

Как повысить шансы на успех ЭКО?

Организм человека – единое целое. То, что происходит в голове – мысли, чувства – влияет и на работу органов нашего тела. Когда не наступает желанная беременность, это вызывает достаточно сильные эмоции, которые могут отрицательно влиять на работу женской репродуктивной системы.

Бывает, что врачи, полностью обследовав супружескую пару, не могут выявить точной физической причины бесплодия. В таких случаях говорят о бесплодии неясного генеза или идиопатическом бесплодии. Иногда обследование пациентки выявляет несколько отклонений в состоянии её здоровья, каждое из которых само по себе не должно приводить к бесплодию, но беременность всё же не наступает...

В таких случаях причинами бесплодия могут являться психологические проблемы, которые влияют на физиологические процессы через эндокринную и иммунную системы. При выявлении и коррекции психологических проблем беременность может наступать естественным путём либо значительно повышаются шансы на успех в цикле [ЭКО](#).



В чем же причина бесплодия?

Психологические причины бесплодия чаще всего находятся глубоко в области бессознательного и выявить их может только [специалист](#).

Они могут быть результатом событий её раннего детства, особенностей её отношений со своими родителями, братьями и сёстрами. Часто затрудняют наступление беременности дисгармоничные взаимоотношения в паре, стремящейся к рождению ребёнка. Это необязательно такие очевидные безобразия, как скандалы, побои или «увлечение» алкогольными напитками... Достаточно «всего лишь» взаимного отчуждения в паре, когда проблема, болезненная для обоих супругов, просто не обсуждается и каждый переживает отсутствие детей, замкнувшись в себе.

Затрудняет наступление беременности и распространённая ситуация, когда один из супругов считает другого виноватым в том, что в семье нет детей. Такое восприятие бездетности бывает и в том случае, когда явная причина бездетности пары находится в организме женщины (удалены маточные трубы, не созревает яйцеклетка и др.) — тогда муж считает «виноватой» жену, и наоборот, если у пары выявлено [мужское бесплодие](#) и женщина считает «виноватым» мужа. Слово «виноватым» здесь не зря написано в кавычках. Пара, которая хочет иметь ребёнка, представляет собой в отношении зачатия единое целое, внутри которого не бывает правых и виноватых. Снижение вероятности наступления беременности в таких парах не зависит от того, обвиняет один из супругов другого вслух или только мысленно. В человеке нет ничего внутреннего, что не проявлялось бы внешне. Невысказанные мысли проявляются в виде раздражения, обидных слов и действий по другим поводам и незаметно подтачивают настроение, самооценку, отношения...

Восприятие бездетности как общей проблемы, отказ от «назначения» кого-то виновником проблемы повышает вероятность наступления беременности.

Когда приходится ждать беременности

К сожалению, вероятность того, что беременность после «зачатия в пробирке» наступит с первой попытки, гораздо ниже 100%, причём не из-за несовершенства метода, а из-за природных особенностей и величайшей сложности процесса зачатия. Это тоже становится источником отрицательных эмоций.

Усложняется ситуация ещё и тем, что лечение является не одномоментным и требует терпения: сначала пока организму помогают «вырастить» некоторое количество яйцеклеток, а потом томительное ожидание результата...

Пациентки, которые умеют сохранять положительный настрой, веру в успех, справляться с тревожными мыслями (которые посещают всех, но кто-то умеет их прогонять, а кто-то — нет), помогают тем самым наступлению беременности. А что делать тем, у кого не получается управлять своими эмоциями? Ведь не все рождаются оптимистами. Именно для них во всём мире в медицинских учреждениях, занимающихся лечением бесплодия, обязательно работают [психологи](#).

Существует много приёмов, способов и упражнений, с помощью которых можно управлять мыслями и чувствами так, чтобы они не мешали исполнению заветного желания родить ребёнка.

Ещё один психологически сложный момент — [неудача при проведении ЭКО](#). После неудачной попытки ЭКО у женщин снижается самооценка, повышается тревожность, часто возникает чувство вины перед мужем... К сожалению, очень немногие женщины обращаются в такой ситуации за психологической помощью. При этом в следующих циклах ЭКО страх, что снова не получится, увеличивает вероятность повторной неудачи.

Не оставайтесь в одиночестве

Почему-то человеку гораздо легче принять то, что что-то нарушено в его теле, нежели в душе. Наверное, потому что душевные «неполадки» ассоциируются с психическими заболеваниями, отношение к которым в обществе очень... своеобразное. Сказать кому-то, что ходил к терапевту, лору или окулисту – нормально, а вот к психологу, психотерапевту (тем более к психиатру) – страшно. Когда человеку советуют сходить к психологу, это воспринимается многими почти как оскорбление.

Если вы решились на ЭКО (ИКСИ, другие методы лечения бесплодия), очень важно преодолеть этот расхожий стереотип и решиться на визит к психологу. Общение с психологом (также как с врачом) обязательно включает диагностические методики и некоторым пациенткам после одной-двух встреч психолог даёт заключение, что у них нет препятствий психологического характера к наступлению беременности.

Тем, у кого обнаруживаются те или иные психологические особенности, снижающие вероятность наступления беременности, рекомендуется курс психологической коррекции от 3-4 до 10-12 встреч по 1-1,5 часа каждая. Прохождение такого курса (при условии, что пациентка или супружеская пара имеют искреннее желание устранить выявленные препятствия к зачатию) существенно увеличивает вероятность наступления беременности в последующем цикле ЭКО.

Информация носит ознакомительный характер.

*Подробная консультация у специалиста или по телефону **+7 (3822) 32-09-09***