ÚTON A SZÜLŐVÉ VÁLÁS FELÉ

II. bővített, átdolgozott kiadás!



Kis magzatváró kalauz
és munkafüzet

„ÚTON A SZÜLŐVÉ VÁLÁS FELÉ”

című,
Kis magzatváró kalauz és munkafüzetet
összeállította és szerkesztette:

DR. GÁCS BORÓKA
tanácsadó szakpszichológus, tudományos munkatárs
PTE Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Pécs

DR. DOMBI EDINA
alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus, pszichoterapeuta jelölt
SZTE SZAKK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Szeged

Lektorálta:

DR. KOVÁCS KÁLMÁN
szülész-nőgyógyász szakorvos, egyetemi docens, klinikaigazgató
PTE Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Reprodukciós Központ, Pécs

DR. VÁRNAGY ÁKOS
szülész-nőgyógyász szakorvos, egyetemi docens
PTE Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Reprodukciós Központ, Pécs

Grafika és design:
TÖRÖK ESZTER

Kiadó: Dr. Gács Boróka
ISBN 978-615-01-8683-2

ADATLAP

Orvos neve:

Elérhetősége:

Aki(k)hez még fordulhatok (más szakemberek):

Elérhetősége(ik):

Vizsgálatok és beavatkozások, azokkal kapcsolatos teendők:

Kérdéseim, melyekre választ szeretnék kapni:

ELŐSZÓ

Ha most a kezedbe vetted ezt a füzetet, nagy valószínűséggel gyermeket szeretnél, azonban egyike lehetsz annak a 150 000 párnak is, akiket Magyarországon érint a meddőség problémája. Ezért meg is tetted az ehhez vezető úton az első lépést azzal, hogy eljöttél a klinikára. Talán mire ezt olvasod már hosszú utat bejártatok, talán csak rövid ideje próbálkoztok. Akárhol is jársz ezen az úton ez a kis kalauz, útmutató lépésről lépésre segít majd Téged, hogy végig járd ezt az utat.
Jó hír, hogy nemcsak az orvosok és a szakemberek, de Te is tehetsz azért, hogy növeld a sikeres teherbe esés esélyeit. Az alábbiakban rögtön találsz néhány hasznos tanácsot, ami könnyedebbé teheti az utat, amin haladsz. A munkafüzet végén olvashatsz olyan konkrét technikákat ezekre vonatkozóan, amiket rögtön ki is próbálhatsz!



1. ISMERD MEG, AMIN KERESZTÜL MÉSZ!

Ne félj kérdezni és segítséget kérni! Sokszor a szorongást a bizonytalanság okozza, ezért fontos, hogy amennyire lehet, csökkenteni tudd ezeket az érzéseidet és érezd, hogy az irányítás a te kezedben van. A szakemberek azért vannak, hogy segítsenek, válaszolni fognak minden kérdésedre. Ebben a kis füzetben is sok hasznos információt találsz, de természetesen lehetnek olyan kérdéseid, melyekre máshol találsz majd választ. Használd bátran az adatlapot és a fejezetek végén lévő “Jegyzeteim és kérdéseim” oldalakat a kérdéseid feljegyzésére.



2. FOGALMAZD MEG ÉRZELMI SZÜKSÉGLETEIDET!

Természetesen fontos, hogy pozitív maradj, de az is, hogy szembe tudj nézni a negatív gondolataiddal is, hiszen így tudod átformálni őket. Igyekezz konkrétan megfogalmazni azt, hogy mit szeretnél a másiktól ebben a helyzetben. Ne várd másoktól, hogy mindig azt mondják, amit az aktuális hangulatod kívánna, szerencsére nem látnak a fejedbe, még ha most úgy is érzed, hogy ez lenne a megoldás. Ha tudod, hogy érzékenyen reagálsz mások érdeklődésére, akkor találj ki kész válaszokat, melyek biztonságot adnak!

3. BESZÉLJ RÓLA!

A társas támasz érzése sokat segíthet ebben az időszakban, emellett az is csökkenti a feszültségedet, ha meg tudod fogalmazni érzéseidet. Igyekezz megtalálni azt a személyt, akivel megbeszélheted a problémádat, lehet ez akár a párod, akár barátaid, de kereshetsz egy szakembert is, aki biztosan nem fog ítélkezni érzéseid felett.



4. JOGOD VAN TÖRŐDNI MAGADDAL!

Nagyon sok pár visszahúzódóvá válik a kritikus időszakban, kerülik a barátok társaságát, nehezebben osztoznak mások örömeiben. Ez egy természetes reakció, azonban fontosak a külső ingerek, a pozitív élmények pótlása, a közösség támogató ereje. Bármi segíthet, legyen az sport, tánc, relaxáció, jóga, meditáció, forró fürdők, a lényeg, hogy a sajátodnak érezd, ami kikapcsol és oldja a feszültségedet.



5. LÁSD MEG A LEHETŐSÉGET A KRÍZISBEN!

A krízis fogalma a „közhiedelemmel” ellentétben nem feltétlenül negatív. A krízis a legjobb lehetőség a fejlődésre, ugyanis alkalmat teremthet arra, hogy életetek nagy fordulópontján közösen oldjátok meg a gondjaitokat! Növekedni fog önbizalmatok, hiszen megélitek, hogy képesek vagytok megküzdeni a helyzettel és ennek hatására azt is megtapasztalhatjátok, hogy nő az egymás iránt érzett tisztelet és megértés.

JÓ OLVASÁST, MUNKÁT ÉS SOK SZERENCSÉT KÍVÁNOK NEKTEK!

TARTALOM

ISMERD MEG A TESTED! A TERMÉKENYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ ALAPFOGALMAK **7**
- Miről szól a fejezet? 7
- Igaz vagy hamis? 7
- A női nemi szervek és a termékenység 8
- A férfi nemi szervek és a termékenység 9
- Női meddőség lehetséges okai 10
- Férfi meddőség leheséges okai 11
- A hormonok 12
- Gyakorlat: Hogyan alakul ki a terhesség? 13
- Jegyzeteim és kérdéseim 14

ISMERD MEG, MI VÁR RÁD! A MEDDŐSÉGI VIZSGÁLATTAL ÉS BEAVATKOZÁSOKKAL KAPCSOLATOS ALAPFOGALMAK **15**
- Miről szól a fejezet? 15
- Igaz vagy hamis? 15
- Mi a célja a vizsgálatoknak? 16
- Orvosi Vizsgálatok 17
- Meddőségi kezelések 19
  - Egyszerűbb meddőségi kezelések 19
  - IVF - In vitro fertilizáció 19
  - Az IVF 5 lépése 20
- Gyakorlat: Ki miben segít nekem a klinikán? 21
- Jegyzeteim és kérdéseim 22

ISMERD MEG ÉRZÉSEIDET! A MEDDŐSÉGGEL KAPCSOLATOS LEGFONTOSABB PSZICHOLÓGIAI JELENSÉGEK ÉS HASZNOS TECHNIKÁK **23**
- Miről szól a fejezet? 23
- Igaz vagy hamis? 23
- A stressz és a meddőség kapcsolata: mi történik a szervezetünkben a stressz hatására 23
- Gyakorlatok
  - Mennyire visel meg a stressz? 27
  - Mennyire érzed magad depressziósnak? 28
  - Öngondoskodási terv 30
  - A bizonytalanság csökkentése 31
  - Negatív gondolatok azonosítása és pozitív átkeretezés technikája 32
  - Érzelmek kifejezése és azonosítása 33
  - Kapcsolódás a testérzetekhez 46
  - Zavaró gondolatok elengedése 46
  - Imaginációs gyakorlatok 45
- Jegyzeteim és kérdéseim 52
- Gondolataim 53
- Ajánlott filmek és könyvek 55
- Zárógondolatok 55
- Források 56

ISMERD MEG A TESTED! A TERMÉKENYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ ALAPFOGALMAK

MIRŐL SZÓL A FEJEZET?

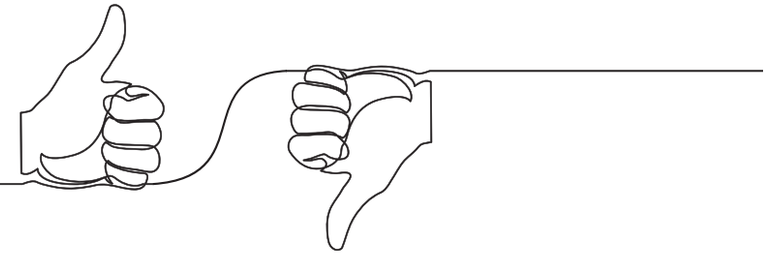


Ahhoz, hogy megértsd, hogy mi történik a testedben a meddőségi kezelés során, fontos, hogy ismerd azokat a legfontosabb fogalmakat, amikkel a következő időszakban találkozhatsz.

Ebben a fejezetben a női és férfi nemi szervekhez és termékenységhez kapcsolódó fogalmakat, hormonokat, okokat és a megtermékenyülés lépéseit ismerheted meg.

Ennek a folyamatnak a jelentősége azért nagy, mert ezek a magzat életének első lépései, ezért ezt a folyamatot kell a leginkább támogatni.

IGAZ VAGY HAMIS?



1. A lehetséges károsodás a megtermékenyülés során a legmagasabb.
2. A spermiumok csupán néhány óráig (2-3) képesek túlélni a nő testében.
3. A meddőség csaknem minden tizedik párt érint.
4. A normál, 28 napos reprodukciós ciklus során a női testben egyetlen petesejt szabadul ki az egyik petefészek tüszőjéből.
5. Mindennap spermiumok ezrei termelődnek a heréket felépítő herecsatornáknak nevezett apró csövek rendszerében.

Megoldások: 1-I, 2-H, 3-I, 4-I, 5-I

A női nemi szervek és a termékenység

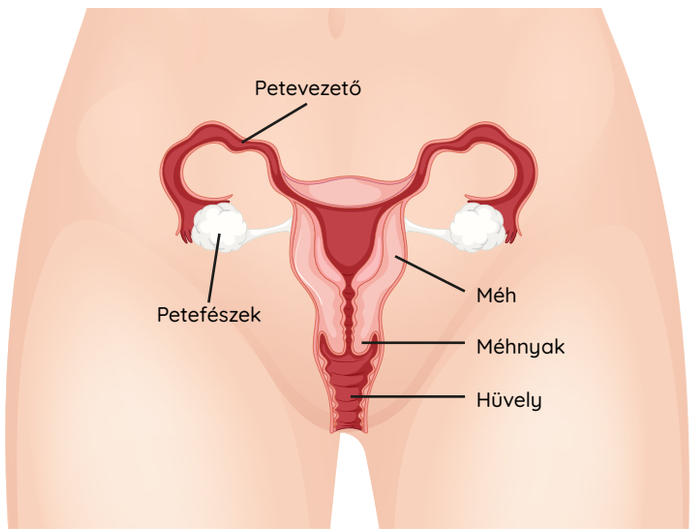
- **Petevezetékek:**
  Két, kb. tíz centiméter hosszú cső, amelyek a méhhez kapcsolódnak. Peteéréskor az érett petesejt a petefészekből a petevezetékbe kerül, itt történhet meg a megtermékenyítés.

- **Méh:**
  Egy körte alakú szerv. A méhet belülről a méhnyálkahártya, más néven endometrium borítja. A megtermékenyített petesejt a méhnyálkahártyába ágyazódik, és a terhesség során a méhben fejlődik tovább.

