

Η διαχείριση του θυμού στο υπογόνιμο ζεύγος



ΟΡΓΑΝΩΣΗ:

ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΑ ΙΑΤΡΙΚΩΣ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΔΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

07-08
ΙΟΥΛΙΟΥ 2023
Αθήνα

Η ανδρολογία στην τέχνη της υποβοηθούμενης αναπαραγωγής *the ART of A.R.T.*

Σαρόγλειον Μέγαρο
ΛΕΣΧΗ ΑΙΣΙΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ

ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
Οι οργανισμοί 5 Μέγιστο Συνεισζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης από την Ε.Μ.Γ.Ε.

VOYAGER



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ - ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM

Το νόημα της γονιμότητας

Η ικανότητα αναπαραγωγής
είναι θεμελιώδης προϋπόθεση
όχι μόνο για
τη λειτουργία του ατόμου:

«Τι μπορώ να κάνω;»

αλλά και για
την ταυτότητα του:

«Ποιος είμαι ως άτομο;»

**Η υπογονιμότητα αποδιοργανώνει
και απειλεί την αίσθηση εαυτού**



Apfel, R. J., & Keylor, R. G. (2018). Chapter Two Psychoanalysis and infertility: myths and realities. *Donor Conception for Life: Psychoanalytic Reflections on New Ways of Conceiving the Family*.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ένταση της συναισθηματικής δυσφορίας

- Ηλικία της διάγνωσης
- Ποιότητα σχέσης (ψυχική επαφή και σεξουαλική ζωή)
- Στάση των δύο οικογενειών
- Κοινωνικό στίγμα (ντροπή)
- Διάρκεια και σοβαρότητα υπογονιμότητας (duration-severity)
- Αποδόσεις ευθύνης για την υπογονιμότητα (ενοχή, γκρίνια)
- Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο (κόστος προσπάθειας IVF)



Pasztor, N., Hegyi, B. E., Dombi, E. & Nemeth, G. 2019. Psychological Distress and Coping Mechanisms in Infertile Couples. The Open Psychology Journal.

Τα ζευγάρια αντιδρούν στην υπογονιμότητα όπως και σε μια «συνθήκη πένθους»

Διαδέχονται τα στάδια:

1. της άρνησης
2. του θυμού
3. της διαπραγμάτευσης
4. της κατάθλιψης
5. της αποδοχής




Kohlmeier, A. & Klock, S. (2018). Psychological Aspects of Male Reproductive Medicine.
Encyclopedia of Reproduction

Τα ζευγάρια αντιδρούν στην υπογονιμότητα όπως και σε μια «συνθήκη πένθους»

Διαδέχονται τα στάδια:

1. της άρνησης
2. του θυμού
3. της διαπραγμάτευσης
4. της κατάθλιψης
5. της αποδοχής



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ο θυμός είναι ένα «φυσιολογικό» συναίσθημα που μπορεί να παρακινήσει το άτομο για μία στοχο-κατευθυνόμενη δράση.

**Όταν κυριαρχεί και επιμένει
μπορεί να γίνει παθολογικός.**

«Το πένθος στην υπογονιμότητα»: emotional roller coaster

1. Η σύλληψη που καθυστερεί

Οι υπογόνιμες γυναίκες βιώνουν αίσθημα απώλειας, θλίψη και θυμό για την εγκυμοσύνη που δεν έρχεται.

2. Το «πένθος»

Στην διάρκεια της εξωσωματικής γονιμοποίησης, η συναισθηματική δυσφορία είναι χρόνια (hope-disappointment cycle).

3. Το «κλείσιμο»

Η αποδοχή και η επίλυση επιτυγχάνονται είτε με το να μείνει έγκυος και να γεννήσει, είτε με το να τερματίσει τη θεραπεία υπογονιμότητας.

Subramani, D., & Rathnasabapathy, M. (2023). A Narrative Review on Experience and Expression of Anger Among Infertile Women. In book: Handbook of Anger, Aggression, and Violence



Pinar SE, Yildirim G (2016). Psychological, social and ethical dimensions of infertility: a review. International journal of Nursing Didactics

Θυμός απέναντι στον γιατρό και στην προσπάθεια

Στα υπογόνιμα ζευγάρια που ζητούν βοήθεια:

- ο θυμός προκύπτει όταν οι γιατροί δεν εκπληρώνουν τις προσδοκίες τους, ενώ «έχουν τη δύναμη» να αλλάξουν την κατάσταση.
- το αίσθημα απώλειας ελέγχου και ο θυμός επιδεινώνονται από τη μακροχρόνια προσπάθεια και την εκλαμβανόμενη έλλειψη κατανόησης από τον γιατρό.



