

Συμβουλευτική στην υπογονιμότητα – Ψυχολογική προσέγγιση



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

A close-up photograph of a young couple smiling warmly at a newborn baby who is sleeping peacefully in their arms. The father is on the left, and the mother is on the right. The baby is wearing a blue and green striped onesie. The background is softly blurred, focusing attention on the family.

Η σχέση γεννάει
ένα παιδί...

... και όχι το παιδί
για σχέση!

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**





1^η ενότητα:

**Ψυχικές επιπτώσεις
του
υπογόνιμου ζεύγους**

Ποιοι ψυχολογικοί παράγοντες, μπορεί «να κλειδώσουν» ως υπογόνιμο ένα ζευγάρι, που δεν έχει οργανικό πρόβλημα;

- Άγχος σχετιζόμενο με την ηλικία
- Έλλειψη σεξουαλικών επαφών
- Διαταραχή επικοινωνίας
- Συγκρουσιακή σχέση
- Πίεση από την οικογένεια



Hocaoglu, C. (2018). The psychosocial aspect of infertility. *Infertility, Assisted Reproductive Technologies and Hormone Assays*, 65.

«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»

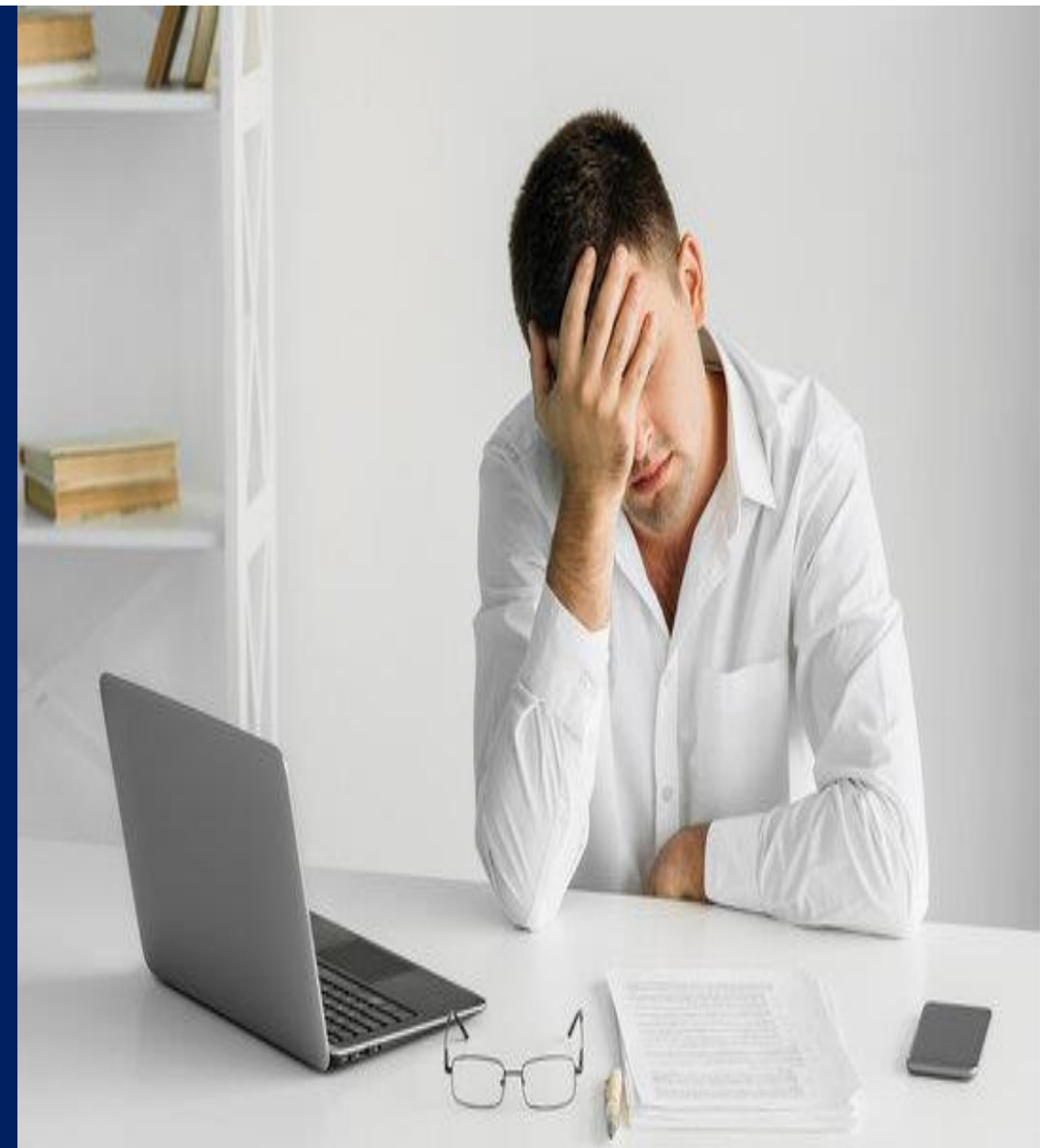
Στην διάρκεια της εξωσωματικής γονιμοποίησης, η συναισθηματική δυσφορία είναι χρόνια (hope-disappointment cycle).

