



ÞEGAR MEÐFERÐIN GENGUR EKKI EINS OG VONIR STÓÐU TIL...

ÞÆKlingur um sálrænan stuðning
við tæknifrjóvgun

MERCK





FORMÁLI

Ef meðferð gengur ekki eins og vonir stóðu til geta ýmsar ástæður legið að baki. Erfitt er að fá fréttir um að meðferðin gangi ekki að óskum eða að þurfa að taka ákvörðun um að hætta meðferð, án þess að þið náíð að verða foreldrar.

Við vinnu þessa bæklinga hafði ég í huga að þetta er bæklingur sem enginn vill fá, en margir sem gangast undir tæknifrjóvgun hafa þörf fyrir. Eflaust kannist þið við ýmislegt sem kemur fram í bæklingnum og vona ég að lestur hans verði til þess að þið sjáið að þið eruð ekki ein á báti og að hann gefi ykkur hugmyndir af gagnlegum bjargráðum sem veitt geta stuðning í erfiðum aðstæðum.

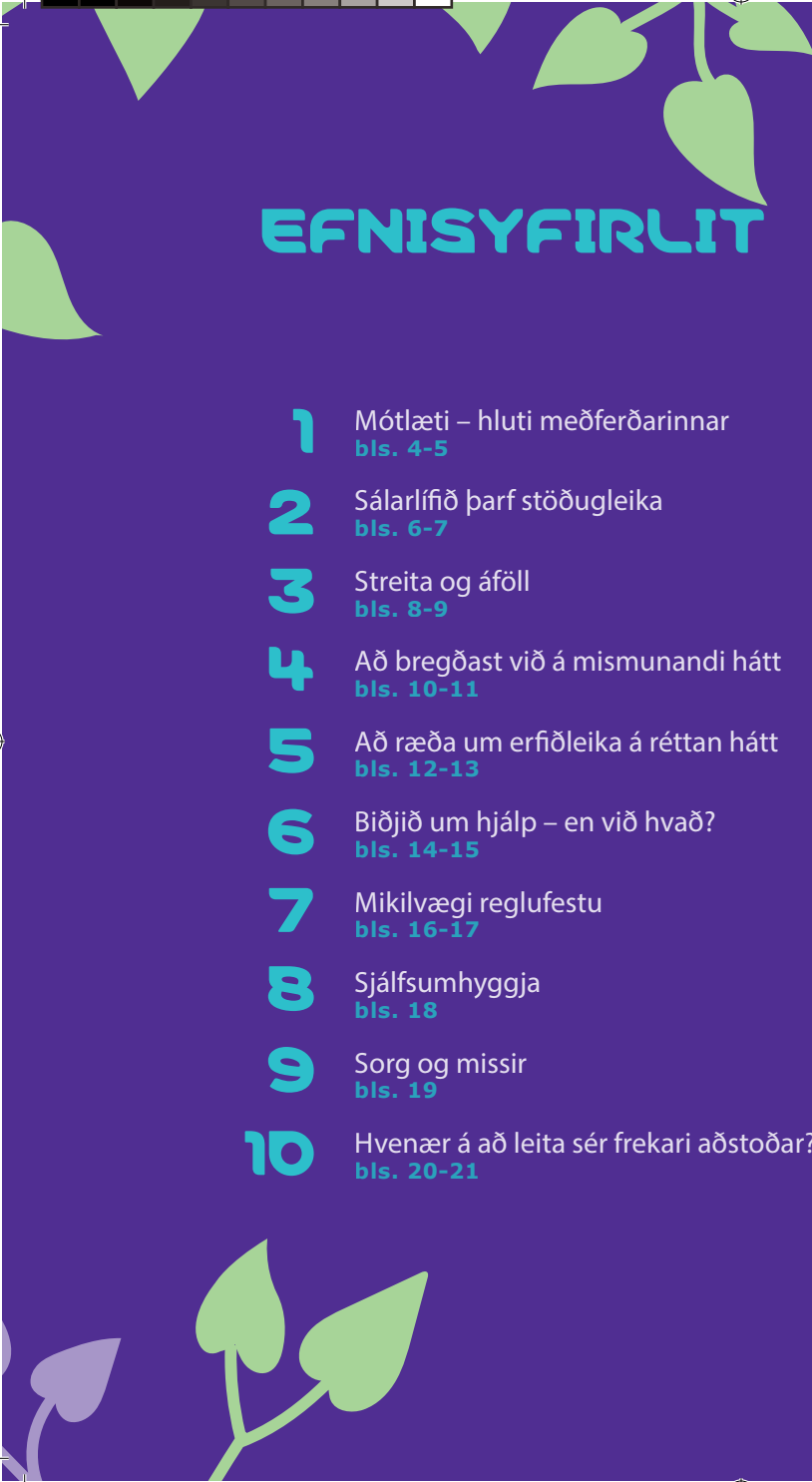
Stina Järvholm

*Yfirsálfræðingur,
dósent í frjósemislækningum,
Gautaborg*





EFNISYFIRLIT

- 1** Mótlæti – hluti meðferðarinnar
bls. 4-5
 - 2** Sálarlífið þarf stöðugleika
bls. 6-7
 - 3** Streita og áföll
bls. 8-9
 - 4** Að bregðast við á mismunandi hátt
bls. 10-11
 - 5** Að ræða um erfiðleika á réttan hátt
bls. 12-13
 - 6** Biðjið um hjálp – en við hvað?
bls. 14-15
 - 7** Mikilvægi reglufestu
bls. 16-17
 - 8** Sjálfsumhyggja
bls. 18
 - 9** Sorg og missir
bls. 19
 - 10** Hvenær á að leita sér frekari aðstoðar?
bls. 20-21
- 



1. MÓTLÆTI – HLUTI MEÐFERÐARINNAR