Subramani, D., & Rathnasabapathy, M. (2023). A Narrative Review on Experience and Expression of Anger Among Infertile Women. In book: Handbook of Anger, Aggression, and Violence

Ο θυμός της υπογόνιμης γυναίκας

Έχει βρεθεί ότι οι υπογόνιμες γυναίκες <30 ετών βιώνουν περισσότερο θυμό, σε σχέση με μεγαλύτερες ηλικίες.



Subramani, D., & Rathnasabapathy, M (2020).

Age, Duration of Marriage, Years of Treatment, Anger Experience and Expression among Infertile Women in the Treatment. *International Journal of Pharmaceutical Research*

Kim, M., Yi, S. J., & Hong, J. E. (2020). Experiences of women with male factor infertility under in vitro fertilization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*

Η έκφραση του θυμού στην υπογόνιμη γυναίκα

Ο θυμός της γυναίκας είναι περισσότερο εξωτερικευμένος (outward), δηλαδή απευθύνεται σε άλλον και όχι στην ίδια

- Δυσκολία ελέγχου του θυμού
- Αίσθημα ανεπάρκειας
- Νευρικότητα
- Επιθετικότητα (λεκτική και σωματική έκφραση)
- Παρορμητικότητα



Συσχετίζονται με μειωμένη ηλεκτρική δραστηριότητα στον εγκέφαλο λόγω της επιλεκτικής προσοχής σε αρνητικά ερεθίσματα (attentional bias)

Denson, T. F., O'Dean, S. M., Blake, K. R., & Beames, J. R. (2018). Aggression in women: behavior, brain and hormones. *Frontiers in behavioral neuroscience*

Αδιαφορία

Ειρωνεία

Περιφρόνηση

Υποτίμηση

Ο θυμός «φέρνει»
στο ζευγάρι

Εχθρότητα

Αποστασιοποίηση

Σιωπή

Ψυχρότητα

Το σεξ στην υπογονιμότητα: ωορρηξία & εκσπερμάτιση!

Προγραμματισμένο
(ρύθμιση από τον γιατρό)



Με συγκεκριμένο σκοπό



Την σύλληψη



Υπογονιμότητα και σεξουαλικές δυσλειτουργίες

Η υπογονιμότητα «παράγει» σεξουαλικές δυσλειτουργίες:

- 43%-90% στις γυναίκες
- 48%-58% στους άνδρες



Lara, L. A. et al.(2018). Impact of Infertility on the Sexuality of Couples: an Overview. *Current Sexual Health Reports*

Starc, A. et al.(2019). Infertility and sexual dysfunctions: a systematic literature review. *Acta Clinica Croatica*

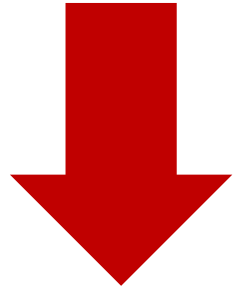
FERTILITY
CLINIC

ΚΛΙΝΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

**Συμβουλευτική
-Ψυχολογική
υποστήριξη**



**Η ψυχολογική παρέμβαση
θα πρέπει να παρέχεται
από την αρχή της θεραπείας
της υπογονιμότητας!**



**Οι ψυχικές επιπτώσεις της υπογονιμότητας
παραμένουν στο 20% των ζευγαριών
και μετά την λήψη επιτυχούς θεραπείας (IVF)**



Golshani F , et al., 2020. The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Depression in Iranian Infertile Women: A Systematic and Meta-Analytical Review. Iran J Psychiatry Behav Sci.