- **Petefészkek:**
  A méh két oldalán elhelyezkedő, mandula alakú és nagyságú szervek, amelyek petesejteket termelnek, innen szabadul ki az érett petesejt. A petesejtek tüszőkben, azaz follikulusokban fejlődnek, amelyek a petefészkekben találhatóak, folyadékkal telt, zsákszerű képletek. Minden hónapban egy új petesejt érik meg, és indul el a petevezetékben.
  A petefészkek ezenkívül ösztrogén és progeszteron hormont termelnek, amelyeknek kulcsfontosságú szerepük van a szaporodásban.

- **Méhnyak:**
  A méhnyak vagy cervix a méh alsó, keskeny része, amely a hüvely felső végéhez kapcsolódik.

- **Hüvely:**
  A hüvely vagy vagina az a testnyílás, amelyen keresztül a spermiumoknak be kell jutniuk, hogy megtermékenyíthessék a petesejtet. A hüvelyen át távozik a menstruációs vérzés, emellett olyan anyagot választ ki, amely segíti vagy épp gátolja a spermiumokat a petesejt megtermékenyítésében.



A férfi nemi szervek és a termékenység

- **Ondóvezeték:**
  Egy hosszú, ívbe hajló csatorna, amely a spermiumokat szállító rendszer része. Ezen kívül a spermiumok ejakuláció előtti tárolására is szolgál.

- **Prosztata:**
  Gesztenye nagyságú mirigy a húgyhólyag alatt, ez állítja elő a spermiumok mozgását segítő ondófolyadék 60%-át. Ennek a folyadéknak a szerepe, hogy csökkenti a férfi húgycsövének és a nő hüvelyének savasságát, mivel a savak nagy koncentrációban elpusztíthatják a spermiumokat.

  - **Pénisz:**
    Szexuális izgalom hatására a pénisz szivacsos szövete megtelik vérrel, aminek hatására merevedés következik be. A péniszből ejakuláció során spermiumokat tartalmazó ondófolyadék lövell ki.

    - **Ondóhólyagok:**
      A húgyhólyag mögött elhelyezkedő két zsák, ezek állítják elő a spermiumokat tápláló és azok mozgását segítő ondófolyadék egy részét.

      - **Mellékhere:**
        A herék felett elhelyezkedő, szorosan feltekeredett cső. A mellékherék legfeljebb két héten át tárolják a spermiumokat, amelyek itt érnek meg és fejlődik ki a megtermékenyítéshez szükséges mozgásképességük.

      - **Herék:**
        A herék a pénisz mögötti bőrzacskóban, vagyis herezacskóban találhatók. Spermiumot és férfi nemi hormont, tesztoszteront termelnek. A születés előtt nagyjából két hónappal a herék leszállnak a hasüregből a herezacskóba.

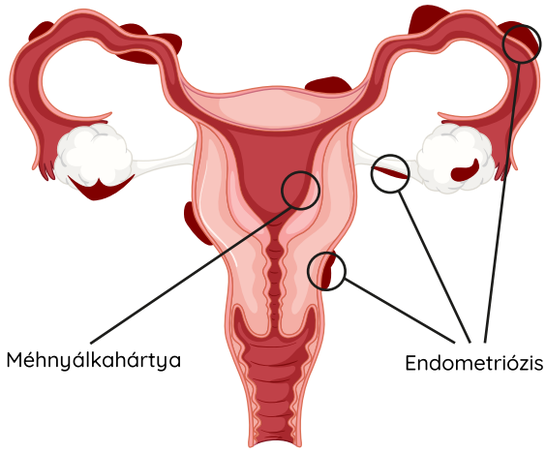
- **Herezacskó:**
  A pénisz alatti bőrzacskó, amelyben a herék találhatók. A spermiumok termeléséhez és táplálásához a herék hőmérsékletének legalább 1 °C-kal alacsonyabbnak kell lenniük a testhőmérsékletnél. A spermiumok érésének teljes, hormonok által szabályozott folyamata a herecsatornákban való keletkezéstől az ondóvezetékbe jutó érett spermiumokig összesen 70-90 napig tart.

Női meddőség lehetséges okai

> **Fontos, hogy tudd, a meddőség miatt senki nem hibáztatható. Ez egy olyan egészségi állapot, amely csaknem minden tizedik párt érint.**

A normál peteérési ciklus nagyon összetett, így kisebb változások is megzavarhatják.

A leggyakrabban **hormonzavar** áll a probléma hátterében: a test nem termel eleget egy adott hormonból, vagy nem a megfelelő időben termeli. Ezt például a jelentős súlygyarapodás vagy súlyveszteség is megzavarhatja.

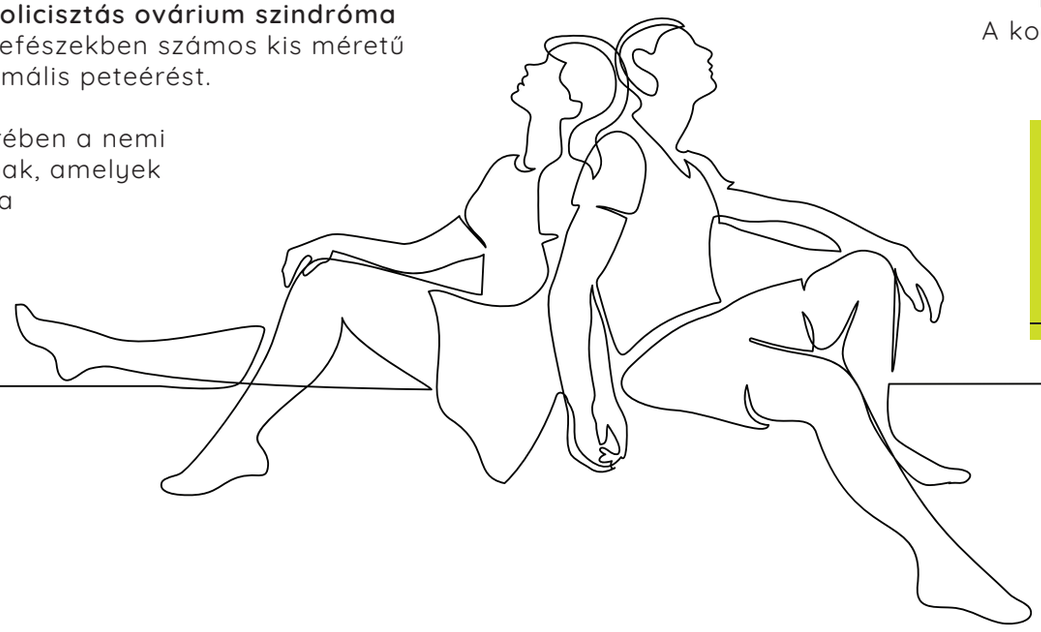


Egy másik lehetséges ok a **petevezeték sérülése**. A hátterében állhat gyulladás az adott területen, korábbi méhen kívüli (petevezetékben bekövetkezett) terhesség, műtéti heg vagy endometriózis. **Endometriózis** esetén az eredetileg a méhet bélelő nyálkahártya sejtjei a méhen kívülre jutnak, például a petevezetékbe és a petefészkekbe, és az érintett szervekben kedvezőtlen környezetet hoznak létre.

Kockázati tényező lehet az is, ha a spermiumok valami miatt nem képesek elérni a petesejtet. Ilyen **fizikai akadály** lehet például egy műtéti heg, mióma (a méh jóindulatú daganata), vagy egy gyulladásos folyamat is.

A reprodukciós zavarok hátterében állhat **policisztás ovárium szindróma (PCOS)** is. Ilyenkor több tünet mellett, a petefészekben számos kis méretű ciszta látható, amelyek akadályozzák a normális peteérést.

Nagyon ritka esetekben a meddőség hátterében a nemi szervek **veleszületett rendellenességei** állnak, amelyek következtében a méh, a petevezeték, vagy a hüvely alakja eltérhet az átlagostól.



Férfi meddőség lehetséges okai

A férfi meddőség kapcsán két fontos fogalmat érdemes ismerni, melyet az orvosok és szakemberek is gyakran használnak.

Az **oligozoospermia** az az állapot, amikor túl kevés spermium termelődik, míg az **azoospermia** a spermiumok teljes hiányát jelenti. Ahogyan a nőkre, férfiakra is igaz, hogy a meddőség miatt senki sem hibáztatható. Több, általában orvosilag kezelhető ok is állhat a háttérben.
Például, a serdülőkor után történő **mumpszos megbetegedés** károsíthatja a herékben lévő spermiumtermelő sejteket, de az esetek többségében csak az egyik here érintett.
A **herevisszér-tágulat** a herék körüli vénák tágulata. Akkor fordul elő, amikor a vér nem képes megfelelően kiáramlani a herékből. A vérbőség növeli a herék hőmérsékletét, ami gátolja a spermiumok termelődését.
Egészen korai időszakban, nem sokkal a születés előtt is előfordulhatnak olyan változások, vagy éppen azok hiánya, melyek későbbi következménye lehet a meddőség. A kisfiúk herei ugyanis a hasüregben fejlődnek, csak születés előtt szállnak le a herezacskókba. Ha ez nem történik meg, a nem kezelt **„rejtettheréjűség”** hatással lehet a termékenységre, vagy más egészségi problémát okozhat.
Ezeken kívül a **cukorbetegség** is negatív hatással lehet a spermiumok minőségére.

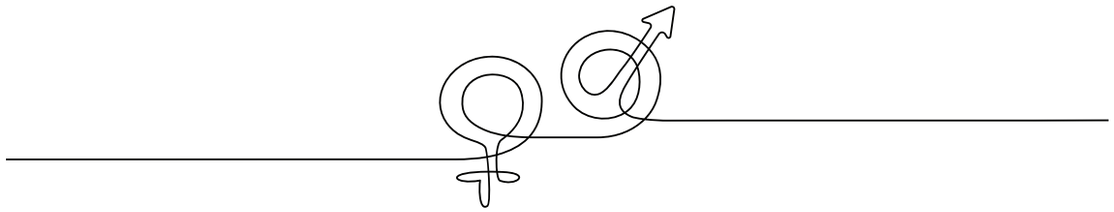
Végül, a **meleg hatására** károsodhat a normál spermiumtermelés. A forró fürdővízben való hosszas tartózkodás például növelheti a herék hőmérsékletét, átmenetileg gátolva ezzel a spermiumképződést.

Fontos, hogy a túlzott stressz, kimerültség és az azzal járó életmód (dohányzás, alkohol, alváshiány) mindkét nemre hasonlóan negatív hatással hat. Ezek hatására nemcsak a libidó csökkenhet, de ma már tudjuk, hogy a krónikus stressz olyan állapotot idéz elő, mely idegrendszeri, immunrendszeri és hormonális változásokat is képes előidézni hosszú távon.
A komoly, hosszú ideig elhúzódó stresszel való megküzdésről a későbbiekben lesz majd szó, de fontos azt is tudni, hogy a stressz alapvetően nem egy rossz dolog,

> hiszen egy kisebb mennyiségű stressz pont az ellenkezőjeként működik, fokozni képes a teljesítményt és a szervezet védekezőképességét is. A stresszt tehát nem kerülni kell, hanem „megszelidíteni”!

A HORMONOK

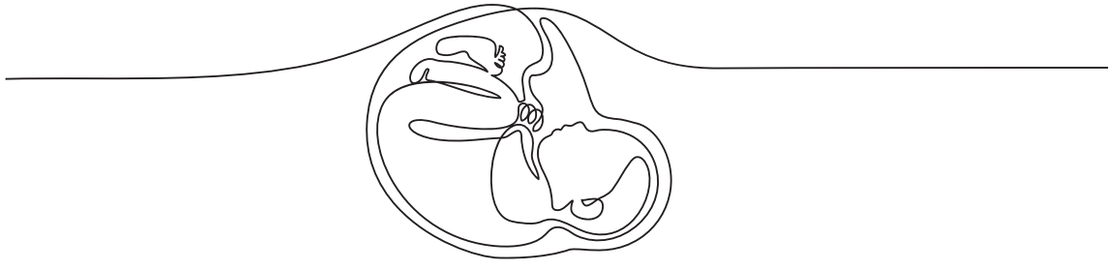
A terhesség létrejötte nagyban függ azoknak a hormonoknak az együttes működésétől, amelyek a nők reprodukciós ciklusát, illetve a férfiak spermiumainak érését szabályozzák. Egyes hormonok az agyban található két mirigyben, a hipotalamuszban és az agyalapi mirigyben termelődnek. A szaporodásért felelős női hormonokat a petefészkek, a férfi hormonokat pedig a herék termelik.