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

**Οι υπογόνιμοι άνδρες
τείνουν
να προσωποποιούν
την κατάσταση,
είναι πιο «ευαίσθητοι»
στο πρόβλημα,
αντιδρούν πιο έντονα,
απογοητεύονται
και «θυμώνουν»
με τον εαυτό τους.**



Lara, L. A., Fuentealba-Torres, M., dos Reis, R. M., & Cartagena-Ramos, D. (2018). Impact of Infertility on the Sexuality of Couples: an Overview. *Current Sexual Health Reports*, 10(4), 353-359.



Υπογονιμότητα και συντροφικότητα στο ζευγάρι

Οι επιπτώσεις στη συντροφικότητα:

- Κακή επικοινωνία
- Σωματοποιητικά συμπτώματα
- Ιδεοληψίες-δυσθυμία
- Φοβίες και αποφυγή
- Σεξουαλική απομάκρυνση



Ψυχολογικές επιπτώσεις της υπογονιμότητας στο ζευγάρι

Υπογόνιμα ζευγάρια (N=40) που ζήτησαν
ψυχολογική υποστήριξη:

- 62% είχαν καταθλιπτική συμπτωματολογία.
- 30% είχαν αυξημένα επίπεδα άγχους.
- 15% αναζήτησαν ψυχιατρική
φαρμακευτική αγωγή.



Το stress αυξάνει τον κίνδυνο αποτυχίας σύλληψης σε ζευγάρια υπό θεραπεία IVF

N=516 ζευγάρια

- Αυξημένη έκκριση α-αμυλάσης στο σάλιο (SAA) συνδέθηκε με υψηλά επίπεδα στρες και αυξημένες πιθανότητες αποτυχίας της θεραπείας IVF
- Το στρες επηρεάζει αρνητικά το αναπαραγωγικό σύστημα μέσα από τη δράση στον άξονα HPA (Υποθάλαμος-Υπόφυση-Επινεφρίδια) και στο sympathomedullary pathway (SAM)
- Το στρες επηρεάζει το πάχος του ενδομητρίου, μείωση ωοθηκικής λειτουργικότητας
- Ισχυρή συσχέτιση μεταξύ επιπέδων (SAA), κινητικότητας και όγκου σπέρματος



Zhou, F. J., Cai, Y. N., & Dong, Y. Z. (2019). Stress increases the risk of pregnancy failure in couples undergoing IVF. *Stress*, 22(4), 414-420. The International Journal on the Biology of Stress