Til þess að ná að taka fyrsta skrefið og hefja rannsóknir og/eða meðferð hjá frjósemissstöð, einbeita flestir sér að möguleikunum sem í því felast. Mörgum finnst eins og fótunum sé kippt undan þeim þegar mótlæti verður á vegi þeirra. Það er erfitt að vita hvernig bregðast á við aðstæðum sem maður hefur enga reynslu af. Það sem veldur ykkur áhyggjum geta verið tiltölulega algengir fylgikvillar meðferðarinnar. Biðjið starfsfólk frjósemissstöðvarinnar um aðstoð við að fá yfirsýn og upplýsingar um það sem er í gangi. Er það sem kom fyrir hjá ykkur algengt? Hvaða leiðir eru nú færar að settu markmiði? Hvernig metur heilbrigðisstarfsfólkið það sem þið hafið áhyggjur af?

**ÞIGGIÐ
AÐSTOÐ FRÁ
HEILBRIGÐIS-
STARFSFÓLKI
MEÐ REYNSLU**





2. SÁLARLÍFIÐ ÞARF STÖÐUGLEIKA

Mörgum reynist erfitt að sveiflast milli vonar og ótta og að takast á við þær hröðu breytingar á líðan sem meðferðinni fylgir. Það hentar sálarlífi okkar best að aðstæður séu stöðugar og í jafnvægi. Líklega er skárra fyrir sálarlífið að takast stöðugt á við erfiðleika en að sveiflast of hratt. Ef ástæður fyrir líðan ykkar breytast of hratt getur það leitt til þess að þið reynið að stilla væntingum í hóf, til að lágmarka tilfinningaleg áföll ef þið mætið mótlæti. Það þykir ekki góð leið til að takast á við þessar aðstæður. Reynið frekar að mæta tilfinningasveiflum með skilningi og samþykki á því hvernig líðan ykkar er hverju sinni. Í krefjandi aðstæðum er vonlaust að reyna að stjórna væntingum sínum í von um að áfallið verði minna ef hlutirnir ganga ekki eins og til stóð.