	♀	♂
Gonadotropin-felszabadító hormon GnRH	Az FSH és LH felszabadulását, azaz véráramba jutását serkenti.	
Follikulus-stimuláló hormon FSH	Nőkben az FSH, azaz tüszőérlelő hormon elősegíti a petesejt növekedését és fejlődését, és hozzájárul az ösztrogén termeléséhez.	Férfiaknál serkenti a spermiumok termelődését a herékben.
Luteinizáló hormon LH	Nőknél ez a hormon szükséges az ösztrogén termelődéséhez, emellett elősegíti a petesejt kiszabadulását a petefészekből.	Férfiakban serkenti a tesztoszteron képződését, amely segíti a férfi nemi jegyek fenntartását és a spermiumok érését.
Progeszteron	Ez a hormon készíti fel a nő méhének nyálkahártyáját a megtermékenyített petesejt befogadására.	

GYAKORLAT: HOGYAN ALAKUL KI A TERHESSÉG?

Számozd be az állításokat helyes sorrendben!



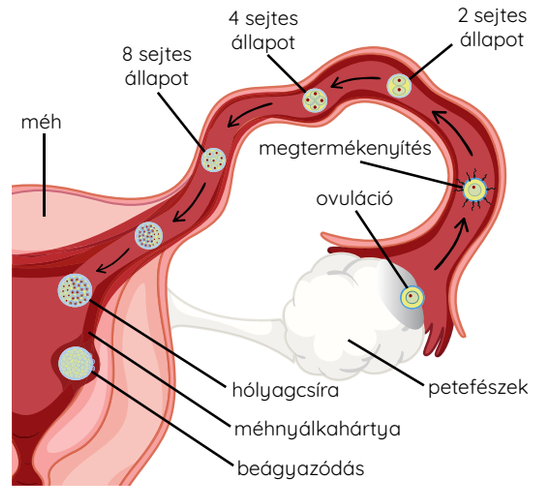
◯ A megtermékenyített petesejt osztódni kezd. Ezzel máris megkezdődik a leendő magzat növekedése, de egyelőre még csak sejtszinten.

◯ A megtermékenyülő petesejt. A spermiumok 48–72 óráig képesek túlélni a nő testében. A közösülés után a hüvelyből a méhszájon át a legerősebb és leggyorsabb ondósejtek elindulnak a méhen és a petevezetéken keresztül az érett petesejt irányába.

◯ A még nem megtermékenyített petesejt vándorlása a petevezetőben.

◯ A megtermékenyítést követő hatodik napon az embrió beágyazódik a méh tápanyagban gazdag nyálkahártyájába. Kialakul a méhlepény, amely az anya és az embrió közötti tápanyag- és gázcserét szolgálja, és elkezdenek termelődni a várandósság fenntartásához nélkülözhetetlen hormonok.

◯ A petefészek a fejlődésben lévő tüszőkkel, melyek a petesejteket tartalmazzák. A tüszők száma több százezer, de ezekből havonta csak egy érik meg. Középidőben bekövetkezik a tüszőrepedés és az érett petesejt kiszabadul a tüszőből, elhagyja a petefészket és megkezdi vándorlását a méh irányába. A képen a nyilak mutatják a petesejt útját.



Az 1-2. hét eseményei rajzban

Megoldások: 4, 3, 2, 5, 1

JEGYZETEIM ÉS KÉRDÉSEIM



ISMERD MEG, MI VÁR RÁD! A MEDDŐSÉGI VIZSGÁLATTAL ÉS BEAVATKOZÁSOKKAL KAPCSOLATOS ALAPFOGALMAK

MIRŐL SZÓL A FEJEZET?

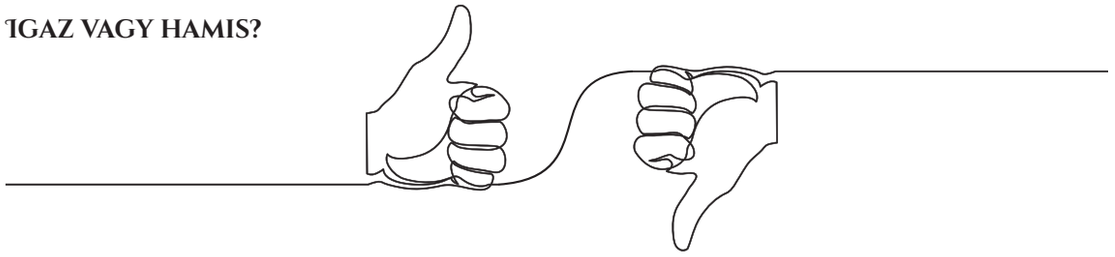


Az átfogó meddőségi vizsgálat elengedhetetlen a meddőség okának meghatározásához, valamint a megfelelő meddőségi kezelés kiválasztásához.

Az orvos általában a legegyszerűbb és legkevésbé megterhelő meddőségi vizsgálatokat végzi el.

Miután sikerül megállapítani a meddőség okát, rendszeres meddőségi vizsgálatokra lesz szükség a kezelés beállítása és hatásosságának ellenőrzése céljából. Az asszisztált reprodukciós technológiák (ART) a fogantatás folyamatát segítik, ennek során több eljárást ismerünk, használunk, mint pl. in vitro fertilisatio (IVF lombikbébi). Előfordulhat, hogy néhány vizsgálatot meg kell ismételni, ami gyakran lelkileg megterhelő. Ezért fontos a kitartás és egymás támogatása, hogy elég idő jusson arra, hogy a meddőségi kezelés hasson.

IGAZ VAGY HAMIS?



1. Az asszisztált reprodukciós technikák (ART) sikerességi aránya összességében nagynak mondható. Egy 2009-es dán vizsgálat eredményei szerint az ART kezelés kezdetétől számított ötödik év végéig a párok majdnem 70%-ának született legalább egy gyermeke.
2. Gyakran előfordul, hogy több kezelési cikluson kell átesni a pácienseknek. A terhességhez számos tényező együttes jelenléte, illetve számos esemény egyidejű történése szükséges. A vizsgálatok ezért egy–hat hónapig is elhúzódhatnak.
3. Meddőséggel férfiak és nők is küzdhetnek, ugyanolyan valószínűséggel.
4. A kor befolyásolja a meddőségi kezelések sikerességét, csakúgy, mint a természetes úton történő teherbeesés esélyét. 35 éves kortól a termékenység meredeken csökken. 40 éves korára egy egészséges nőnek nagyjából harmad akkora esélye van arra, hogy az adott hónapban teherbe essen, mint 35 éves kora előtt.
5. A sikeres meddőségi kezelésen átesett nők túlnyomó részének csak egy gyermeke születik. A meddőségi kezelések esetén az átlagosnál valóban nagyobb az ikerterhesség esélye, de ez a valószínűség a mai eljárásokkal már a minimálisra csökkenthető. Jelenleg az IVF vagy ICSI kezelések eredményeképp a nők 21%-a várhat ikreket, 1%-a pedig hármas ikreket. Ennek oka elsődlegesen az, hogy az esélyek növelése érdekében a gyakorlatnak megfelelően több embriót is beültetnek a méhbe.

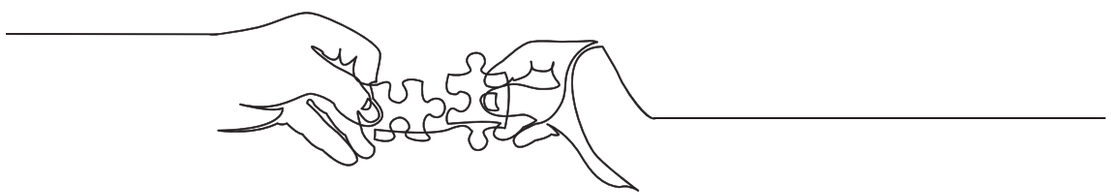
Megoldások: 1-I,2-I,3-I,4-I,5-I

Mi a célja a vizsgálatoknak?



- Ki kell deríteni, hogy kiegyensúlyozott-e a hormontermelés, lehetővé teszi-e a petesejtek és spermiumok fejlődését.
- Meg kell állapítani, elegendő-e a petesejtek száma, és rendben zajlik-e a peteérés.
- Meg kell bizonyosodni arról, hogy elegendő és megfelelő minőségű spermium áll-e rendelkezésre.
- Meg kell határozni, hogy a férfi és a nő nemi szervei lehetővé teszik-e a megtermékenyítést.

Egy alap meddőségi vizsgálat során először átnézik az összes leletedet és egészségügyi előtörténetedet. Megkérdezik hány éves vagy, mióta próbálsz teherbe esni, voltál-e már terhes, van-e már gyermeked (ezt nevezik másodlagos meddőségnek). Kikérdeznek a menstruációs ciklusodról, nemi életedről, alkohol és koffeinfogyasztási szokásaidról. Elképzelhető, hogy néhány kérdést kellemetlennek találsz majd, de fontos, hogy őszinte légy, hogy az orvosod pontosan feltárhassa a meddőséged okát. Ezt követően átesel egy fizikális vizsgálaton, megmérik a testtömegindexedet, a nőgyógyászati vizsgálaton pedig tesztelik az ovulációdat, a petefészked működését és a petevezetékek átjárhatóságát.