Από τι εξαρτάται η ένταση της συναισθηματικής δυσφορίας

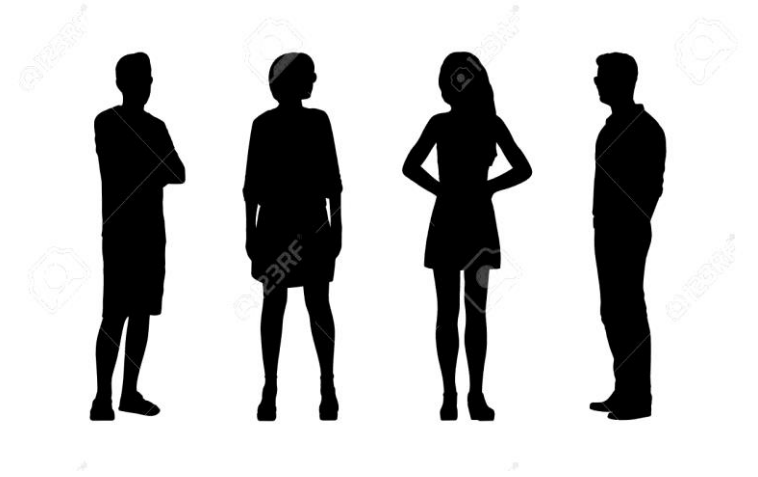
- Ηλικία της διάγνωσης
- Δεσμός της σχέσης
- Στάση των δύο οικογενειών
- Διάρκεια και σοβαρότητα υπογονιμότητας (duration-severity)
- Κοινωνικό στίγμα (ντροπή)
- Αποδόσεις αιτίου για την υπογονιμότητα (ενοχή, γκρίνια)
- Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο (κόστος προσπάθειας IVF)



Ο ρόλος του οικογενειακού περιβάλλοντος του ζευγαριού

**Πολλά υπογόνιμα ζευγάρια,
επιλέγουν να κρύψουν το πρόβλημα
από το οικογενειακό τους περιβάλλον,
καθώς νιώθουν μεγάλη πίεση και άγχος
στο «εδώ και τώρα»
μιας αναμενόμενης εγκυμοσύνης!**

Ι.Ψ.Σ.Υ., 2023



2^η ενότητα



Υπογονιμότητα & σεξουαλικές δυσλειτουργίες

Υπογονιμότητα και σεξουαλικότητα στο ζευγάρι

Η υπογονιμότητα επηρεάζει αρνητικά τη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού:

- Μειωμένη σεξουαλική ικανοποίηση **53%**
- Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία **52%**
- Διαταραχές στη διέγερση **50%**
- Διαταραχές στον οργασμό **41%**
- Μειωμένη συχνότητα σεξουαλικών επαφών **23%**



Lara, L. A., Fuentealba-Torres, M., dos Reis, R. M., & Cartagena-Ramos, D. (2018). Impact of Infertility on the Sexuality of Couples: an Overview. *Current Sexual Health Reports*, 10(4), 353-359.

Υπογόνιμοι άνδρες και σεξουαλικές δυσλειτουργίες

Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες κυμαίνονται από 8,9% έως 68,7%

Στυτική δυσλειτουργία: 18%

Πρόωρη εκσπερμάτιση: 15.6%

Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία: 11%

Καθυστερημένη εκσπερμάτιση 8.5%



Bakhtiari, A., Basirat, Z., & Aghajani Mir, M. R. (2015). Sexual dysfunction in men seeking infertility treatment: The prevalence and associations. *Caspian Journal of Reproductive Medicine*.

Lotti, F., & Maggi, M. (2018). Sexual dysfunction and male infertility. *Nature Reviews Urology*.

Υπογόνιμες γυναίκες και σεξουαλικές δυσλειτουργίες

Ο επιπολασμός των σεξουαλικών δυσλειτουργιών στις υπογόνιμες γυναίκες κυμαίνεται από 17% έως 65%

Έρευνα σε 400 γυναίκες (200 υπογόνιμες-200 υγιείς) έδειξε:
Οι υπογόνιμες γυναίκες είχαν **3 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα** εμφάνισης σεξουαλικής δυσλειτουργίας.

Μετα-ανάλυση 18 μελετών

- **Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία: 60%**
- **Διαταραχές οργασμού: 54%**
- **Δυσπαρέυνια: 53%**
- **Μειωμένη διέγερση: 52%**
- **Κολεόσπασμος: 19%**

Omani-Samani et al. (2019). Prevalence of sexual dysfunction among infertile women in Iran: a systematic review and meta-analysis. *International journal of fertility & sterility*

Gabr, A. A. et al. (2017). Prevalence of sexual dysfunction in infertile versus fertile couples. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*



Το «βάρος» των προγραμματισμένων σεξουαλικών επαφών

Το κυνήγι για την γονιμοποίηση οδηγεί το ζευγάρι στο “στοχευμένο” σεξ... προμηνύοντας το θάνατό του!!