**REYNIÐ EKKI
AÐ STILLA
VÆNTINGUM Í HÓF,
MÆTIÐ FREKAR
TILFINNINGASVEIFLUM
MEÐ SKILNINGI OG
SAMÞYKKI**



3. STREITA OG ÁFÖLL



Flestir sem gangast undir rannsóknir og meðferð vegna barnleysis finna einhvern tímann fyrir svo miklu mótlæti að hægt er að skilgreina það sem streitu eða áfall.

Venjuleg skilgreining á streitu er að einstaklingur finni fyrir því að álag sé við eða umfram mörk þess sem geta hans ræður við. Slík tilfinning getur til dæmis komið fram ef gangast þarf undir fleiri meðferðir en eðlilegt má teljast að ráða við. Áfall er atvik eða ástand sem veldur því að einstaklingi finnst öryggi sínu og stjórn á aðstæðum vera ógnað.

Áföll geta komið skyndilega upp og valdið því að endurskoða þurfi lært atferli og hugmyndir um lífið, til dæmis við fósturlát eða ef ekki tekst að setja upp fósturvísi. Þrátt fyrir að þekkt sé að slíkt geti gerst, kemur það oft algerlega á óvart ef það gerist. Þeim sem lenda í áfalli finnst þau oft vera í frjálsu falli, án þess að vita hvar eða hvenær þau muni lenda.

Sameiginlegt streitu og áföllum er að hafa áhrif á okkur á a.m.k. þrennan hátt:

- á hugsanir
- á tilfinningar
- á atferli

Það getur verið erfitt að einbeita sér og hversdagslegar aðstæður geta virst innan-tómar og tilgangslaugar. Þér gæti þótt erfitt að takast á við verkefni eða fundið fyrir sífelldri spennu.

Við meðferð fyllast sum einnig streitu vegna streitutilfinningarinnar og verða áhyggjufull yfir því að hún dragi úr líkum á þungun. Rannsóknir **benda ekki til þess** að svo sé, þó mörgum sé enn ráðlagt að slaka bara á, eins og það muni vinna bug á ófrjóseminni. Streita og áföll valda miklu álagi á þann sem verður fyrir slíku og hafa neikvæð áhrif á líðan og hversdagslegar athafnir og þess vegna er gott að leita sér aðstoðar við að takast á við þessar tilfinningar.







4. AÐ BREGÐAST VIÐ Á MISMUNANDI HÁTT

Ef þör gangast undir meðferð og mæta þannig mótlæti saman, er algengt að spurningar vakni, svo sem: Hvers vegna bregðumst við ekki við mótlætinu á sama hátt? Ef við bregðumst ekki við mótlæti á sama hátt, þarf það að þýða að við metum mikilvægi þess á ólíkan hátt? Eru einhver ein viðbrögð rétt? Þó þið þráði að verða foreldrar saman þurfa væntingar ykkar ekki að vera þær sömu.

Stærsti munurinn er fólgin í því hvort það er þinn líkami sem reynir aðverða þungaður. Sá aðili sem fylgist í sífellu meðmerkjum frá líkama sínum, gengur nánastalltaf hraðar á sálræna orku sína og húngengur fyrr til þurrðar en hjá makanum.

**SÁLRAEN ORKA
GENGUR FYRR TIL
ÞURRÐAR HJÁ
ÞEIM AÐILA SEM
REYNIR AÐ VERÐA
ÞUNGAÐUR**



Svipaðar spurningar geta komið upp hjá þeim sem gangast undir meðferð einir og bera sig saman við viðbrögð annarra. Þú getur verið hluti samfélags annarra einstæðra í svipaðri stöðu, eða lesið um slíka einstaklinga. Ef maður leggur mat á eigin líðan (eða ber sig saman við líðan annarra) er líka mikilvægt að taka tillit til þess sem almennt gerist í lífinu á sama tíma og þeirrar reynslu af mótlæti sem þú hefur orðið fyrir áður.

