

بسم الله الرحمن الرحيم

آسیب های زندگی زوجین نابارور

چکیده

یکی از بحران های مهم زندگی پدیده ناباروری است که در اکثر جوامع استرس زیادی به زوجین وارد می کند زوج های نابارور، عمدتاً مسائل، مشکلات و آسیب های بسیاری را در زمینه حفظ و بقای زندگی زناشویی و روابط نزدیک و صمیمانه با یکدیگر تجربه می کنند. آسیب های چون آسیب به خود شخص، همسر و روابطش،

خانواده و اطرافیان هدف مقاله حاضر شناسایی و طبقه بندی آسیب های زندگی زوج های نابارور بوده است. وبا توجه به اینکه مطالعاتی مبنی بر تأثیر مشاوره نازایی بر کیفیت زندگی زوجین نابارور وجود نداشت، لذا بر آن شدیم که مطالعه ای با هدف شناخت آسیب های زوجین نابارور بر زندگی زناشویی داشته باشد.

کلید واژه: آسیب، زوجین، نابارور

مقدمه

ناباروری یکی از بحران های زندگی به شمار می رود که استرس زیادی بر زوج های نابارور وارد می کند و می تواند از راه های مختلف، سلامت روانی آنها را تهدید نماید. ناباروری می تواند باعث اختلال در کیفیت زندگی زناشویی و کاهش صمیمت و ترس از پایان رابطه

زناشویی، درماندگی و گاهی تظاهرات افسردگی بالینی و سایر اختلال‌های روانی شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه استرس‌زای ناباروری با طیف گسترده آسیب‌های روان‌شناختی از جمله کاهش سطوح عزت نفس، افزایش سطح تنش، اضطراب، افسردگی، عصبانیت، احساس حقارت، احساس ناکارآمدی، اختلال کارکرد جنسی و مشکلات زناشویی ارتباط دارد.

1-تاثیرات

تاثیر روان‌شناختی ناباروری بر زندگی زناشویی زوجین نابارور اغلب با کشمکش‌ها و درگیری‌های خانوادگی همراه است. در بررسی‌های بسیاری؛ افراد نابارور، نارضایتی بیشتری را نسبت به خود و ازدواج‌شان اظهار کرده‌اند. دیویس به بررسی اثرهای ناباروری بر روابط شخصی، بین فردی و اجتماعی پرداخته و کناره‌گیری اجتماعی و استرس بیش از اندازه را در ارتباط‌های زناشویی، بین فردی و اجتماعی پیامد آن می‌داند.

2-ابعاد در برگیری موضوع

ابعاد روان‌شناختی ناباروری را در چند سطح یا منظر می‌توان بررسی کرد. نخست، آثار روانی و عاطفی ناباروری بر خود فرد، دوم آثار روان‌شناختی ناباروری بر روابط زوجین و سوم، آثار روان‌شناختی ناشی از برخورد و رفتارهای اطرافیان و...

الف) آثار و پیامدهای شخصی ناباروری بر فرد

آثار و پیامدهای شخصی ناباروری به لحاظ علمی اثبات شده است که فردی که مشکل ناباروری دارد، یعنی علت ناباروری به او برمی‌گردد، سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می‌کند. بنابراین، اختلالات اضطرابی مهم‌ترین عارضه روانی ناباروری است. افزون بر این، فردی که به لحاظ پزشکی علت ناباروری به او برمی‌گردد، ممکن است با مشکلات دیگری همچون افسردگی، ضعف اعتماد به نفس و میل به انزوا درگیر شود. اغلب این افراد احساس گناه یا احساس نقص و کاستی می‌کنند و این امر باعث می‌شود نتوانند در وجوه دیگر زندگی نیز دچار اختلال عملکرد شوند. البته، این مشکلات ممکن است همسر او را نیز درگیر کند. یعنی همسر نیز از روی همدلی و همراهی و تلاش برای اینکه فرد به‌تن‌هایی بار این فشار را به دوش نکشد و با برچسب ناباروری مواجه نشود، ممکن است دچار این عوارض شود.