1 στους 2 άνδρες είχε υψηλότερα επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια των γόνιμων ημερών

Για τη γυναίκα εντοπίζονται:

- 1. Συναισθηματική επίδραση από τη χρήση φαρμάκων γονιμότητας στη σεξουαλική συμπεριφορά**
- 2. Άγχος και έντονη μείωση της σεξουαλικής ικανοποίησής της, εγκλωβισμένη στις γόνιμες μέρες της**



Bokaie, M., Simbar, M., & Ardekani, S. M. Y. (2015). Sexual behavior of infertile women: a qualitative study. *Iranian journal of reproductive medicine*, 13(10), 645.

Song, S. H., Kim, D. S., Yoon, T. K., Hong, J. Y., & Shim, S. H. (2016). Sexual function and stress level of male partners of infertile couples during the fertile period. *BJU international*, 117(1), 173-176.

FERTILITY
CLINIC

ΚΛΙΝΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

**Συμβουλευτική
-Ψυχολογική
προσέγγιση**



Η ανάγκη ψυχοθεραπείας στα υπογόνιμα ζευγάρια

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

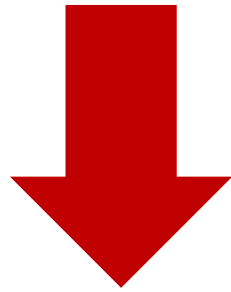
Η ψυχολογική παρέμβαση είναι σημαντική για να:

- Μειώσει τα δυσφορικά συναισθήματα
- Εμποδίσει την εμφάνιση άγχους, φόβου και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας
- Βελτιώσει τη σωματική υγεία και τις πιθανότητες για μια εγκυμοσύνη.

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 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.

**Το κυνήγι του παιδιού...
αφήνει απ' έξω τη σχέση!**

**Ο ερχομός του παιδιού...
ξαναβάζει μέσα τη σχέση**

—

**Η σχέση
συνειδητοποιεί
τον ρόλο της
και βλέπει...
τα προβλήματα της!**

Ι.Ψ.Σ.Υ., 2023



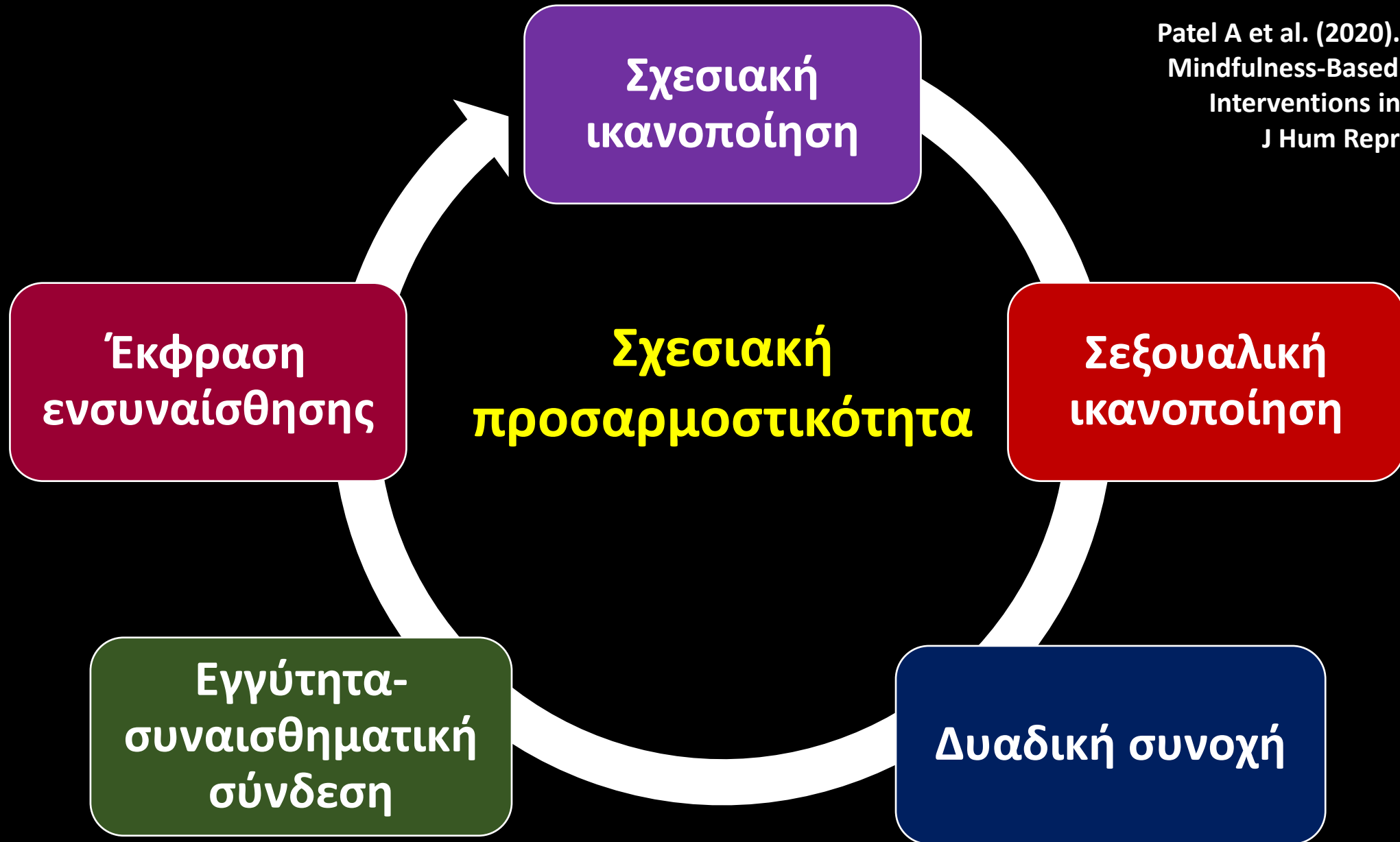
**Ως σύντροφοι
γίναμε γονείς
και πια μαζί,
γεννιόμαστε
εμείς!**