Einstaklingar eru ólíkir, bæði varðandi samskipti og hvernig við bregðumst við álagi, en það þýðir ekki að ein aðferð sé réttari en önnur. Þessi mismunur getur verið krefjandi. Ef þið eruð tvö er gagnlegt að einbeita sér að því hvernig samskiptin eru undir álagi eða ef þið eruð leið. Eruð þið sjálfum ykkur lík við þessar aðstæður? Hvað er skynsamlegt að leggja áherslu á í sambandinu núna? Eða til lengri tíma? Ef þarfir ykkar eru mismunandi, getið þið þá fengið stuðning og svigrúm á mismunandi hátt og er hægt að gera málamiðlanir eða leita eftir stuðningi frá öðrum? Algeng reynsla para er að einstaklingarnir finna fyrir mismunandi tilfinningum til skiptis, á mismunandi tíma. Oft gerir fólk sér vonir um að nýta áföll til að þróa með sér nýjar og gefandi samskiptaleiðir, en það er ekki mjög raunhæft. Reynið í staðinn að leggja áherslu á það sem hefur gengið vel.

TIL UMHUGSUNAR

- ER ÉG SJÁLFRI MÉR LÍK / SJÁLFUM MÉR LÍKUR?
- ERUM VIÐ SJÁLFUM OKKUR LÍK?
- HVAÐ ER SKYNSAMLEGT AÐ LEGGJA ÁHERSLU Á Í SAMBANDINU NÚNA?
- ER HÆGT AÐ UPPFYLLA VÆNTINGAR OKKAR BEGGJA, GETA AÐRIR AÐSTOÐAÐ OKKUR?
- LEGGIÐ ÁHERSLU Á ÞAÐ SEM HEFUR GENGID VEL.



5. AÐ RÆÐA UM ERFIÐLEIKA Á RÉTTAN HÁTT

Flestir hafa einhverja reynslu af því að það sé gott að tala um það sem er erfitt eða veldur álagi. Ef einhver sem sýnir þér umhyggju hefur hlustað og reynt að skilja, dregur gjarnan úr áhyggjum og einmanaleika. Fyrir aðra getur þó fyrri reynsla af því að ræða um erfiðleika tengst útilokunar- eða höfnunar-tilfinningu. Ef þið eruð tvö og verðið fyrir sameiginlegu áfalli getur verið gott að minna hvort annað á hvernig ykkur finnst gagnlegt að tala um það, saman eða hvort í sínu lagi.

Mörg áföll sem tengjast barnleysi koma ekki upp eingöngu í eitt skipti, heldur geta þau verið viðvarandi í langan tíma, jafnvel svo árum skiptir. Algeng reynsla í slíkum tilvikum er að samtöl ná ekki að létta álaginu af ykkur eins og venjulega. Þvert á móti lýsa sum því að áhyggjur aukist, þeim finnist þau fara í hringi og geti ekki hjálpað hvert öðru eins og æskilegt væri. Þá getur verið gott að reyna að tala um samtalið, en með því er átt við að reyna að skilgreina hvenær og hvernig það sé

gagnlegt fyrir ykkur að tala saman um reynslu ykkar. Ef þið hafið til dæmis ítrekað orðið fyrir tillitsleysi þegar þið hittið annað fólk getur verið gott að minnast aðeins á að „þetta var ömurlegt kvöld“ og „langar þig að tala um það“, þar sem svarið getur verið ýmist já eða nei. Þörfin breytist oft með tímanum, prófið ykkur áfram og leitið að jafnvægi. Ef það gengur ekki vel getið þið reynt eitthvað annað næst.

**OFT ER GOTT
AÐ TALA UM
ÞAÐ SEM
REYNIST
ERFITT**





**ÞÖRF FYRIR AÐ TALA
SAMAN ER BREYTILEG
- TALID UM
SAMTALID TIL AÐ ÁTTA
YKKUR Á ÞVÍ HVENÆR
ÞAÐ ER GAGNLEGT**





6. BIÐJID UM HJÁLP – EN VIÐ HVAÐ?

Stundum höfum við gagn af því að tala um erfiðleikana. Í önnur skipti getur verið meiri hjálp í því að tala um eitthvað annað. Það getur verið erfitt að átta sig á því hvað er gagnlegast fyrir þig þegar þú verður fyrir áfalli og það getur breyst hratt. Leyfðu þér að velja hvernig aðstoð þú vilt þiggja í hvert skipti, þó það sé frá sama einstaklingi. Reyndu til dæmis að segja „Í dag þætti mér betra að við töluðum um eitthvað allt annað“ eða „Í dag myndi ég vilja ræða um áhyggjur-
nar sem ég hef“.