Η ανάγκη ψυχοθεραπείας στα υπογόνιμα ζευγάρια

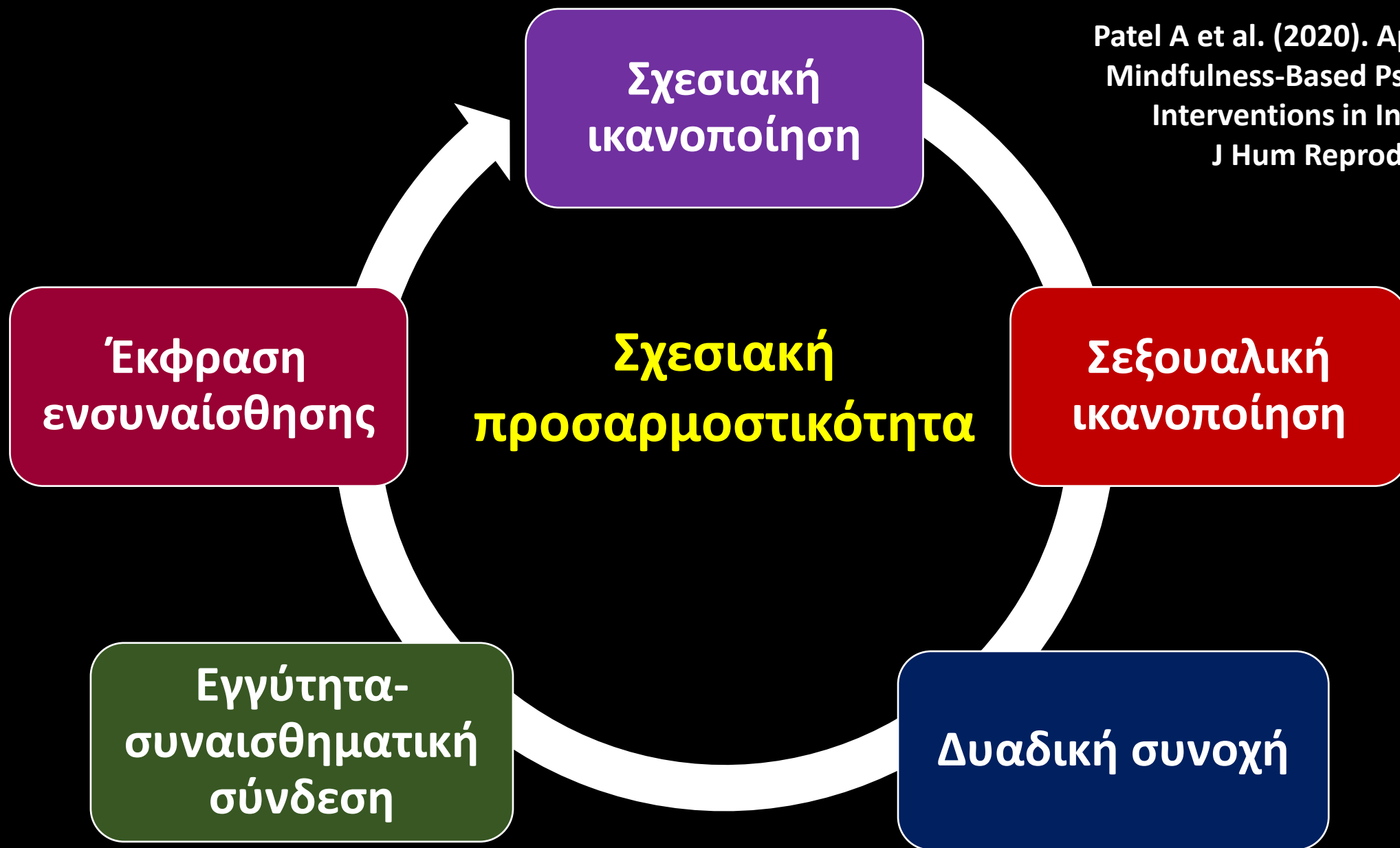
Σε 100 ζευγάρια, που λαμβάνουν θεραπεία για υπογονιμότητα, περίπου 60-65% ζητάνε ψυχολογική υποστήριξη για την σχέση τους.

El Kissi et al., (2013). General psychopathology, anxiety, depression and self-esteem in couples undergoing infertility treatment: a comparative study between men and women. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*

Roozitalab S. (2021). The Relationship Between Infertility, Stress, and Quality of Life with Posttraumatic Stress Disorder in Infertile Women. *Journal of Reproduction & Infertility*

Η επιτυχία της ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης στο υπογόνιμο ζευγάρι:

Patel A et al. (2020). Application of Mindfulness-Based Psychological Interventions in Infertility. J Hum Reprod Sci.