**Θάνος.Ε.Ασκητής
Ι.Ψ.Σ.Υ., 2023**



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.



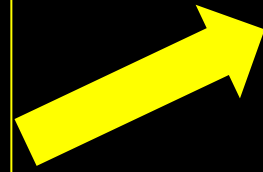
Péloquin, K., Brassard, A., Arpin, V., Sabourin, S., & Wright, J. (2017). Whose fault is it? Blame predicting psychological adjustment and couple satisfaction in couples seeking fertility treatment. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*

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

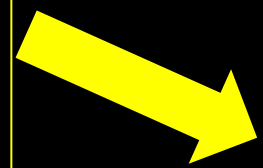
Τα βασικά στοιχεία της Θεραπείας Ενσυνειδητότητας (Mindfulness-based therapy)

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.

Τα 10 βήματα της Συναισθηματικά Εστιασμένης Θεραπείας (Emotionally Focused Therapy)

<u>Θεραπευτικές συνεδρίες</u>	<u>Θεραπευτικοί στόχοι</u>
1 ^η	Εγκαθίδρυση θεραπευτικής συμμαχίας με το ζευγάρι, προσδιορισμός του δυναμικού της σχέσης
2 ^η	Πραγματοποίηση ατομικών συνεδριών
3 ^η	Αναγνώριση των μοτίβων αλληλεπίδρασης και των συναισθηματικών αντιδράσεων
4 ^η	Αναδόμηση και ενίσχυση του δεσμού του ζευγαριού
5 ^η	Ενδυνάμωση συναισθηματικών αλληλεπιδράσεων- Επίλυση συναισθηματικών συγκρούσεων

Soltani M, Shairi MR, Roshan R, Rahimi Ch. The impact of emotionally focused therapy on emotional distress in infertile couples. Int J Fertil Steril. 2014; 7(4): 337-344.

Τα 10 βήματα της Συναισθηματικά Εστιασμένης Θεραπείας (Emotionally Focused Therapy)

<u>Θεραπευτικές συνεδρίες</u>	<u>Θεραπευτικοί στόχοι</u>
6 ^η	Αυτεπίγνωση σε σχέση με τους άλλους
7 ^η	Αναδόμηση των αλληλεπιδράσεων, επαναπροσδιορισμό των γεγονότων και των αναγκών του ζευγαριού
8 ^η	Εύρεση εναλλακτικών τρόπων επίλυσης των δυσλειτουργιών της σχέσης
9 ^η	Υιοθέτηση θεραπευτικού αποτελέσματος στην καθημερινή αλληλεπίδραση εκτός συνεδριών
10 ^η	Ανατροφοδότηση και κλείσιμο θεραπείας

Soltani M, Shairi MR, Roshan R, Rahimi Ch. The impact of emotionally focused therapy on emotional distress in infertile couples. Int J Fertil Steril. 2014; 7(4): 337-344.