ب) آثار و پیامدهای بر روابط زوجین

ناباروری بر روابط بین زوجین نیز اثرگذار است، چه روابط عاطفی، کلامی و غیرجنسی و چه روابط جنسی. به لحاظ جنسی، به دلیل تمرکز بیش از حد زوجین بر فرزندآوری، هدف زوجین از رابطه جنسی فقط بچه‌دار شدن و این ارتباط یک ارتباط تکلیفی می‌شود و وقتی این امر رخ نمی‌دهد، زوجین از رابطه زناشویی طفره می‌روند. به لحاظ عاطفی نیز، به دلیل استرس‌ها و بار روانی ممکن است این مشکل باعث شود زوجین از هم دور

شوند، روابطشان دچار تنش شود و دیگر نتوانند همدیگر را تحمل کنند.

بنابراین، لازم است زوجین توجه کنند که فرزندآوری نباید همه ابعاد زندگی آنها را تحتالشعاع قرار دهد. داشتن فرزند تنها یک بخش از زندگی خانوادگی است و زوجین نباید با تمرکز بیش از حد بر این موضوع، وظایف خود نسبت به یکدیگر را از یاد ببرند و نباید اجازه بدهند مشکل ناباروری امکان لذت بردن از دیگر بخش‌های زندگی را از آنها بگیرد و نقش همسری را کم‌رنگ کند. زوج‌های نابارور باید بدانند که اتفاقاً در مسیر تشخیص و درمان ناباروری که می‌تواند سخت و طولانی باشد، بیش از هر زمان به همدلی و همراهی با یکدیگر نیاز دارند و با حمایت عاطفی از یکدیگر بهتر می‌توانند با فشارها و استرس‌های این مسیر مقابله کنند. همچنین، اگر زوجی متوجه شدند که مشکل ناباروری در حال آسیب زدن به روابط آنهاست، حتماً باید از مشاوره و زوج‌درمانی کمک بگیرند و اجازه ندهند این آسیب‌ها بیشتر و بیشتر شود

ج) آثار و پیامدها بر خانواده

متأسفانه گاهی خانواده‌ها و اطرافیان با برخوردهای نادرست باعث افزایش فشار روانی بر این زوجها می‌شوند. پرسش‌های مکرر درباره‌ی اینکه چرا بچه‌دار نمی‌شوید، هشدارهایی مثل اینکه دارد دیر می‌شود و حتی واکنش‌های ترحم‌آمیز، اگرچه از سر دلسوزی است، اما اغلب نتیجه‌ای جز افزایش فشار روانی ندارد. این

تمایل به داشتن نوه در همه والدین وجود دارد. گاهی زوج ها تمایل دارند که عکس سونوگرافی جنین خود را به والدینشان هدیه داده و آن ها را غافلگیر کنند. این مساله برای افرادی که مشکل ناباروری دارند بسیار آزار دهنده است.

بسیاری از زوجین بدون اینکه مساله ناباروری خود را با دیگران درمیان بگذارند، برای ماه ها تحت درمان ناباروری و روش هایی مانند IVF قرار می گیرند، زیرا پذیرش این مسائل برای آن ها مشکل است. برخی از زوجین نیز به این دلیل که نمی خواهند والدین خود را نگران کنند، مشکل ناباروری خود را پنهان می کنند، در حالی که برخی دیگر به راحتی والدین را از مشکل ناباروری خود آگاه می نمایند.

گاهی برای اجتناب از گفتگو های نامناسب زوجین مجبور می شوند که از والدینشان فاصله بگیرند. این زوجین حتی برای مدتی از مشارکت در میهمانی ها و اجتماعات خانوادگی نیز پرهیز می کنند

