

استرس نازایی را درمان کنید و برای بارداری برنامه ریزی داشته باشید

بزرگ تر شدن خانواده همیشه با استرس هایی همراه می شود. ولی نازایی به تنهایی استرس و غم بسیاری با خود به همراه دارد. آیا راهی برای کنار آمدن با استرس نازایی وجود دارد؟



نازایی یکی از بزرگترین چالش های زندگی شماست

به خاطر داشته باشید که نازایی یکی از مشکل ترین چالش های زندگی شما خواهد بود. این مرحله قدم اول کنار آمدن با مشکل است. ممکن است احساس استرس، ناراحتی و سوگ بر شما چیره شود که کاملاً طبیعی است.

با دیگران صحبت کنید

اگر از خودتان ظاهری قوی نشان می دهید هیچ کس به کمک شما نخواهد آمد. بهتر است در یک دفتر در مورد احساساتتان حول استرس نازایی یادداشت کنید. سپس بخش هایی از آن را با دوستان و خانواده در میان بگذارید.



خودتان را سرزنش نکنید

با گیر کردن در چرخه ی افکار منفی استرس نازایی شدیدتر می شود. از گفتن جملاتی نظیر: "نباید صبر می کردم، باید از سلامتی خودم مراقبت می کردم، نباید بارداری اولم را خاتمه می دادم" خودداری کنید. به خاطر داشته باشید که مقصر نازایی شما نیستید. بهتر است به دنبال راهی برای مدیریت شرایط باشید.

با همسران یک تیم تشکیل دهید

بدون سرزنش کردن، همدیگر را کمک کنید. به این ترتیب استرس نازایی در طول درمان فشار کمتری به شما وارد می کند. تا جایی که می توانید در این مورد اطلاعات کسب کنید. تصمیم گیری در این زمینه فوق العاده حساس است. پس با پزشکان و کسانی که شرایط شما را دارند مشورت کنید.



حد و مرز تعیین کنید

پس از اینکه سال ها زمان و میلیون ها تومان هزینه کنید یک حد و مرز تعیین کنید. بهترین شیوه ی درمانی مورد نظر را انتخاب کنید.

واقع گرا باشید

برای کم کردن استرس نازایی خوش بینی را کنار بگذارید. اگر بیش از اندازه امیدوار هستید این امید کاملا غیر واقعی است. خیلی از زوج ها سال ها به درمان ادامه می دهند ولی در نهایت یک سوم آن ها نمی توانند موفق شوند. واقع گرا باشید و عاقلانه تصمیم گیری کنید.