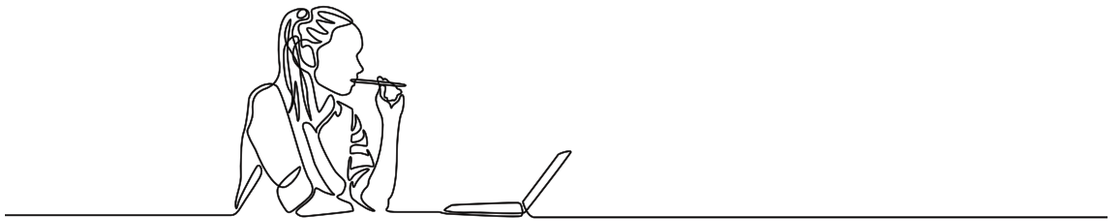


Orvosi vizsgálatok



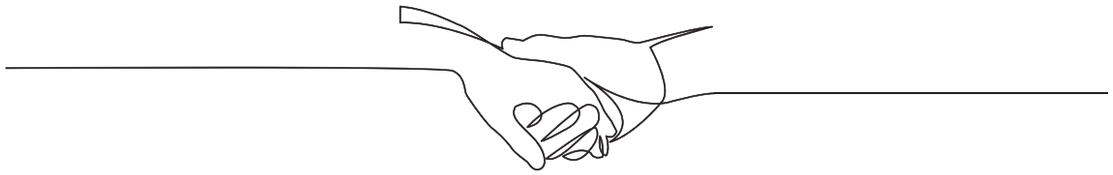
	♀	♂
Fizikális vizsgálat	A nőgyógyászati vizsgálat során felmérik a kismedencei viszonyokat, hogy megbizonyosodjanak arról, hogy semmilyen anatómiai elváltozás nincs, amely összefüggésben állhat a meddőséggel.	Az első vizsgálatot urológus vagy andrológus, a férfi nemi szervekkel kapcsolatos problémákra specializálódott szakember végzi el. Az orvos fizikális vizsgálatot végez, amely során ellenőrzi a herék és a mellékherék épségét.
Ultrahangos vizsgálat	Ez egy biztonságos és fájdalommentes vizsgálat, amelyet a hüvelyen vagy hason keresztül végeznek. Segítségével megfigyelhetők a petefészkek, a petevezetékek és a méh.	Alaposabb ellenőrzés esetén a herék és a prosztata ultrahangos vizsgálatára is sor kerülhet.
Hormonszint vizsgálat	A vér hormonszintjeit 28 napos ciklus esetén, a menstruációs ciklus 3. és 21. napján napjain vizsgálják, ellenőrizve ezzel a petesejtek érését.	A túl kevés spermium termelődéséért hormonzavar is felelős lehet. Ennek kizárására megvizsgálják a vér hormonszintjeit.
	Anatómiai rendellenességek további vizsgálatai	Ondóvizsgálat Megvizsgálják a spermiumok alakját és mozgékonyságát mikroszkóp alatt. Mivel a spermiumok minősége nagyon változó, a vizsgálatot három hónappal később megismételhetik.
Invazív vagy műtéti vizsgálatok	**Méhtükrözés** (hiszteroszkópia) Megvizsgálják, nincs-e elváltozás a méh nyálkahártyájában, nincsenek-e jelen miómák, fibroid tumorok, amelyek akadályozhatják a beágyazódást. Az orvos a vizsgálat során szükség esetén kisebb műtétet is elvégezhet. **Hastükrözés** (laparoszkópia) Altatás mellett megvizsgálják a méhet, a kismedencét és a petevezetékeket. Szükség esetén a cisztákat, fibroid tumorokat vagy az endometrikus szövetet eltávolítják a műtét során. A méh üregéről illetve a petevezetékek átjárhatóságát UH vizsgálat segítségével is ellenőrizhetik, bár ez a vizsgálat kevesebb információt ad, mint a műtéti eljárások. Régebben röntgen vizsgálatokat is alkalmaztak.	Genetikai vizsgálat Azoknak a férfiaknak, akik elégtelen számú spermiumot termelnek, olykor vérmintát kell adniuk, hogy kizárják a genetikai rendellenességeket.

Amikor orvosokkal, vagy orvosi információkkal van dolgod, természetes, hogy lesznek kérdéseid és aggodalmaid. Az is lehetséges, hogy a vizsgálatok során stresszhatás alatt vagy, így nem mindig hallod pontosan az információkat. Ha azonban sorba rendezed gondolataidat, könnyebben a kezedbe veheted az irányítást. Ennek egyik módja lehet, hogy naplót vezetsz a vizsgálatokról. Ide a vizsgálat előtt vagy után is felírhatod a hallottakat és az ezzel kapcsolatos kérdéseidet. Ezt akár magaddal is viheted, hogy felírd az orvos válaszát.



Vizsgálat időpontja	Kérdéseim	Orvos válasza
	Pl.: Mi a vizsgálat célja? Ki fogja elvégezni? Miből áll a vizsgálat?	
	Pl.: Fájdalommal vagy kellemetlenséggel fog járni? Mik a kezelés mellékhatásai?	
	Pl.: Mennyi időt vesz majd igénybe? Mikorra várhatóak az eredmények?	
	Pl.: Mekkora az esélyünk arra, hogy gyermekünk legyen, ha ezt a kezelést választjuk ezen a klinikán? Mennyi ideig kell kapnunk a kezelést, hogy végül sikerrel járjunk? Mi a következő lépés, ha a kezelés nem hatásos?	
	Pl.: Milyen segítséget vagy tanácsadást kérhetünk?	

MEDDŐSÉGI KEZELÉSEK



EGYSZERŰBB MEDDŐSÉGI KEZELÉSEK

A meddőségi kezelések magukban foglalhatnak egyszerű műtéti eljárásokat, hormonkezeléseket, vagy csak egyszerű tájékoztatást. Számos modern technika áll rendelkezésre mind nők, mind férfiak számára, amelyek segítségével a műtéti eljárás elvégezhető úgy, hogy csak egy napot kell eltölteni a klinikán. Ilyen eljárás többek közt a petevezetéket érintő endometriózis vagy a fibroid tumorok eltávolítása céljából végzett has- vagy méhtükrözés. Műtétre más kezelések mellett is sor kerülhet. Bizonyos hormonzavarok esetében hormonkezeléssel helyettesíthetők vagy serkenthetők a természetes hormonok, vagy gyógyszeresen stimulálhatjuk a hormon elválasztást. Ezt ovuláció indukciónak nevezzük. Az egyik leggyakrabban alkalmazott gyógyszer a klomifén-citrát. Bizonyos esetekben ez nem elegendő, ilyenkor injekciós kezelések válhatnak szükségessé. A készítmények otthon is beadhatók egy injekciós toll segítségével. Ebben az esetben rendszeres klinikai kontrollvizsgálatok is szükségesek, hiszen fontos ellenőrizni a hormonszinteket, illetve a mellékhatások kockázatát. A női ciklus follikuláris szakaszában több napig vagy hétig humán tüszőserkentő hormont (FSH) juttatnak a szervezetbe. Nagyjából a ciklus 10-12. napján egy egyszeri koriogonadotropin (hCG) injekció segítheti a petesejtek érését, így serkentheti az ovulációt. Az érett petesejtek kiszabadulnak és készen állnak a megtermékenyítésre. Ekkor érdemes próbálkozni a megtermékenyítéssel, amely történhet természetes vagy mesterséges ondófelhelyezés **(inszeminációval)** útján. Az IUI (intrauterin inszeminációval) gyakran alkalmazott eljárás olyan esetekben, amikor a meddőség oka a kis ondótérfogat, a kis spermiumkoncentráció vagy a csökkent mozgásképességű spermiumok. Szintén alkalmazható ez az eljárás, ha a méhnyaki nyákkal vagy a nő immunrendszerével kapcsolatos a probléma. A spermiumokat feldolgozzák, majd a peteérés idején a méhbe helyezik.

IVF - IN VITRO FERTILIZÁCIÓ

In vitro fertilizáció (IVF) során hormoninjekciókkal serkentik a petesejtek érését és kiszabadulását vagyis az ovulációt. A petesejtet és a spermiumot egy laboratóriumi edényben egyesítik, erről kapta nevét az eljárás. Az „in vitro” latin kifejezés azt jelenti: „üvegben”. Ha a petesejtek megtermékenyültek, több embriót is beültethetnek a nő méhébe (az embriók számát előre meghatározzák).
Az **IVF egy speciális módszere az Intra-citoplazmatikus spermiuminjekciós** (ICSI) eljárás. Gyakran alkalmazzák olyan esetekben, amikor a férfi nagyon kevés spermiumot termel, a spermiumoknak rossz a mozgékonyságuk vagy nagyon rossz minőségűek. Laboratóriumi körülmények között mikroszkóp alatt egyetlen spermium injekciója történik közvetlenül a petesejtbe. Ha megtörténik a megtermékenyülés, az embriót a méhbe ültetik.

AZ IVF 5 LÉPÉSE

1 2 3 4 5

1. lépés: Petefészek-stimuláció
A cél, hogy több petesejt is megérjen – ezt úgy próbálják elérni, hogy a petefészkeket több napon át hormoninjekciókkal serkentik. Erre azért van szükség, mert nem minden petesejt termékenyül meg, és nem minden embrió indul fejlődésnek vagy ágyazódik be a méhben. A rendszeres ultrahangos és vérvizsgálatok lehetővé teszik az orvosok számára, hogy megfigyeljék az érő tüszők számát és méretét, valamint a méh nyálkahártyájának vastagságát.

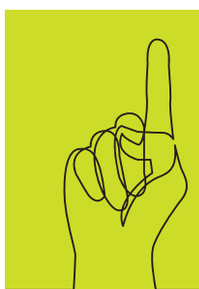
2. lépés: Petesejt leszívás
A petesejteket a tüszőérés serkentését követő 36–38 órán belül le kell szívni. Ellenkező esetben a petesejtek eltűnnek, és hiányukban nem végezhető el a kezelés. A petesejtek leszívását általában hüvelyen keresztül ultrahang vezérléssel végzik. A beavatkozást helyi érzéstelenítésben, vagy altatásban lehet elvégezni.

3. lépés: Megtermékenyítés
A petesejtek leszívásával egy napon maszturbációval nyert friss ondót kell adni. Az ejaculatumot laboratóriumban feldolgozzák. Ezt követően a petesejtet és spermiumot egy Petri-csészében (vagy ICSI eljárással) egyesítik, amit egy inkubációs időszak követ. Ha megtörtént a megtermékenyülés, a megtermékenyített petesejtet még 2-5 napig hagyják fejlődni, majd ezt követően történik a beültetés.

4. lépés: Embrióbeültetés
Egy vagy több embriót ültetnek be (Magyarországon maximum három darabot) a méhbe, az embriókat tartalmazó fecskendőhöz csatlakozó, puha, vékony katéter segítségével. A viszonylag egyszerű és fájdalommentes eljárást a klinikán végzik.

5. lépés: A luteális fázis serkentése

Az embrió beültetését követően a nőt olyan hormonokkal kezelik, amelyek a menstruációs ciklus második felében normálisan is termelődnek. Ennek hatására alakul át a méhnyálkahártya, felkészül a megtermékenyített petesejt, az embrió befogadására. Terhességi tesztet általában az embrió beültetését követő 14. napon végeznek. Ha ez pozitív, egy héttel később ultrahangos vizsgálatra kerül sor.



Nagyon fontos, hogy bizalommal forduljatok a szakemberekhez, és hogy fel tudjátok tenni a kérdéseiteket, ha bármilyen aggodalom merül fel bennetek a kezelésekkel kapcsolatosan. Minden egészségügyi szakembernek más-más a szakterülete, így mindannyiuk tudására szükség lehet a segítségnyújtás érdekében. Ne felejtsétek el, hogy a kezelőorvos mindig arra fog koncentrálni, ami a legfontosabb – hogy helyes diagnózist állítson fel, és hogy a megfelelő kezelést javasolja nektek!

GYAKORLAT: KI MIBEN SEGÍT NEKEM A KLINIKÁN?
Kösd össze a szakembereket az általuk végzett feladatokkal!

1. ORVOSOK:
Nőgyógyászok
Reproduktív endokrinológusok
Urológusok/andrológusok

2. ANESZTEZIOLÓGUS

3. EMBRIOLÓGUS/
BIOLÓGUS

4. RECEPCIÓSOK

5. PSZICHOLÓGUS

A. Betegfelvétel és az első beszélgetések levezetése, a páciensek tájékoztatása, időpont-egyeztetés. A betegtájékoztatók és beleegyező nyilatkozatok kezelése.

B. A kezelésekben részt vevő páciensek pszichológiai teherbírásának felmérése. Segítségnyújtás és támogatás az eljárások alatt.

C. A páciensek vizsgálata, a hormonkezelés megkezdése és felügyelete. Petesejt leszívás és az embriók beültetése a méhbe, illetve a férfi eredetű meddőség kivizsgálása és kezelése.

D. Anesztézia alkalmazása a petesejtek leszívásakor.

E. A petesejtek érettségének és életképességének felmérése. Az ondó minőségének felmérése, a spermiumok és petesejtek felkészítése a megtermékenyítéshez. Az embriók fejlődésének nyomon követése a megtermékenyítés után és a beültetésre alkalmas embriók kiválasztása.

