کلینیک روان پزشکی و مشاوره در پژوهشگاه رویان

کلینیک روان‌پزشکی و مشاوره در پژوهشگاه رویان

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

توزیع رایگان

www.royaninstitute.org

به نام خدا

واقعیتی که همه ما از آن آگاهیم این است که درمان‌های ناباروری با فشارهای روانی شدیدی همراهند. دربسیاری از مطالعات انجام شده در نقاط مختلف دنیا، بیشتر افراد نابارور اظهار کرده‌اند که ناباروری دشوارترین تجربه‌ای است که در طول زندگی با آن روبرو بوده‌اند. خوشبختانه در بیشتر موارد، زوج‌هایی که در مسیر درمان ناباروری قرار می‌گیرند، می‌توانند با این فشارها انطباق حاصل کنند. در غیر این‌صورت، ممکن است زوج تحت درمان در حدی آسیب ببینند که حتی در صورت حصول نتیجه مثبت و تولد فرزند نیز عوارض دیرپای این آسیب‌ها از بین نرود و برای مدتی طولانی و گاه برای تمام عمر آنان را تحت تأثیر قراردهد و کیفیت زندگیشان را تغییر دهد. به‌سادگی می‌توان نتیجه‌گیری کرد که زندگی فرزند یا فرزندان این زوج نیز به علت این مشکلات و آشفتگی‌ها از کیفیت مطلوبی برخوردار نخواهد بود.

با توجه به این واقعیت‌ها، طی دو دهۀ اخیر مراکز درمان ناباروری در بسیاری از کشورها، هدف کاری خود را مورد بازبینی قرار داده و دیگر تنها رسالت خود را کمک به «تولد نوزاد در خانواده» تعریف نمی‌کنند. بلکه خود را موظف به «ارتقاء کیفیت زندگی در خانواده» می‌دانند که تولد نوزاد تنها بخشی از این هدف محسوب می‌گردد. جهت نیل به این هدف، اولین مرکز مشاوره حدود یک دهه قبل در یکی از مراکز درمانی اروپا تأسیس شد، و پس از آن بسیاری از مراکز در نقاط مختلف دنیا با توجه به اهمیت «کیفیت زندگی خانواده» خدمات مشاوره خانواده را ارائه کردند.

مرکز درمان ناباروری رویان، اولین مرکزی است که در سطح کشور نسبت به ارا ئه خدمات مشاوره و روان‌پزشکی اقدام کرده و کلینیک تخصصی روان‌پزشکی و مشاوره از سال ۱۳۸۲ در کنار تیم درمان ناباروری به ارائه خدمات تخصصی به مراجعین پرداخته است.

سوالی که در ذهن بسیاری از افراد پیش می‌آید این است که آیا مراجعه به این واحد می‌تواند شانس درمان ناباروری را افزایش دهد؟

بیایید صادقانه واقعیت‌ها را با هم مرور کنیم. نتایج مطالعات نشان می‌دهد در مواردی که استرس و فشارهای روانی شدید باشد، ممکن است وضعیت باروری افراد تحت تأثیر قرار گیرد. نه این که الزاما هرکسی که تحت فشارهای روانی قرار دارد، میزان باروریش کاهش پیدا کند. اما:

- **همه این روزهایی که شما و همسرتان به‌دنبال درمان هستید، روزهایی از عمر با ارزش شما هستند؛ اگر بتوان با کاهش فشارها به بهتر وآرام‌تر زیستن در این روزها کمک کرد، چرا که نه؟**
- **مگر نه این که شما خواهان فرزندی هستید؟ چند لحظه نزد خود فکر کنید « آیا فرزندی که در انتظارش هستیم، ترجیح می‌دهد والدینش در آرامش باشند یا در تنش؟» و « آیا بهتر نیست ازهمین حالا سعی کنیم آرامش لازم برای پرورش فرزند را به دست آوریم؟»**

پس بیایید تا جایی که ممکن است، فشارها و دلهره ها را کم کنیم.