Stundum þegar snúið er aftur til vinnu eða í vinahópinn geta spurningar verið þreytandi. Allir vilja styðja þig og sýna þér að þeir viti að þú átt erfitt. Á sama tíma getur þeim reynst erfitt að koma auga á að þú gætir þurft að segja allt of oft frá því sem þér liði betur af að þegja um. Þá gætir þú þurft að biðja einhvern um hjálp við að segja öðrum hvernig þeir geta helst hjálpað þér; með því að spyrja eða láta það eiga sig.

Stundum þarf maður félagsskap og/eða aðstoð. Oft vilja aðrir hjálpa til, en vita ekki hvernig og sjálf erum við ekki vön að biðja um hjálp. Það getur til dæmis verið gott að spyrja hvort þið getið komið í mat til vina þegar þið treystið ykkur ekki til að elda, jafnvel þó þið séuð ekki vön að biðja um aðstoð.

Stundum getur mann langað til að hitta góða vini eða systkini sín án þess að lítil börn séu viðstödd. Það getur verið erfitt, en best er yfirleitt að segja hreint út til hvers mann langar. „Það myndi gera mér gott ef þú og ég gætum hist smástund, bara við tvö“.

Munið að það gengur oft vel að biðja um aðstoð, líka í þau skipti sem mann langar ekki að ræða opinskátt um barnleysið. Einbeitið ykkur frekar að beinni aðstoð og vísið til þess hvernig ykkur líður, að þið séuð undir álagi eða streitu.



- **ÞEFID YKKUR Í AÐ LÁTA VITA ÞEGAR ÞIÐ VILJIÐ TALA UM EITTHVAÐ ANNAD**
- **ÞIGGIÐ HJÁLP FRÁ EINHVERJUM SEM GETUR ÚTSKÝRT ÞEGAR ÞIÐ VILJIÐ EKKI TALA UM VANDANN**
- **ÞIÐJIÐ UM HJÁLP VIÐ DAGLEGAR ATHAFNIR**
- **ÞIÐJIÐ STUNDUM UM BARNLAUS SAMSKIPTI**



7. MIKILVÆGI REGLUFESTU

Flestir hafa tilhneingingu til að hætta ýmsum venjulegum athöfnum sem gera þeim gott þegar þeir eru undir álagi eða ganga gegnum sálræna erfiðleika. Oft er hugsunin sú að við munum halda áfram að hreyfa okkur, hitta fólk, skipuleggja okkur o.s.frv. Þegar okkur er farið að líða betur. Það er erfitt að vinna bug á þessari tilhneingingu með rökræðum eða greiningu, en reglufesta getur komið að góðu gagni. Reyndu að sýna ákveðni og reglufestu ef þú vilt gera eitthvað. „Ég ætla að fara í gönguferðir á þriðjudögum og fimmtudögum milli kl. 18 og 19“ er mun gagnlegra en „ég þarf að verða duglegri að koma mér út undir ferskt loft“. Ef þér tekst að halda þig við fyrri nálgunina eru góðar líkur á að þú bæði farir út undir ferskt loft og minnir þig á að þú getir gert eitthvað sem kemur þér að gagni. Meiri líkur eru á að síðari nálgunin leiði til þess að ekkert verði úr neinu og þér finnist þér hafa mistekist.