Megoldások: 1-C, 2-D, 3-E, 4-A, 5-B

JEGYZETEIM ÉS KÉRDÉSEIM



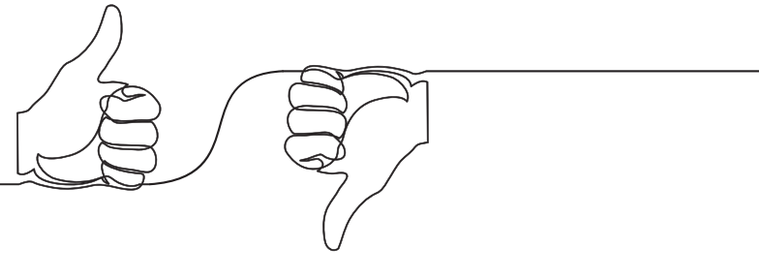
ISMERD MEG ÉRZÉSEIDET! A MEDDŐSÉGGEL KAPCSOLATOS LEGFONTOSABB PSZICHOLÓGIAI JELENSÉGEK ÉS HASZNOS TECHNIKÁK

MIRŐL SZÓL A FEJEZET?



Reproduktív nehézségekkel megbirkózni embert próbáló feladat, amely erősen megtépázhatja az önértékelést, és rányomja bélyegét a lelkiállapotra. A következő fejezet összefoglalja a meddőség és lelkiállapot összefüggéseiről szóló legfontosabb jelenségeket, miközben választ keres a következő kérdésekre: hogyan függ össze a stressz és a szorongás a meddőséggel? Milyen lelki vetülete van az asszisztált reprodukciós kezeléseknek; illetve milyen lehetőségek vannak a stressz kezelésére?

IGAZ VAGY HAMIS?



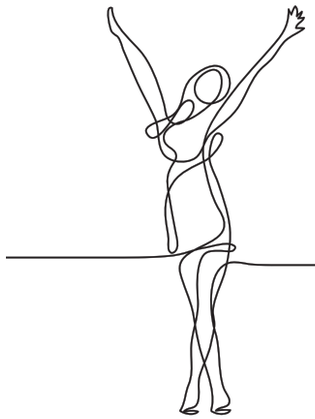
1. A stressz és a szorongás hozzájárul a meddőség kialakulásához, de ritkán egyedüli oka annak.
2. A stresszhormonok a hipotalamusz, az agyalapi mirigy és a mellékvese útján befolyásolják a női ciklust szabályzó hormonok működését.
3. A meddőségi kezelésben részvevők akár fele is szenvedhet szorongásos tünetektől.
4. A kezelésekkel járó stressz ellen nem lehet mit tenni, csak elkerülni őket.

A STRESSZ ÉS A MEDDŐSÉG KAPCSOLATA: MI TÖRTÉNIK SZERVEZETÜNKBEN A STRESSZ HATÁSÁRA?

A „JÓ”
Mára már tudjuk, hogy bár a reprodukciós zavarokat önmagában pszichés tényezők nem válthatnak ki, azonban a „rossz” stressznek – **distressznek** - egyértelmű hatása lehet bizonyos működésekre a szervezetünkben, ezáltal segítheti vagy gátolhatja akár a reproduktív funkciókat is. De a stressz lehet jó is! **Stresszhatást** jelentenek ugyanis a szervezetet érő olyan külső körülmények, amelyek megítélésünk szerint megterhelők, veszélyeztetik fizikai és/vagy pszichikai jóllétünket, de lehetnek pozitívak is, azaz cselekvésre sarkallóak, amelyek jó irányba aktiválnak.

Megoldások: 1-I, 2-I, 3-I, 4-H

Stresszorok (külső ingerek) hatására a szervezetben az úgynevezett stresszválasz jön létre. A stresszválasz szerepe, hogy vészhelyzetben felkészítse a szervezetet a védekezésre vagy a menekülésre.

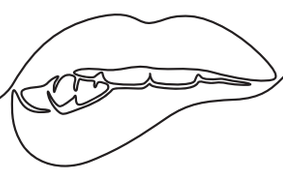


Tehát, amikor veszélyeztetve érezzük magunkat (vagy stressznek vagyunk kitéve) testünk természetes reakciója a **„harcolj vagy menekülj”** reakció, mely ugyanaz az ősi fiziológiai reakció, melyet az oroszlán elől menekülő őseink éreztek.

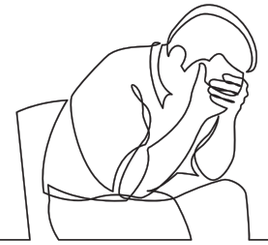
A “ROSSZ”
Felgyorsul a légzés, szervezetünkben stresszhormonok termelődnek, melyektől gyorsabbak és erősebbek leszünk.
Az azonnali túléléshez nem szükséges funkciók viszont, úgymint az emésztés, a reprodukcióhoz szükséges hormonszint és a vérerek átmérője csökkennek. Ezen kívül, stressz hatására továbbá izgalmi állapot jön létre az agy egy területén, az úgynevezett hipotalamuszban, mely egy másik agyi területen keresztül (hipofízis), egy speciális hormont (ACTH, adrenokortikotrop hormon) termel. Az ACTH ezután a mellékvese külső kérgi részében megindítja a kortikoid (kortizol), másnéven stresszhormonok kiválasztását, mely káros hatással van a szervezet vérellátására és az immunfunkciókra.



A “CSÚF”
A **krónikus (hosszú ideig elhúzódó) stressz** a reprodukciós funkciókat befolyásoló hormonok megváltozott szintjét is eredményezheti, úgymint a növekedési hormon, a sárgatest-képződést serkentő hormon (LH), a prolaktin, és kisebb mértékben a tüszőérlelő hormon (FSH). Ezek eredőjeként elmaradhat a tüszőrepedés, begörcsölnek a petevezetők, nem vastagszik meg eléggé a méhnyálkahártya vagy zavart szenved a terhesség megtartása.



A férfiak megtermékenyítő-képességére a krónikus emocionális stressz ugyancsak káros hatással van. A krónikus stressz ugyanis a spermiumok számának csökkenését és strukturális módosulását is eredményezheti.



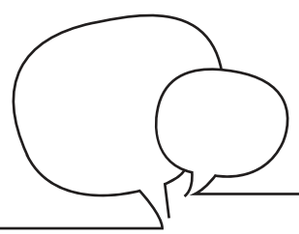
Fontos tehát, hogy alapvetően maga a stressz nem egy káros jelenség, az viszont, hogy hogyan reagálunk rá - mit kezdünk vele, és főleg meddig hagyjuk magunkat kitenni stresszállapotnak - befolyásolhatja annak pozitív vagy negatív érzelmi és fizikai kimenetelét.



Minden fejben dől el?
Egyes kutatások szerint például a stressz függetlenül az átélt hatások intenzitásától és hosszától csak azokat betegíti meg, akik azt negatív élményként élik meg, és azt gondolják, hogy a stressz csak rossz lehet.

Ezzel szemben azok az emberek, akik képesek kihívásként, esetleg fejlődési lehetőségként tekinteni rá, nem érzik a stressz negatív hatását az egészségi állapotukra.

Érdekesség, hogy a stressz során nemcsak a már említett kortizol hormon, de oxitocin is felszabadul. Az oxitocin simaizom-összehúzó hatása miatt viszont az a hormon, mely segíti a gyermekszülést és a szoptatást is, és nem utolsó sorban az anyai kötődés egyik biológiai alapja. A biológiai hatásain túl, a meddőséggel járó distressz köztes változókon keresztül (házassági konfliktusok, szexuális önértékelés, szexuális elégedetlenség és az intim együttlétek csökkent száma) is negatív hatással lehet az életminőségre.
Kutatások szerint a **meddőségi problémával rendelkezők 53,3%-a szenved szorongásos, vagy depresszív tünetektől.** Ezért, elengedhetetlenül fontos a házastársak között a nyílt érzelemmegosztás és az érzelmi szükségletek megfogalmazása, továbbá az empátia, vagyis egymás megértésére való törekvés, és a közös döntéshozatal.



A reprodukciós zavarok és a pszichológiai tényezők összefüggése egy komplex rendszerben képzelhető el. A reprodukciós zavarokkal kapcsolatos pszichológiai tényezők kapcsán a szakirodalom leggyakrabban a stressz hatását vizsgálja. Ezek alapján összegezhető, hogy egyrészt azok a párok, akik meddőséggel küzdenek nagyobb kockázatnak vannak kitéve a stressz és az ezzel járó pszichés zavarok kialakulásának tekintetében. Másrészt, az intenzív és elhúzódó pszichés stressz a három szuper-rendszerre (endokrin-, immun- és idegrendszer) gyakorolt hatásán keresztül képes befolyásolni a reprodukciós potenciált. Egy pszichés zavar ugyan önmagában nem okoz meddőséget, mégis, a stressz biológiai háttérmechanizmusai képesek csökkenteni a fogantatás esélyét. A két tényező között tehát a kapcsolat cirkuláris: a meddőséggel és azzal járó kezelések hathatnak a pszichés állapotra, illetve a pszichés háttértényezők befolyásolhatják – de nem feltétlenül és nem kizárólagosan - a reprodukciós képességet (referencia: könyvfejezet).

A meddőségi kezelések mind testileg, mind érzelmileg kimerítőek a résztvevők számára. A kezelésben résztvevők körében emelkedettebb szorongás és depresszió értékek mérhetőek. Fontos, hogy az önértékelés és az életminőség romlása, a szorongásos és depressziós tünetek előfordulása a párok férfi tagjait ugyanúgy érinthetik, hatással lehetnek az ő mentális egészségükre. Számos pszichológiai módszer ismert, amelyet hatékonyan alkalmaznak a distressz csökkentésére, a hangulati állapot javulása és a sikeres teherbeesés elérése céljából. Egy friss áttekintő tanulmányban például a szerzők megerősítették olyan csoportos formában alkalmazott pszichológiai beavatkozások hatékonyságát, mint a kognitív viselkedésterápia (CBT), a relaxációs technikák és a mind-body módszerek. Jelen útmutatóban elsősorban ezekhez a bizonyítottan működő módszerekhez mutatunk példákat, melyek könnyen elsajátíthatóak és gyakorolhatóak.

A következő két rövid kérdőív segíthet abban, hogy teszteld önmagad, érzelmileg mennyire visel meg téged ez az időszak. Ha úgy érzed, túl magas pontszámot értél el, kérdezd kezelőorvosod a pszichológi segítségnyújtás lehetőségeiről!

GYAKORLAT: MENNYIRE VISEL MEG A STRESSZ?

Jellemzők-e az alábbi állítások életviteledre, gondolkodásodra? (igen: 1, nem: 0)



		igen	nem
1.	Sokat túlórázom		
2.	Erősen koncentrálok		
3.	Képtelen vagyok másoknak átadni a feladataimból		
4.	Úgy érzem, feladataimat mindig tökéletesen kell megoldanom		
5.	Gyorsan beszélek, járok és (vagy) vezetek		
6.	Gyakran szorít az idő		
7.	Erős bennem a versenyszellem		
8.	Ritkán vagyok boldog és elégedett		
9.	Úgy érzem, nem én irányítom az életemet		
10.	Gyakran kockáztatok		
11.	Gyakran érzem úgy, hogy nincs aki segítsen		
12.	Nehezemre esik, hogy kiálljak magamért		
13.	Úgy érzem, mások kihasználnak		
14.	Általában magamba fojtom a dühömet		
15.	Ha boldogtalan vagyok, ritkán mondom el másoknak		
16.	Ha dühös leszek, később bűntudatom támad miatta		
17.	Általában elrejtem az érzéseimet		
18.	Igyekszem elkerülni a másokkal való konfliktust		
19.	Nehezemre esik másoktól szívességet kérni		
20.	Többnyire halogatom a nehéz döntések meghozatalát		
21.	Nehézségeim vannak az életritmusom irányításával		
22.	Úgy érzem, nincs elegendő tartalékom		
23.	Mostanában gyakran szorongok		
24.	Előfordul, hogy úgy érzem, a stressz az idegeimre megy		
25.	Könnyebben felháborodok, mint általában		
26.	Gondjaim vannak az alvással		
	Összesen:		

Pontszámok:
0-6 pont: csak annyira vagy stresszes, mint máskor, ez normális.
7-9 pont: elég jól bírod a stresszt, de figyelj oda magadra, hogy maradjon energiád!
10-12 pont: nagyfokú stresszt élsz át, mindenképpen javasolt néhány stresszkezelési módszer elsajátítása.
13-26 pont: jelentős stressznek vagy kitéve, ami nagyon megvisel. Javasolt szakember felkeresése, aki segít a megküzdésben.