چه کسانی می توانند از خدمات کلینیک روان‌پزشکی و مشاوره بهره ببرند؟

- باید توجه داشته باشیم که وقتی از فشارهای روانی در طول درمان ناباروری صحبت می‌شود، منظور ما الزاما اختلالات و بیماری‌های روانی نیستند. در واقع، واکنش‌هایی‌که در بیشتر افراد نابارور مشاهده می‌شود، واکنش‌هایی طبیعی نسبت به واقعه‌ای است که وقوع آن برای آنها غیر طبیعی محسوب می‌شود. چرا که تمامی افراد به‌طور طبیعی خود را دارای قدرت باروری می‌دانند و هنگامی که با واقعیت تلخ «ناباروری» روبرو می‌شوند، طبیعی است که واکنش‌هایی از قبیل شوک و ناباوری، غم و اندوه، خشم، احساس اضطراب و نگرانی در مورد نتیجه درمان، و ... از خود بروز دهند. در بیشتر موارد، افراد با گذشت زمان می‌توانند با شرایط موجود انطباق حاصل کنند، ولی در۱۰ تا ۱۵ درصد موارد برای کنار آمدن با شرایط موجود، به مشاوره و حمایت تخصصی نیاز دارند.
- یکی از دشواری‌های مسیر درمان ناباروری، تصمیم‌گیری‌های کلیدی در برخی از مراحل درمانی است. کم نیستند زوج‌هایی که در مسیر درمان گاه برای تصمیم‌گیری در مورد ادامه یا قطع درمان، نیاز به مشاوره دارند. گاه پیش می‌آید که زوج درباره ادامه

یا قطع درمان با هم اختلاف نظر دارند و یا این‌که درمان ناباروری و مسائل جانبی آن از قبیل فشار اطرافیان و خانواده، ایشان را دچار نگرانی می‌کند. در این موارد، بهره گیری از مشاوره می‌تواند به کاهش فشارها کمک کند. البته ذکر این نکته ضروری است که انتظار زوج از مشاوره، باید برخورداری از حمایت در جهت آموزش مهارت‌های حل مسئله باشد، نه این‌که انتظار داشته باشند فرد مشاور مسئولیت تصمیم‌گیری در مورد زندگی مشترک و درمان آنان را برعهده بگیرد.

- ناباروری و ورود به مسیر پرپیچ و خم درمان آن، همچون شمشیری دو لبه است. بسیاری از زوج‌ها اظهار می‌کنند چون به ناباروری به‌عنوان یک مسئله مشترک نگاه می‌کنند، از زمانی که گام در مسیر درمان گذاشته‌اند، احساس نزدیکی بیشتری به‌هم دارند. از سوی دیگر، در بسیاری از خانواده‌ها، فشارهای عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی ناباروری سبب سردی روابط زوج در جنبه‌های مختلف می‌شود. قطعا زوج‌هایی که دچار سردی روابط عاطفی و جنسی می‌شوند، آسیب بیشتری نیز خواهند دید. بهره‌گیری از خدمات مشاوره به این‌گروه از زوج‌ها پیشنهاد می‌گردد.
- کم نیستند زوج‌هایی که با عنوان درمان ناباوری به مرکز درمانی مراجعه می‌کنند، اما مشکل اصلی آنها نبود ارتباط جنسی، کاهش لذت جنسی و یا کم بودن دفعات این ارتباط است. چنین مشکلاتی از قبیل ترس زن از نزدیکی، نزدیکی دردناک، ناتوانی نسبی مرد در بسیاری از موارد در صورت برخورداری از درمان‌های مناسب اختلالات جنسی در کلینیک مشاوره و روان‌پزشکی قابل حل هستند.
- فراموش نکنیم که در هر جامعه‌ای ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد از اختلالات روان‌پزشکی نظیر افسردگی، انواع اختلالات اضطرابی، وسواس و... رنج می‌برند. کنترل اختلالات روان‌پزشکی قبل از ورود به درمان ضروری است. چرا که در غیر این صورت فشارهای ناشی از دوره‌های درمانی می‌تواند سبب وخیم‌تر شدن اختلال در زن یا مرد شود. اگر سابقه ابتلا به هریک از اختلالات روان‌پزشکی و احیانا مصرف دارو برای‌درمان این اختلالات را دارید، حتما در اولین فرصت به تیم درمان اطلاع دهید تا مراقبت لازم از شما صورت بگیرد.

