کرده و یا در معرفی یک پزشک خوب و حاذق به شما کمک کنند. همچنین تلاشهای بی فایده، صبر و حوصله و موفقیت نهایی زوجهای نابارور دیگر می تواند شما را به بچه دار شدن امیدوار کرده و سطح استرستان را کاهش دهد.

### به روانپزشک مراجعه کنید

طبیعی است که طیف گسترده ای از احساسات را در روند [درمان ناباروری](#) تجربه کنید اما اگر احساسات شما شامل هر یک از علائم زیر در مدت زمان طولانی باشد، هیچ یک از روشهای بالا نمی تواند به تنهایی در کنترل احساسات منفی به شما کمک کند؛ بنابراین حتما باید به یک روانپزشک متخصص مراجعه نمایید.

علائم این بیماری شامل موارد زیر است:

- از دست دادن علاقه به انجام فعالیتهای روزمره
- غم و اندوه مداوم
- روابط بین فردی پرتنش (با شریک زندگی، خانواده، دوستان یا همکاران)

- سطح بالایی از اضطراب

- کاهش توانایی تمرکز در انجام کارها

- تغییر در الگوهای خواب (بی خوابی یا خواب بیش از حد)

- تغییر در اشتها (افزایش یا کاهش)

- افکاری در مورد مرگ یا خودکشی

- احساسات مداوم بدبینی، گناه یا بی‌فایده بودن

- عصبانیت مداوم

یک روانپزشک می‌تواند با ارائه مهارت‌ها و راهکارهای مناسب علائم فوق را در شما کاهش داده، روابط زناشویی شما را بهبود ببخشد و به شما در مقابله با مشکلات عاطفی و روانی ناشی از ناباروری کمک کند.