GYAKORLAT: MENNYIRE ÉRZED MAGAD DEPRESSZIÓSNAK?

A kérdőív csoportosított állításokat tartalmaz. Gondosan olvasd végig a csoporton belüli mind a négy állítást és válaszd ki azt az egyet közülük, amely a legjobban leírja érzéseidet az elmúlt héttől a mai napig! Jegyezd fel a kiválasztott állítás számjelét, és ha végig mentél mind a 13 csoporton, add össze a feljegyzett számokat!

0 Nem vagyok szomorú.
1 Szomorú vagy nyomott vagyok.
2 Mindig szomorú vagyok, és nem tudok kikeveredni belőle.
3 Annyira szomorú és boldogtalan vagyok, hogy nem bírom tovább.

0 Nem félek különösebben a jövőt illetően.
1 Félek a jövőtől.
2 Úgy érzem, semmit sem várhatok a jövőtől.
3 Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen, és a helyzetem nem fog javulni.

0 Nem érzem, hogy kudarcot vallottam.
1 Úgy érzem, több kudarc ér, mint másokat.
2 Visszatekintve életemre kudarcok sorozatát látom.
3 Úgy érzem, mint ember, teljesen kudarcot vallottam.

0 A dolgok ugyanolyan megelégedéssel töltenek el, mint máskor.
1 A dolgokkal nem vagyok úgy megelégedve, mint máskor.
2 Valójában többé semmi sem okoz megelégedettséget nekem.
3 Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.

0 Nem hibáztatom különösebben magam.
1 Gyakran hibáztatom magam.
2 Majdnem mindig hibáztatom magam valami miatt.
3 Állandóan hibáztatom magam.

0 Nem érzem, hogy rosszabbul nézek ki, mint azelőtt.
1 Félek, hogy öregnek és csúnyának látszom.
2 Úgy érzem, hogy hátrányomra változtam, és kevésbé vagyok vonzó.
3 Azt hiszem csúnya vagyok.

0 Éppen olyan jól döntök, mint korábban.
1 Mostanában elhalasztom a döntésemet.
2 A korábbiakhoz képest igen nehezen döntök.
3 Semmiben sem tudok dönteni többé.

0 Az emberek iránti érdeklődésem nem csökkent.
1 Kevésbé érdekelnek az emberek most, mint azelőtt.
2 Jelentősen csökkent mások iránti érdeklődésem.
3 Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.

0 Eszembe sem jut, hogy magamnak ártsak, vagy magam ellen tegyek valamit.
1 Van öngyilkossággal kapcsolatos gondolatom, de nem tudom megtenni.
2 Szeretném megölni magam.
3 Megölném magam, ha tudnám.

0 Nem érzem magam különösebben hibásnak.
1 Úgy érzem, lehet, hogy rászolgáltam valami büntetésre.
2 Úgy érzem, hogy rászolgáltam a büntetésre.
3 Azt akarom, hogy megbüntessenek.

0 Éppen olyan jól tudok dolgozni, mint máskor.
1 Külön erőfeszítésembe kerül, hogy valami munkába belefogjak.
2 Nagy erőfeszítésre van szükségem ahhoz, hogy megcsináljak valamit is.
3 Semmi munkát nem vagyok képes ellátni.

0 Nem fáradok el jobban, mint azelőtt.
1 Hamarabb elfáradok, mint azelőtt.
2 Majdnem minden elfáraszt, amit csinálok.
3 Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.

0 Az étvágyam nem rosszabb, mint azelőtt.
1 Az étvágyam nem olyan jó, mint azelőtt.
2 Mostanában az étvágyam sokkal rosszabb.
3 Egyáltalán nincs étvágyam.

Pontszámok összesen:
7 alatti összes pontszám: a hangulati állapotod átlagos, van elég pszichés erőforrásod erre az időszakra.
7-12 között: a hangulatod enyhén depresszív, beszélgess többet érzelmeidről, félelmeidről pároddal, barátokkal, vagy akire szükséged van. Kicsit töltődj fel és adj magadnak több énidőt.
12-17 között: magad alatt vagy, ezt te is biztosan érzed. Javasolt, hogy keress fel egy szakembert, aki tud segíteni ebben a nehéz időszakban.
17 fölötti összes pontszám: biztosan nehéz, de feltétlenül fordulj szakemberhez, valószínűleg depressziós vagy, amit fontos lenne kézben tartani.

ÖNGONDOSKODÁSI TERV

Gyakori, hogy két szinte ellentétes állapot, a nagyfeszültség és az energiazuhanás egymás után vagy egymást váltogatva jelentkezik. Az intenzív aktivitás (feszültség) rengeteg energiát igényel, ezért ezt követően a szervezet csak „energiatakarékos” állapotban tud regenerálódni , hogy aztán újra „felcsapjanak” a lángok, de ha ez nem vezet a kiváltó ok megszűnéséhez, akkor aztán megint passzív fázis következik, az üresség, motiválatlanság érzéseivel. Ezt a jelenséget nevezzük bifázisos hullámvasútnak, mely az idegrendszerünk kétségbeesett kísérlete érzelmeink szabályozására. Ilyenkor rövidebb távon a stabilizáló gyakorlatok, hosszabb távon a napi ritmus rendezése, az öngondoskodás beépítése a mindennapjainkba, ami segítségül szolgálhat. Egy ilyen öngondoskodási tervre mutatunk példát az alábbiakban.

SZEMÉLYES ÖNGONDOSKODÁSI TERV

Napi öngondoskodási terv					
Test	Elme	Lélek	Érzelmek	Kapcsolat	Munka

A három legfontosabb pozitív megküzdési stratégiám

1
2
3

Krízis öngondoskodási terv	
Segítő	Káros
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

A terved alapján gondold végig minden nap, hogy mit tettél a saját személyes öngondoskodásodért, és értékeld, hogy hogyan érezted magad közben 1-10 skálán (1- nagyon rosszul éreztem meagam, 10 - nagyon jól éreztem magam)

Ma mit tettem magamért?					
Test	Elme	Lélek	Érzelmek	Kapcsolat	Munka
Hangulatmérő (1-10 ig)					

A BIZONYTALANSÁG CSÖKKENTÉSE

A legtöbb kutatás szerint azokkal a dolgokkal tudunk pszichológiailag a legnehebben megküzdeni, amelyeket nem érzünk kontrollálhatónak, és amelyekben bizonytalanok vagyunk vagy újszerűek. Ezért van az, hogy sokszor a nagyon pozitív, optimista emberek is, akik jó problémamegoldók, ilyen helyzetekben kudarcot vallanak. Emiatt fontos, hogy aggodalmaitokat vagy kérdéseiteket merjétek megfogalmazni és arra fókuszáljatok, amire van ráhatásotok. Ha tudjátok, mit tudtok tenni és mit várhattok, a kezeléseket is könnyebb átélni. Néha nehéz erre gondolni, de ne felejtsétek el, hogy ez is egy közös út, út a szülővé válás felé! Ha tudod, hogy mi a cél, könnyebb az akadályokon túllendülni. Ehhez adhat segítséget a füzet elején lévő adatlap, a vizsgálati napló és a jegyzeteid is. Bizonytalanságodat csökkentheti az is, ha pároddal beszéltek közös terveitekről és félelmeitekről.

Nevezd nevén félelmeidet!

Gondolkodj el saját életedről, barátaidról és családodról. A kihagyott üres helyen sorold fel, hogy mi az, ami aggaszt (pl.: lemaradsz valamiről, önértékeléssel kapcsolatos félelmek, megváltozik a párkapcsolatod, mit várhatsz a jövődtől?). Fogalmazz a lehető legpontosabban, ha szükséges nevezz meg embereket, akik körülötted élnek. Szakíts rá időt, és gondold végig, mi megy végbe az életedben, vagy minek a bekövetkeztétől tartasz. Aztán tedd fel magadnak a kérdést: félelmeid inkább a jelenre vagy inkább a jövőre vonatkoznak? Időben mennyire szaladsz előre az életedben, amikor a jövőn gondolkozol?

Habár a jövő még bizonytalan, abban biztos lehetsz, hogy bármit is tapasztalsz most, a jövőben változni fog. Amit átélsz, az csak az életed egy kis szakasza és nem az egész életed. De ez alatt te mit teszel? Megtalálod a szépet és jót az adott pillanatban, vagy egy boldogtalan jövőben élsz, amely talán soha nem is fog bekövetkezni?

NEGATÍV GONDOLATOK AZONOSÍTÁSA ÉS POZITÍV ÁTKERETEZÉS TECHNIKÁJA

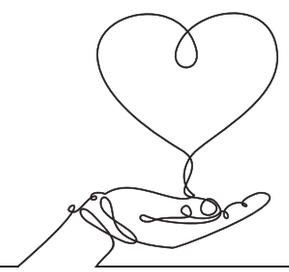


Vannak olyan jellemző negatív érzések és gondolatok, melyek mindenkiben megfogalmazódnak sokszor. Ilyenek például...

- **a mindent vagy semmi gondolkodás**, amikor feketén-fehéren látjuk a világot (pl. „az életem gyerek nélkül semmit sem ér"),
- a **katasztrofizálás**, amikor a kisebb kudarcok is elviselhetetlen végeredményt jelentenek,
- vagy a **túláltalánosítás**, amikor azt mondod, valami mindig úgy történik, vagy éppen sosem úgy, csak azért, mert egyszer már megtörtént vagy nem történt meg (pl. társad nem érti megérzéseidet bizonyos helyzetekben és te ebből arra következtetsz, hogy soha nem ért meg).
- Az is gyakran előfordul, hogy a pozitív élményeket hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni, **csak a negatívumokra koncentrálunk**, ami megakadályozza, hogy meghalljunk egy új lehetőséget.
- A túlzott múlton vagy éppen jövőn való rágódás, ahelyett, hogy a jelenünkre fókuszálnánk és arra, amit tudunk befolyásolni,
- hasonlóan a „nem szabad ezt éreznem/erre gondolnom" megállapítások szintén képesek hátráltatni a stresszel való pozitív megküzdést.

Természetesen, teljesen normális, ha ezeket tapasztalod magadon vagy párodon, de segíthet, ha szembe tudsz nézni velük és megpróbálod őket pozitívvá formálni.

Kezdheted úgy, hogy minden nap megfogalmazol 1-2 olyan dolgot, amiért hálás vagy és ami jól sikerült. Ezek lehetnek egészen apró dolgok is, a lényeg, hogy vedd észre! Tedd fel magadnak a kérdést, hogy mi a jó ebben az egészben? Amitől te vagy párod és kapcsolatotok fejlődik, ami tanulságként szolgál a számodra, vagy ami kihívást jelent?