Reglufesta hefur einnig þann kost að þú metur þig ekki eingöngu á grundvelli tilfinninga; þegar þú ert undir álagi finnst þér flest vera erfitt, líka það sem gerir þér gott. Ef þú metur þig í stað þess á grundvelli athafna; *gerði ég það sem ég átti að gera?* eru meiri líkur á að þér finnist þú hafa staðið þig vel. Það er mikilvægt að setja sér raunhæf markmið. Þegar við erum undir álagi er eðlilegt að draga sig í hlé og gera minna en venjulega. Erfitt er að segja til um hve mikið er hæfilegt. Miðaðu við eigin venjur og reyndu að halda þig við að minnsta kosti hluta venjulegra athafna.



HALDIÐ REGLUFESTU

- GERIÐ ÁPETLANIR
- SETJIÐ YKKUR
RAUNHÆF MARKMIÐ
- HALDIÐ ÁFRAM
VENJULEGUM
ATHÖFNUM





8. SJÁLFSUMHYGGJA

Ýmis sálfræðileg hugtök eru notuð um þær aðferðir sem beinast að því að geta sinnt eigin þörfum við erfiðar aðstæður. Nú orðið er hugtakið sjálfsumhyggja (*self-compassion*) yfirleitt notað um þetta. Önnur nærtæk hugtök eru bjargráð (*coping*) og sjálfsumönnun. Sameiginlegt þessum hugtökum er að einbeita sér að því sem við getum gert til að vernda og skilja okkur sjálf, þegar við getum ekki breytt aðstæðum okkar.

Mörg verða gagnrýnin á sig sjálf þegar þau mæta erfiðleikum: Hvers vegna sá ég þetta ekki fyrir eða hafði áhrif á þetta/hvað gerði ég rangt? Almennt er mjög gott að vilja geta haft áhrif á eigið líf, en þegar við erum undir álagi þurfum við að einbeita okkur að því sem við getum breytt. Allar hugmyndir um að hugsanir séu réttar eða rangar leiða oftast til sjálfsgagnrýni. Ef hugsanir þínar valda þér áhyggjum skaltu reyna að einbeita þér að því að hugsa um eitthvað annað, frekar en að hugsa ekki um neitt. Önnur aðferð getur verið að reyna að hugsa um hvað þú hefur sagt við vin þinn sem væri í svipaðri stöðu.

Það er erfitt að takast á við áföll, en þau eru hluti af lífinu. Oft fylgir aukinn einmanaleiki og einangrun því að vera barnlaus gegn eigin vilja, því manni finnst allir aðrir geta eignast börn. Fyrir marga geta ýmis snjalltæki og vefsíður dregið úr einmanaleikanum. Einnig er gott fyrir sjálfsumhyggjuna að muna að engin aðferð er alltaf gagnleg. Hugsaðu um þau skipti sem það hefur hjálpað þér að hjálpa öðrum að takast á við erfiðleika og hvenær þú finnur fyrir þörf fyrir að vera laus við reynslu annarra.



9. SORG OG MISSIR

Algeng lýsing á því að vera barnlaus gegn vilja sínum er að það sé líkast því að reyna að syrgja að ekkert hafi gerst. Til þess að sorgarferlið hjálpi okkur að vinna úr eigin tilfinningum þurfum við að vita hvað við syrgjum. Hjá þeim sem gangast undir langtíma-meðferð sveiflast tilfinningar gjarnan milli vonar og örvæntingar. Það sem þið syrgið fer eftir því hver endanleg útkoma verður, svo sem að eitthvað slæmt hafi komið fyrir ykkur í ferlinu, að þið hafið notað mörg ár af lífi ykkar í ferli sem hefur verið ykkur erfitt, eða að langþráð barn muni ekki fæðast.

Sorg yfir því að eitthvað eða einhver sé tekinn frá manni eða að eitthvað gangi ekki að óskum er erfitt en heilbrigt ferli. Sorg sveiflast gjarnan milli þess að **beinast að missinum**, í þeim skilningi að sorgarferlið snúist um það sem var tekið frá manni og að það sé erfitt að taka því sem gerst hefur, en sorg getur líka **beinst að því að byggja upp á ný**, í þeim skilningi að eftir einhvern tíma einbeitungu við okkur að þeim breytingum sem missirinn olli og að það sé hægt að finna sér nýtt hlutverk og nýja sjálfsmynd, sem mótast af missinum.