Αποτελεσματικότητα Emotionally Focused Therapy

N=30 υπογόνιμα ζευγάρια (N=15 ομάδα ελέγχου, N= 15 υπό θεραπεία)

T1:πριν, T2:μετά την θεραπευτική παρέμβαση

Μεταβλητές	Pre-test (μέσος όρος)	Post-test (μέσος όρος)
Dyadic satisfaction	21	41
Dyadic cohesion	7	21
Dyadic consensus	22	54
Affectional expression	4	11
Physical health of the couple	20	32
Psychological health of the couple	15	29
Social Relationships	7	15

Najafi M, Soleimani AA, Ahmadi Kh, Javidi N, Hoseini Kamkar E. (2015). The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. Int J Fertil Steril.

**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.**





**Κυρίαρχο μήνυμα
του υπογόνιμου ζευγαριού:
Η διατήρηση
της ποιοτικής και ποσοτικής
σεξουαλικής ζωής του!!**



Sex Therapy- Couple Therapy (Θεραπεία Ζεύγους)



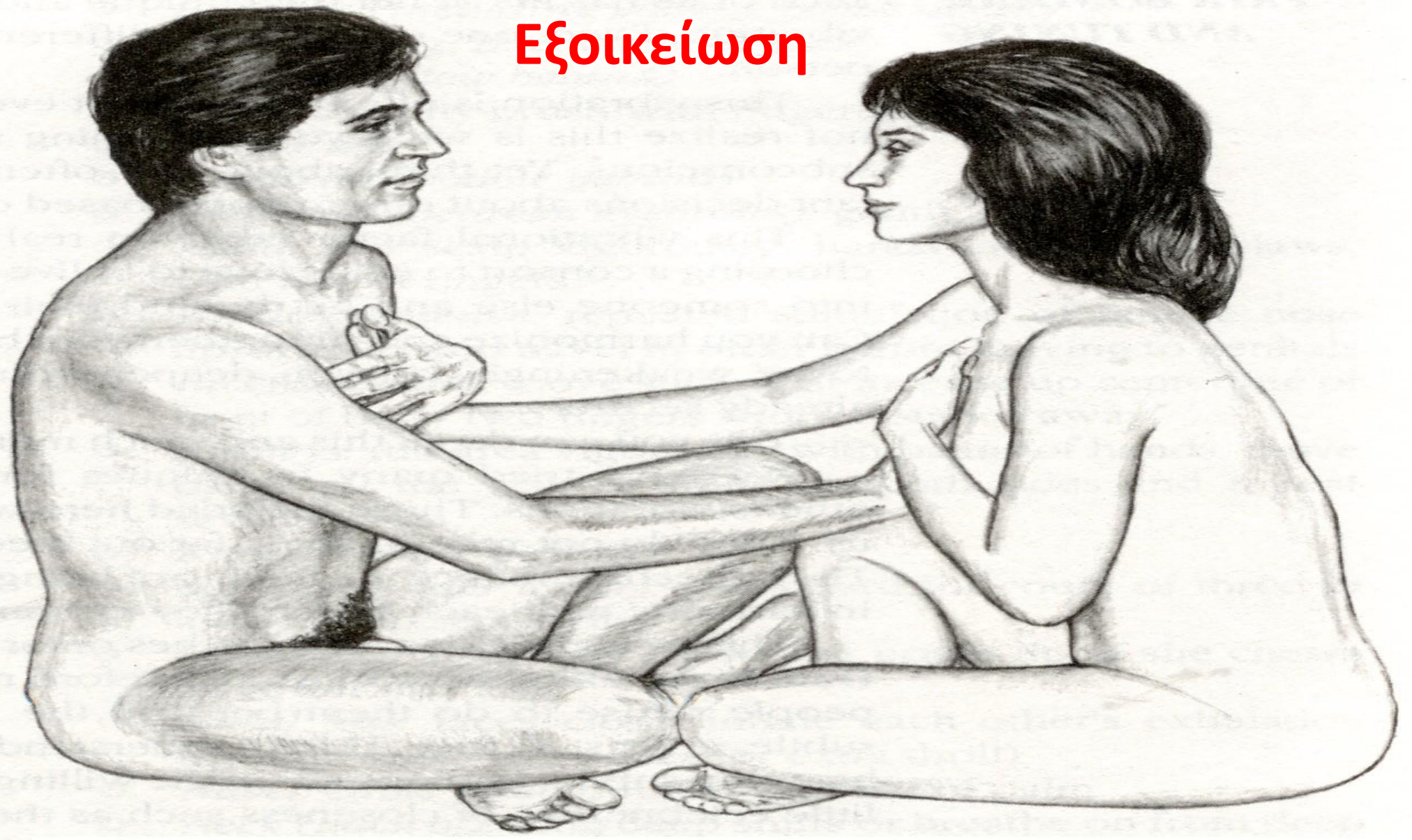
Οι 5 Γνωσίες της Σωματικής Αυτοεκτίμησης