Πού εστιάζει η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση στο υπογόνιμο ζεύγος

Ανεξάρτητα από το ποιος έλαβε τη διάγνωση της υπογονιμότητας, η απόδοση της ευθύνης (blame attributions), η νοηματοδότηση και οι αντιλήψεις, παίζουν καίριο ρόλο, στη διαχείριση του θυμού της σχέσης.



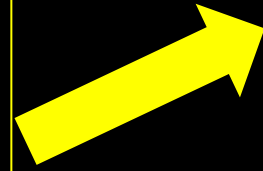
Péloquin, K., Brassard, A., Arpin, V., Sabourin, S., & Wright, J. (2017). Whose fault is it? Blame predicting psychological adjustment and couple satisfaction in couples seeking fertility treatment. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*

Wilson, Nikole (2021). "Couples with Infertility: The Influence of Quality of Life, Relationship Satisfaction, Resilience, Depression, and Shame" *Electronic Theses and Dissertations*

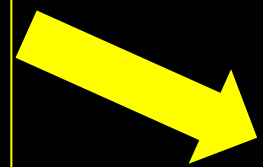
Τα βασικά στοιχεία της Θεραπείας Ενσυνειδητότητας (Mindfulness-based therapy)

Εκπαίδευση στην
στοχοκατευθυνόμενη:

- Προσοχή
(attention)
- Πρόθεση
(intention)
- Επίγνωση
(awareness)



**Αυτοδιαχείριση
(self-management)**



**Αυτορρύθμιση
(self-regulation)**

Ενίσχυση:

- Αυτοελέγχου
- Αυτοεπάρκειας

Οι προκλήσεις της Θεραπείας Ενσυνειδητότητας (Mindfulness-based therapy)

1. Ψυχική δυσφορία από τη λήψη της διάγνωσης
2. Κρίση ταυτότητας
3. Διαχείριση της θεραπείας υπογονιμότητας
4. Υψηλή πιθανότητα ανεπιτυχών κύκλων θεραπείας
5. Επιλογή θεραπευτικών εναλλακτικών (δωρεά σπέρματος/ωαρίου, υιοθεσία)
6. Ανεπιθύμητες συνέπειες (πολλαπλές κυήσεις, επαναλαμβανόμενοι κύκλοι θεραπείας, αποβολές, εμβρυϊκή μείωση, γυναικολογικοί κίνδυνοι)



Patel A, Sharma PSVN, Kumar P. (2020). Application of Mindfulness-Based Psychological Interventions in Infertility. *J Hum Reprod Sci.*13(1):3-21.

**N=100 ζευγάρια,
Χωρίς ιστορικό ψυχοπαθολογίας
N=50 έκαναν συμβουλευτική**

**Το 26% όσων έκαναν συμβουλευτική
εγκατέλειψαν την ιδέα του χωρισμού,
σε σύγκριση με το 10% της ομάδας ελέγχου.**



Afshani SA, Mohammadi SMRG, Khani P, Khosravi A. (2020). Role of resilience training on compromising of infertile couples' applicant for divorce: A cross-sectional study. International Journal of Reproductive BioMedicine



**Στο υπογόνιμο ζευγάρι
προϋπόθεση είναι:
η διατήρηση της σχέσης
ποιοτικά και ποσοτικά!!**

Ι.Ψ.Σ.Υ.

A man with short grey hair and glasses, wearing a dark blue suit, white shirt, and a striped tie, is seated at a desk. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a dimly lit office with a lamp and a framed picture on the wall.

**“Η σχέση γεννάει ένα παιδί
και όχι το παιδί μια σχέση”**

Θάνος Ε. Ασκητής, 1998

Σας ευχαριστώ πολύ!



Κάλεσε στη

Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας

210 - 7.79.79.79

Δευτέρα έως Παρασκευή

11:00-14:00 & 16:00-17:00

Μίλα για το πρόβλημα σου ...

Μάθε πως μπορείς να βρεις λύση και

διεκδίκησέ την τώρα...