متأسفانه بسیاری از افراد چنین می‌پندارند که بارداری و تولد فرزند می‌تواند سبب بهبود اختلالات روانی و یا بهبود روابط زوجی شود که در زندگی زناشویی دچار اختلاف نظرهای شدید هستند. همه ما بسیار شنیده ایم «فکر می کنم اگر بچه‌دار شوم، تمام این افسردگی از بین خواهد رفت، حالم خوب خواهد

شد...» و یا « مطمئنم وقتی بچه به دنیا بیاید، شوهرم کاملا عوض خواهد شد، به زندگی دلگرم می‌شود و با من طور دیگری رفتار خواهد کرد.»

اما این طور نیست! یک زن وشوهر باید فرزندی به دنیا بیاورند و مسئولیت مسایل و مشکلات فرزند را برعهده بگیرند، نه این که از کودکی که نیازمند حمایت آنان است، انتظار داشته باشند که مسئولیت درمان بیماری و یا حل مشکلات آنان را برعهده بگیرد.

- در برخی موارد، به علت ازدحام کاری در بخش‌های درمانی و سطح بالای اضطراب در مراجعین، پس از مراجعه به‌واحدهای درمانی زوج احساس می‌کنند که جواب سوالات خود را به‌خوبی متوجه نشده‌اند و یا در خصوص روند درمان ابهاماتی دارند. در این صورت، می‌توانند از خدمات روان‌پزشکی رابط بهره ببرند. در این دسته از خدمات، روان‌پزشک مرکز به عنوان رابط بین بیمار و سایر اعضاء تیم درمان عمل می‌کند. به این معنا که اطلاعات را از سایر اعضا دریافت کرده و با صرف وقت موردنیاز، اطلاعات را به‌صورتی که برای زوج قابل دریافت باشد، به ایشان منتقل می‌کند.
- متأسفانه در برخی موارد، افراد برای مقابله با استرس‌های زندگی از قبیل استرس‌ها و فشارهای ناباروری، از روش‌های انطباقی مضر و نادرستی استفاده می‌کنند که مصرف تفریحی و یا عادتی مواد مخدر از این دسته هستند. با مراجعه به کلینیک روان‌پزشکی و مشاوره می‌توانید روش‌های انطباقی صحیحی را جایگزین روش‌های آسیب‌زا کنید.
- کنار آمدن با برخی از واقعیت‌های درمان، دشوارتر از سایر مراحل درمان است، به‌طور مثال پذیرش استفاده از تخمک اهدایی و یا رحم جایگزین. برخی از خانواده‌ها برای تصمیم‌گیری برای استفاده از این روش‌ها ممکن است نیازمند بهره‌مندی از جلسات مشاوره باشند.
- آیا شما و همسرتان، هیچ‌وقت کنجکاو شده‌اید که تمایل خود به زندگی بدون فرزند ولی سعادتمند و یا فرزندخواندگی را مورد بررسی قرار دهید؟ آیا هرگز از خود پرسیده‌اید که این روش‌ها برای شما گزینه‌های مناسبی هستند یا خیر؟ اگر در یافتن پاسخ به این سوالات نیاز به همراهی داشتید، به کلینیک مشاوره مراجعه کنید.