3-چگونگی حفظ روابط در هنگام رویارویی با ناباروری

افرادی که تحت درمان ناباروری هستند، احساس می کنند که حلقه روابط اجتماعی آن ها کوچک است و به شدت در این مسیر احساس تنهایی می کنند. از جمله راه های تقویت روابط در زمان رویارویی با ناباروری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اعتماد کردن و صحبت کردن با یک فرد قابل اعتماد: اگر فردی احساس می کند که سکوت کردن ممکن است باعث از هم گسیخته شدن روابط افراد گردد، بیمار باید مسائل خود را با یک یا دو نفر که قابل اعتماد هستند در میان بگذارد. بهتر است بیمار، فردی را انتخاب نماید که تجربه ناباروری داشته باشد، نصیحت کننده خوبی باشد و از قضاوت کردن بیمار پرهیزد.
- تشکیل دایره جدید ارتباطات: گرچه ناباروری با تجربه احساس تنهایی همراه است، اما باید این واقعیت را پذیرفت که افراد زیادی هستند که مشکل ناباروری دارند. از هر هشت زوج، یک مورد با ناباروری دست و پنجه نرم می کنند؛ بنابراین بیمار می تواند دایره ارتباطات جدیدی داشته باشد و با افرادی که تجربیات مشابه دارند، ارتباط و دوستی برقرار نماید.
- برآورده شدن نیازها و پشتیبانی از سوی دیگران: اگر فرد نابارور تمایل دارد که تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارد و یا تصمیم دارد که مسائل را با همسر خود در میان بگذارد، باید قبل از آن نیازهای بیمار برآورده شود. بیمار باید توقعات خود از دیگران را برای آنها بازگو نماید. همچنین اگر بیمار تمایل که همسرش علاوه بر درمان ناباروری در غم و اندوه او نیز شریک باشد و در کنار او قرار بگیرد، باید به همسر خود بگوید.

- شناسایی عوامل محرک: اگر دیدن کودکان و فرزندان افراد دیگر، بیمار را آزار می دهد، فرد نابارور باید از قرار گرفتن در این محیط ها اجتناب نماید. گرچه این بدان معنا نیست که اگر فرد نابارور فرزند دارد، باید کاملاً از فرزند خود جدا شود. بیمار باید تصمیم بگیرد که بهترین راه برای سلامت روانش چیست.
- فراهم کردن فضای عاشقانه و شاد: اگرچه رابطه جنسی می تواند اضطراب و ناامیدی، مشکلات جنسی و کاهش میل جنسی برای فرد نابارور به همراه داشته باشد، بیمار می تواند بدون فشار عصبی و هیچ گونه اضطرابی رابطه جنسی برقرار کرده و با همسر خود رابطه صمیمی داشته باشد. ورزش به همراه همسر و تماشای فیلم از جمله کارهایی هستند که می توانند میزان صمیمیت و رضایت زناشویی زوجین را افزایش دهند. شاید فرد نابارور احساس کند که ناباروری همانند یک ابر تاریک بر زندگی او سایه انداخته است، ولی او نباید حتی یک لحظه، لذت زندگی و رابطه زناشویی را از خود دریغ نماید. زوجین باید همواره برای حفظ رضایت زناشویی خود در تلاش باشند.

- حمایت: در بسیاری از مراکز ناباروری متخصصینی در زمینه ناباروری حضور دارند که مشکلات و مسائل عاطفی زوجین را درمان می نمایند. اگر زوجی در حال

تلاش برای باروری هستند، نباید از اینکه از دیگران کمک بخواهد شرمنده باشند و احساس ناراحتی کنند.

نتیجه گیری

بر طبق مطالعات انجام شده به دلیل تأثیر منفی ناباروری بر کیفیت زندگی زوجین و نیز با توجه به اینکه تغییر درک و دیدگاه زوجین نسبت به این مشکل و افزایش نگرش مثبت در این افراد سبب افزایش موفقیت روش‌های درمانی می‌شود، لازم است از مشاوره اختصاصی و اثر بخش جهت افزایش کیفیت زندگی و کاهش فشارهای روانی و اجتماعی زوجین نابارور استفاده شود.

منابع و ماخذ :

- 1-مقاله المیرا بابکان راد، تاثیر ناباروری بر روابط زوجین، مرکز مام
- 2-مقاله مشکلات ناشی از ناباروری و تاثیر آن بر زندگی زوجین چیست ، از سایت www.asebankafinet.ir
- 3-مقاله تاثیر روانی ناباروری بر زوجین چیست؟ ، از سایت خبرنگاری جمهوری اسلامی
- 4-مقاله تاثیر مشاوره نازایی برکیفیت زندگی زوجین نابارور ، از سایت دانشگاه علوم پزشکی اراک