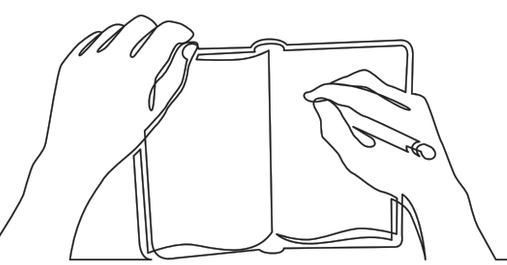
Az 5 oszlopos napló a NAG-ok (negatív automatikus gondolatok) megszelídítésére

Szituáció	Automatikus negatív gondolat	Hozzá kapcsolódó érzelmi, viselkedéses és testi reakció	Mi a bizonyíték, hogy ez igaz/ nem igaz?	Milyen alternatív gondolattal, stratégiával lehetne ezt helyettesíteni?
Pl.: Túl sokat kell várni az orvosnál.	„Biztosan rossz híreket kapunk"	Szorongás, ingerültség, gyomorgörcs	Igaz: legutóbb is ez volt (NAG!) Nem igaz: mások is sokat várnak, hosszabbnak tűnik a várakozás, mint amennyi idő valójában eltelik,	stb. Biztosan alaposan átnézi az eredményeimet, hogy felkészült legyen és hiteles.

Hogyan változtak az érzéseid, viselkedéses és testi reakcióid az alternatív gondolat megtalálása után?

ÉRZELMEK KIFEJEZÉSE - A NAPLÓÍRÁS

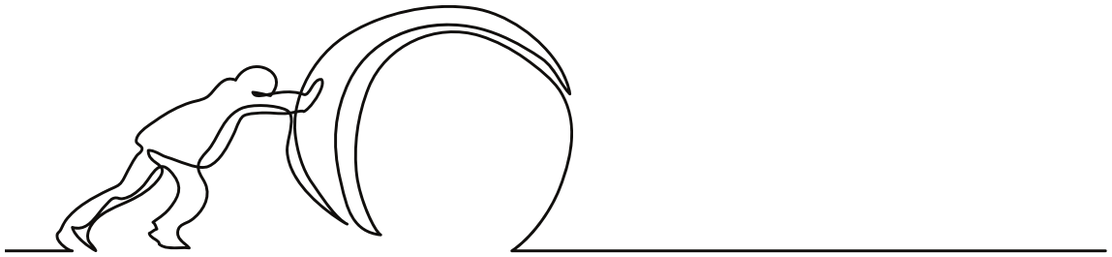
Korábban volt már szó arról, hogy miért fontos a félelmeket, kételyeket egymással megosztani. Egyrészt segíthet, ha társadban, vagy másokban érzelmi támaszra találsz, másrészt a nem kontrollálható helyzetekben a problémaorientált, az érzelmeket elfojtó megküzdésnek inkább egészségkárosító hatása van. Ami viszont bizonyítottan segíti az érzelmek egészséges megélését az nem más, mint egy olyan egyszerű technika, mint a **naplóírás**.



Egyes kutatások szerint ugyanis a nehéz érzelmek leírása akár az immunfunkciókra is hatással lehet. James Pennebaker amerikai pszichológusprofesszor és kutató mára széles körben ismert kutatásai bizonyították a naplóírás pozitív hatásait mind a lelki, mint az egészségi állapotra vonatkozóan. Bebizonyította, hogy

napi 15 perc naplóírás traumatikus, nagy nehezen feldolgozható élményekről, nemcsak felszínre hozza a nehezen megélt érzelmeket, de a kedélyállapotra, sőt az immunrendszer és a hormonrendszer funkcióira is pozitív hatással van.

Sokszor észre sem vesszük, de valójában óriási energiát igényel a nehezen megélt érzelmeink elfojtása. Amikor ezeket kiadjuk magunkból írásban vagy szóban, hatalmas terhet veszünk le az elménkről és a testünkről.



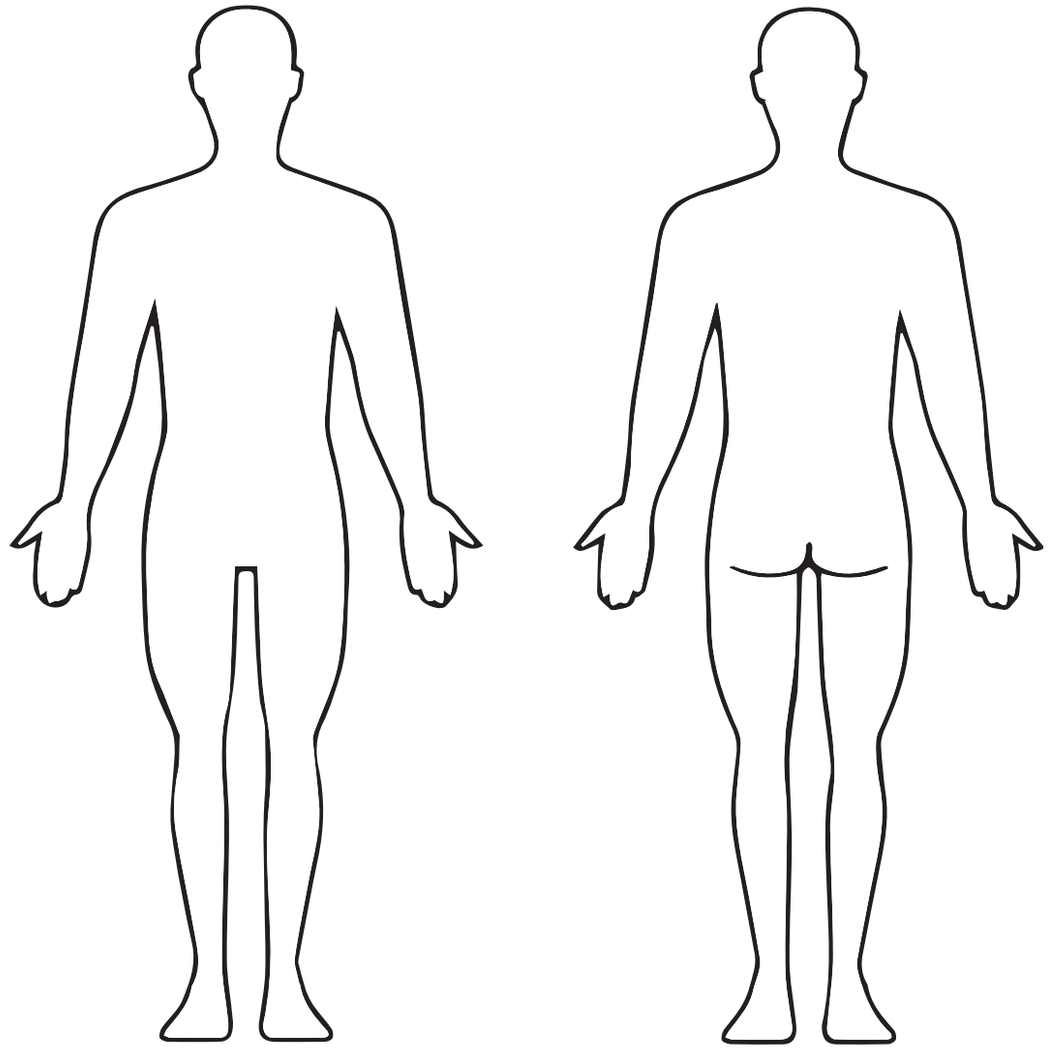
A naplóírásnak több formája is létezik. Írhatsz azért naplót, mert szeretnéd ezeket a nehéz érzelmeket letenni, vagy azért, hog y rendezd a gondolataidat. Van, aki önkifejezésre használja a naplóírást, de írhatod levél formájában is, tetszőlegesen a jövőbéli önmagadnak vagy bárki/bármi másnak címezve. Bármi is legyen, ami motivál, ne feledd, csak napi 15 perc magadra szánt idő!

Érzelmek azonosítása rajzzal – a somagram

A Somagram technika a belső tapasztalat feltérképezésének egy formája, amely belülről halad kifelé, a külső megjelenítés felé. Ez a folyamat segít abban, hogy "meglássuk" a mintákat és tapasztalatokat, amelyeket érzünk, és amelyeket kihívás szavakba önteni. Az érzelmeink megrajzolásával elkezdhetjük látni és megérteni és megnevezni azokat. Ügyelj arra, hogy először az élményre és érzékelésére fókuszálj, majd miután megjelenítetted az élményt, dőlj hátra és gondolkodj el azon, amit látsz. Ez sok meglepő felismerést és mély megértést fog hozni, és remélhetőleg több együttérzést önmagaddal.

Vegyél magadhoz színes ceruzákat

Nézd meg az alábbi ábrát, figyelj befelé. Vegyél egy nagy levegőt és kérdezd meg magadtól, hogyan érzem magam most? Hol érzem a testemben ezeket az érzéseket? Mit érzek belül és kívül? Gondolkodás nélkül kezdj el rajzolni vagy színezni a testeket. Amikor végeztél nézd meg őket. Mit látsz?



Érzelmek azonosítása játékosan

Sokszor azt érezhetjük, hogy valamiért nem érezzük jól magunkat, de nehezen találunk rá szavakat. Ilyenkor segíthet, ha a szavak mellé képeket is segítségül hívunk. Az érzelmek olyanok, mint az időjárás, folyamatosan változnak. Éppen ezért nem határozzák meg azt, hogy te ki vagy. Az alábbi játékos feladat, a „Blobok" segítenek abban, hogy azonosítsd a különböző érzelmi állapotaidat és azt, hogy ezek mitől és hogyan változhatnak benned. Nézd meg az alábbi Blobokat alaposan, aztán válaszolj a hozzá kapcsolódó kérdésekre. Ha van kedve, bevonhatod párodat is, így mindketten megoszthatjátok egymással érzéseiteket.