1. Γνωρίζω το σώμα μου
2. Μαθαίνω το σώμα μου
3. Επικοινωνώ με το σώμα μου
4. Πιστεύω στο σώμα μου
5. Εκφράζω το σώμα μου





Εξοικείωση





Τα 5 βήματα της Θεραπείας Ζεύγους

1. Το ζευγάρι σε ρόλο σεξουαλικής αμοιβαιότητας
2. Απομυθοποιούμε το πρόβλημα, νιώθουμε ευχάριστα
3. Διεκδικούμε ο ένας τον άλλο, χωρίς το άγχος της αποτυχίας
4. Απελευθερώνουμε τις αισθήσεις μας, διεκδικώντας τον οργασμό
5. Παίζουμε πιο ελεύθερα, ζητώντας περισσότερα πράγματα ο ένας από τον άλλο...



Μελέτη Περίπτωσης από το χώρο μας (Ι.Ψ.Σ.Υ)

1^η Επίσκεψη προ 6μήνου:

- Άνδρας, 38 ετών, με αίτημα στυτικής δυσλειτουργίας και ανεσταλμένης εκσπερμάτισης
- Έγγαμοι 4 χρόνια. Σύζυγος 34 ετών.
- Επάγγελμα: Οικονομολόγος
- Επάγγελμα συζύγου: Καθηγήτρια φιλόλογος
- Πριν από 6 μήνες έλαβαν διάγνωση υπογονιμότητας



Μελέτη Περίπτωσης από το χώρο μας (Ι.Ψ.Σ.Υ)

2^η επίσκεψη:

- Έρχεται μόνος, αγωνιώδης, αγχώδης, απελπισμένος ότι έχει χαμηλή κινητικότητα και αριθμό σπερματοζωαρίων

Χορήγηση ερωτηματολογίων:

- Fertility Problem Inventory (FPI)
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI)
- IIEF

Αίτημα:

- Προσπάθεια γονιμοποίησης



Μελέτη Περίπτωσης από το χώρο μας (Ι.Ψ.Σ.Υ)

- «Νιώθω πολύ άσχημα ,γκρεμίζω τα όνειρα σιγά-σιγά της συζύγου μου.»
- «Ντρέπομαι, θέλω να εξαφανιστώ...»

Χαρακτηριστικά ζευγαριού:

- Υποστηρικτική σύζυγος
- Συστηματική σεξουαλική ζωή
- Καλή επικοινωνία
- Κοινή στάση στο πρόβλημα



MOS®

Η ψηφιακή τεχνολογία
«κλέβει»
την ανθρώπινη ζωή!





Το παιδί,
μας ζει!!

**«Όταν εσύ θα φύγεις,
τα μάτια που γέννησες
και που μεγάλωσες,
θα βλέπουν μέσα απ' τα δικά σου:
συναισθήματα, σκέψεις
και οράματα...»**

Θάνος Ασκητής

Σας ευχαριστώ πολύ!





**"Το σεξ είναι ζωή
και
ο έρωτας δικαίωμα"**

Θάνος Ασκητής, 1987



Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας

210 - 7.79.79.79

Δευτέρα έως Παρασκευή 11:00 – 18:00

Μίλη για το πρόβλημά σου ...
Μάθε πώς μπορείς να βρεις λύση και
διεκδίκησέ την τώρα...