Stundum heyrast hugmyndir um að sorg sé eitthvað sem maður vinnur sig í gegnum og leggur síðan að baki sér, en réttara er að sorg er eitthvað sem maður lærir að lifa með. Fyrst eftir missinn liggur sorgin eins og mara yfir öllu og flestir þættir lífsins mótast af henni. Eftir einhvern tíma verður sorgin frekar eins og hluti af manni sjálfum og þá verður hún ekki lengur eins fyrirferðarmikil.

Að biðja um hjálp, að reyna að halda reglufestu og sjálfsmyndhyggju eins og lýst var hér fyrir ofan, eru einnig góðar aðferðir til að afla sér stuðnings við að takast á við sorg.





10. HVENÆR Á AÐ LEITA SÉR FREKARI AÐSTOÐAR?

Það er gott að einbeita sér að því sem þið ráðið við þegar metið er hvort leita skuli eftir frekari stuðningi. Flestir sem tekst nokkurn veginn að halda samskiptum við nánustu fjölskyldu og vinnufélaga fara leið minnstu mótstöðu í erfiðum aðstæðum. Ef líðan ykkar er breytileg er það merki um að sálrænt ástand ykkar sé ásættanlegt, jafnvel þó erfiðleikar steðji að.

Við gerum oft miklar kröfur til eigin getu til skjótrar endurheimtar. Þó það sé erfitt, er eðlilegt að verða leiður, áhyggjufullur og eiga erfitt með svefn þegar erfiðleikar steðja að. Ef líðan ykkar batnar ekki í nokkra mánuði er líklegt að þið þurfið á meiri stuðningi að halda. Það á einnig við ef líðan ykkar versnar með tímanum og erfiðara verður að sinna hversdagslegum athöfnum.



HVAR?

Fyrst skalt þú segja starfsfólkinu á tæknifrjóvgunardeildinni að þér líði ekki vel og biðja um meiri stuðning. Flestar tæknifrjóvgunardeildir hafa aðgang að sálfræðingi og félagsráðgjafa.

Ef sálrænt álag verður langvarandi og umfangsmikið gætir þú þurft á frekari aðstoð að halda og þá er yfirleitt rétt að leita til heilsugæslunnar. Þar verður ákveðið hvort þú þarft frekari sálfræðiaðstoð.

Einnig getur verið rétt að kanna hvaða stuðningur er í boði á vegum vinnuveitanda. Mörg fyrirtæki eru með víðtækar tryggingar sem einnig taka til sálfræðiaðstoðar vegna persónulegra vandamála.

Ef geðheilsa þín versnar skyndilega þarft þú að leita þér bráðaaðstoðar. Það er mikilvægt að hafa í huga að stundum þurfum við að láta öðrum eftir stjórnina og að hægt er að afla sér aðstoðar varðandi geðheilsu alveg eins og varðandi líkamlega heilsu.



Bæklingurinn var útbúinn í samvinnu við

Stina Järvholm,
*yfirsálfræðing, dósent í frjósemislækningum,
Sahlgrenska Háskólasjúkrahúsinu*

Sérstakar þakkir fá

Annika Bladh Blomquist
Med. Dr Nordic IVF Malmö

og

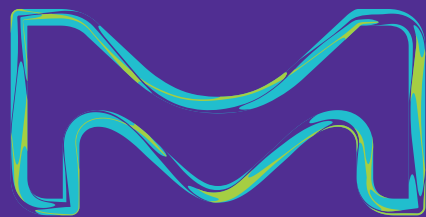
Lena Ydenius
ljósmóðir Livio Kungsholmen

Kungsholmenfyrir aðstoð við ritstjórn og endurskoðun textans.





Merck AB
Icepharma
Lynghálsi 13, 110 Reykjavík
Sími: 540 8000
www.icepharma.is



MERCK

MER230903 / júní 2024