- به یاد داشته باشید پس از اتمام دورهٔ درمان موفق و تولد نوزاد، هر زمان که احساس نیاز کنید، می‌توانید به کلینیک روان‌پزشکی و مشاوره مراجعه کنید. به‌یاد داشته باشید، هیچ مادری در برابر اختلالات خلقی پس از زایمان مصونیت ندارد، و انطباق با «مادر» و «پدر» شدن حتی برای شما که مدت‌ها در انتظار فرزند بوده‌اید، می‌تواند دشوار باشد.
- پس از درمان‌ناموفق، در صورتی‌که پذیرش نتیجه درمان برای شما دشوار است، مشاوره تخصصی می‌تواند به شما و همسرتان برای انطباق با شرایط کمک کند.

چگونه می توان به کلینیک روان پزشکی و مشاوره رویان مراجعه کرد؟

- در بسیاری از موارد، اعضای تیم درمان ناباروری در صورت مشاهدهٔ نیاز مراجعین، نسبت به درخواست مشاوره روان‌پزشکی اقدام خواهند کرد. در این موارد، پزشک درخواست کنندهٔ مشاوره، دربارهٔ مراجعه به روان‌پزشک مرکز با شما صحبت خواهد کرد.
- خود شما می‌توانید در صورت احساس نیاز، مستقیما به کلینیک مشاوره و روان‌پزشکی مراجعه کنید. اگر با مشکلاتی مواجهید که تصور می‌کنید مراجعه به این واحد می‌تواند راهگشای شما باشد، می‌توانید ابتدا مشکلات خود را با سایر اعضاء تیم (پزشکان، ماماها، مددکار، مسئول درمان) مطرح کنید تا در صورت نیاز، برای ارجاع شما به کلینیک روان‌پزشکی و مشاوره اقدام کنند.

انتظار زوج از مشاوره، باید برخورداری از حمایت در جهت آموزش مهارت‌های حل مسئله باشد، نه این که انتظار داشته باشند فرد مشاور مسئولیت تصمیم گیری در مورد زندگی مشترک و درمان آنان را برعهده بگیرد.

پدرعزیز، مادرمهربانم

من شما را می‌بینم که وقتی از آمدن میهمان به خانه خود مطلع می‌شوید، باهم خانه را برای پذیرایی میهمان آماده می‌کنید. اگر از هم دلخور باشید، سعی می‌کنید قبل از ورود میهمان مشکلتان را حل کنید. نه این‌که از میهمان خود انتظار حل مشکلتان را داشته باشید!

اگر بیمار باشید، نهایت سعی خود را می‌کنید تا فرارسیدن روز میهمانی، چاره‌ای بیندیشید. چرا که میهمان عزیز است و حبیب خداست.

من شما را می‌بینم که مدت‌ها قبل از فرارسیدن نوروز، خانه را تمیز می‌کنید، همین‌طور دل‌هایتان را از هرشِکوه و گله‌ای که از هم دارید.

سعی می‌کنید قبل از فرارسیدن عید آن‌چه را در منزل نیاز به تعمیر دارد، تعمیر کنید. چرا که عید برایتان مهم است.

من می‌توانم در خیال خود، شما را تصور کنم. قبل از این‌که به‌این دنیا بیایم روزهایی‌که با آرزوی این‌که عیدی از راه برسد و میهمانی چون من داشته باشید، با دلی پر از دلهره و امید، در کنار هم تلاش کردید، سختی‌ها را به جان خریدید و بالاخره میهمان دلبند خود را در عیدی که روزی به جز روز تولد من نیست، در آغوش کشیدید. دوستتان دارم، اما سئوال من این است:

قبل از آمدن محبوب‌ترین میهمانتان، آیا خانه را آماده ورودش کرده بودید؟ یا میهمان کوچکتان باید هر روز گرد و غبار خانه تکانی را استنشاق کند؟

چقدر به سلامتی جسم و روان خود و به مشکلات میان خود پرداختید تا بتوانید از میهمان کوچک خود به‌خوبی پذیرایی کنید؟ شما که دوست ندارید میهمان کوچکتان مشکلاتتان را بردوش کشد...