1. Melyik Blob vagy te (komfort zóna)? Miért vagy itt? Miért jó itt lenni? Miért jó melletted ülni?

2. Ki mellett szeretnél a legkevésbé ülni? Miért nehéz mellette lenni? Kire hasonlít?

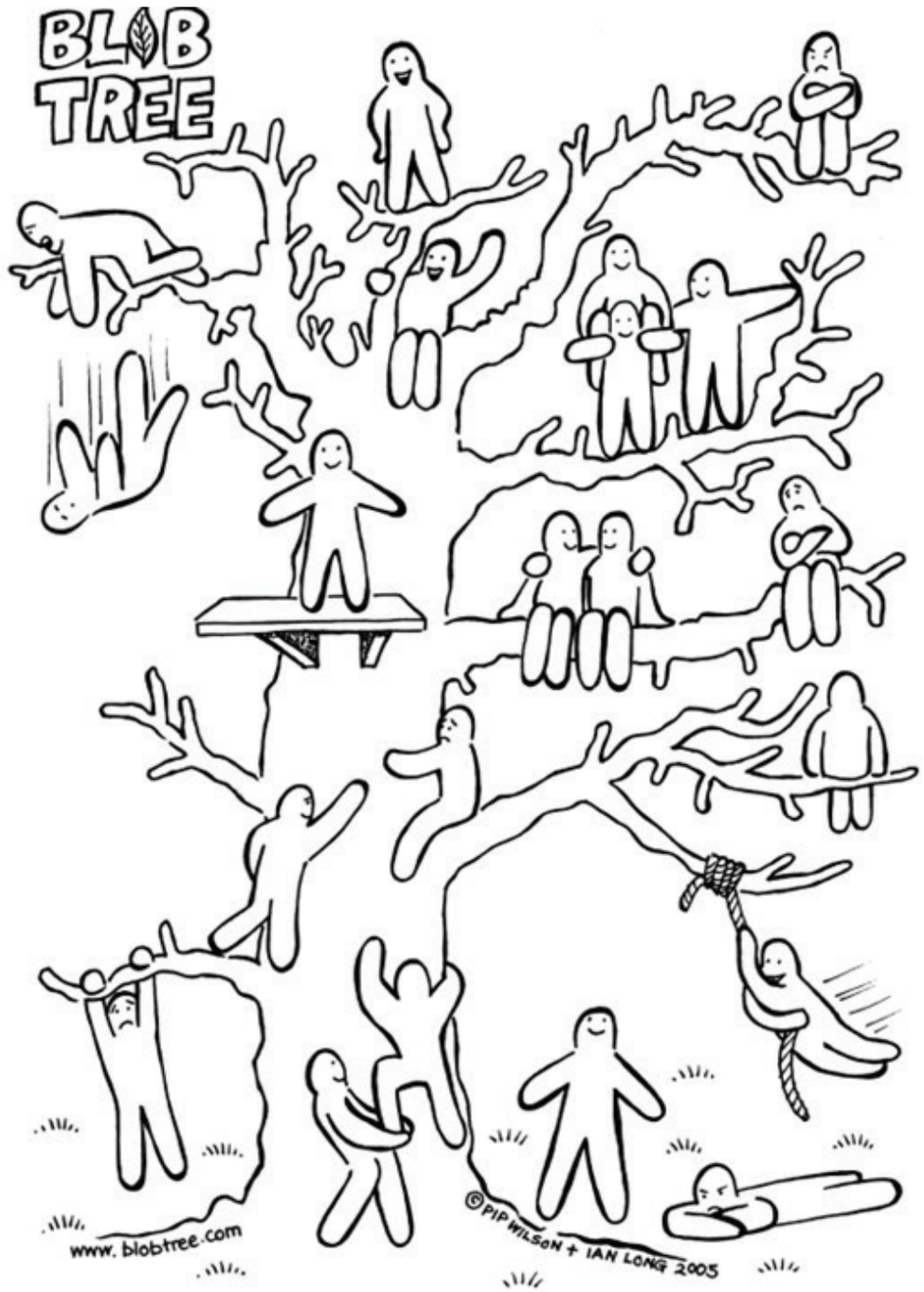
3.Melyikhez hasonlítasz a születésnapodon?

4. Melyikhez hasonlítasz, amikor hazaérsz/belépsz az otthonodba?

5. Melyikhez hasonlítottál tegnap?

6. Melyik vagy, amikor a családalapításra gondolsz?

7. Melyikké szeretnél válni?



© Pip Wilson and Ian Long 2018, *The Big Book of Blobs*, by Routledge

LÉGY MEGÉRTŐ – ÖNMAGADDAL IS!

Az egyik legfontosabb tehát, hogy tudatosítsuk magunkban: nem baj, ha nem vagyunk folyton pozitívak, és ne csak egymással, de magunkkal is legyünk megértőek.

A poszttraumás növekedést (pozitív irányú, pszichológiai változás, amely azután jöhet létre, hogy a személy valamilyen szerencsétlenséget, traumát élt át, és amely egy magasabb fokú pszichés működéshez vezet) vizsgáló kutatások szerint a fejlődés magában foglalja a negatív életesemény komponenseit is. A rossz emlékek ezáltal nem kerülnek elfojtásra, hanem valódi feldolgozás, a negatív életeseménnyel szembeni megküzdés történik.

Mindenkinek szüksége van „panasz időre" azokban az időkben, mikor nehéz érzelmeket él át. Jelöljük ki tehát azt a bizonyos „panasz időt", és adjunk magunknak napi 10-20 percet, amikor átadjuk magunkat az aggodalmainknak. Aztán minden este gondoljuk át és akár írjuk is le, hogy –mindezek ellenére– „mi sikerült ma jól? Miért okozott jó érzést?"



EGYSZERŰ RELAXÁCIÓS MÓDSZEREK

Mit jelent a relaxáció?

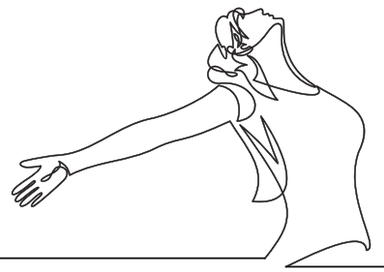
A relaxáció széleskörű jelentésében a nyugalomhoz, megnyugváshoz, fizikai és szellemi pihenéshez, felfrissüléshez hozzásegítő valamennyi tárgy, helyzet, cselekvésmód megjelölésére szolgál. Szűkebb jelentéskörben a relaxáció azoknak a módszereknek az összefoglaló elnevezése, amelyek a pszichoszomatikus működési egyensúly elérését célozzák. Mindezek úgynevezett relaxációs választ váltanak ki, hatásuk közérzetileg pozitív, és szerencsére ezt a relaxációs választ, te saját magad is be tudod indítani egyszerű módszerekkel.



Ezek megvalósíthatók egyrészt speciálisan létrehozott aktív testmozgással, feszítések, akaratlagos lazítások és nyújtások, testi gyakorlatok alkalmazásával, másrészt testi passzivitásban, de irányított szellemi aktivitással, „mentális mozgások" útján. A megközelítés és a cél elérésének útja különbözik: vagy a test a vezér, amely segít az elmének, vagy az elme a testnek, hogy elérje a testi-lelki folyamatok egyensúlyba hozását. Ezt megnyugvás és a lelki kiegyensúlyozottság érzése kíséri. A két megközelítésben csak a hangsúlyok különböznek, mert a test és lélek egységet alkotnak, egymással szerves kölcsönhatásban vannak. Mindegyik értelmezésben fontos a rendszeresség és a gyakorlás.

Milyen konkrét gyakorlatok lehetnek a segítségemre?

Egyszerűbb módszerek, melyek relaxációs választ váltanak ki például a **légzésrelaxáció**, a **testpásztázás**, a **progresszív relaxáció**, a **vizualizáció** és bizonyos jellegzetes **mozgásformák**. Ezek a módszerek egymással kombinálhatóak, de külön-külön is működnek.



A **légzésrelaxációnak** több formája is hatásos lehet. Ha például jártál már jóga órán, ismerős lehet, a speciális hasi légzésgyakorlat, amit alkalmaznak, vagy ha hallottál már a tudatos jelenlétről (mindfulness), akkor a légzésfigyelés gyakorlata is. A légzés fantasztikuma, hogy általában nem tudatos, de mégis képesek vagyunk tudatosan szabályozni. Ez azért fontos, mert míg a belégzés inkább úgynevezett szimpatikus idegrendszeri aktivitást növel, ami a stresszválaszhoz kapcsolódik, addig a kilégzés úgynevezett paraszimpatikus aktivitás növekedésével jár, ami viszont a relaxációs válasz velejárója.

A légzőgyakorlatok lényege ezért a kilégzés, illetve a légzések közötti szünet nyújtásának növelése.

Biztosan te is tapasztaltad, hogy sportolás közben vagy stressz hatása alatt gyorsabban kapkodod a levegőt. Ennek a fordítottja történik, ha tudatosan, normál belégzést követően elnyújtottan fújod ki a levegőt. Számolhatsz is közben, hogy tartani tudd a ritmust: belégzés 1-2-3-4; két számolásig tartod, majd kilégzés 1-2-3-4-5-6-7-8. A légzésünket felhasználó relaxációs módszerek másik előnye, hogy arra „kényszerít" minket, hogy a légzésünkre és ne másra (pl. a szorongásunkra) figyeljünk. Ez a gyakorlat hatékonynak bizonyul például a pánikrohamok akut enyhítésében is. A légzésgyakorlatokat kombinálhatod valamilyen vizualizációval is (valamilyen nyugalmat adó kép elképzelése).

Például:
„Képzeld el, hogy az ujjaidon keresztül beszívod a levegőt, felengeded a karjaidon keresztül a válladba, majd leengeded a levegőt a torkodon keresztül a hasadba és a lábadba, és lassan a lábujjaidba. Ismételd ezt meg, és érezd, hogyan hat ez a lassú, mély légzés az egész testedre, a hasadra, a derekadra és a mellkasodra."
„Feküdj a hátadra, és képzeld el a hullámzó óceánt, vagy áradó vizet, amely a lélegzésed ritmusára áramlik. Hagyd, hogy passzívan kifolyjon. Hagyd, hogy passzívan visszatérjen. Ne sürgesd. Figyeld meg, hol érzel mozgást. Érezd, hová folynak a hullámok. Érezd, hová térnek vissza."



- A **testpásztázás** hasonlóan működik a légzésfigyeléshez. Olyan ez, mintha beszkennelnénk a testünket: a talpunktól kezdve a lábainkon át, a hasunkon, hátunkon, vállunkon, nyakunkon keresztül szép lassan eljutunk a fejünkig, ezalatt pedig megfigyeljük a testi érzeteinket, kellemest és kellemetlent egyaránt. Érezhetjük úgy, hogy bizsereg a talpunk, elnehezült a lábunk, korog a gyomrunk, húzódik a nyakizmunk, de azt is, ha valamelyik végtagunk ellazult, vagy a tüdőnkkel lassan, nyugodtan lélegzünk.

Fontos, hogy soha ne ítélkezzünk önmagunk felett, csak egyszerű, elfogadó módon figyeljük a testünket.

„Üljünk le, helyezkedjünk el kényelmesen, lazítsuk el a testrészeinket. Helyezzük mindkét talpunkat a talajra, kis terpeszben, karunkat a törzsünk mellé. Mindkét kezünk az ölünkben vagy a combunkon pihen. Gerincünk egyenes, arcunk előre tekint. Nagyon lassan vegyünk egy mély lélegzetet, és figyeljük, hogy milyen érzés beszívni a levegőt, aztán kifújni a levegőt. Képzeletben pásztázzuk végig testünket és figyeljük, mit érzünk az egyes testrészeinkben. Ne ítélkezzünk, ne elemezzünk, csak hagyjuk megtörténni. Majd képzeljük el, ahogy kilégzésnél a levegő keresztüláramlik a lábainkon, majd a lábfejünkön, végül távozik a lábujjainkon keresztül. Hagyjuk, hogy a kiáramló levegővel együtt a feszültség is távozzon testünkből. Ezt megismételhetjük úgy, hogy arra figyelünk, ahogy a kiáramló levegő a feszültséggel együtt távozik a karjainkon keresztül az ujjainkból is."

- A testpásztázás könnyedén összekapcsolható a progresszív izomrelaxáció módszerével. Ennek az alapja, az a fiziológiai, minden emberre jellemző reakció, amit Edmund Jacobson chicagói neurofiziológus bizonyított: minden beidegzett izom tónusa alacsonyabb az feszítés aktusát követően, mint az aktivitás előtt.

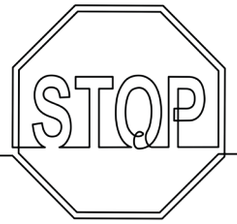
Ezért a test harántcsíkolt izmainak rendszerezett végigfeszítése, majd pedig a spontán ellazulás tudatosítása lehetővé teszi a testi-lelki ellazulás általános élményének átélését, valamint a feszítés és lazítás különbségének megélését.

Az alábbi szöveg segíthet abban, hogy te saját magad is tudd gyakorolni. Nem fontos szó szerint megtanulnod, a lényeg, hogy minden izomcsoportodat feszítsd meg, majd érzed a kellemes ellazulás állapotát.

„Helyezkedj el kényelmesen, gondolatban menj végig a testeden, figyeld meg testhelyzetedet, igazíts ruházatodon, ha szorít. Lélegezz néhányszor lassan, mélyen. Figyelj a hasi légzésre. Engedj el magadból minden feszültséget, minden napi problémát. Most egy kis ideig csak magadra figyelj, koncentrálj a testedre és arra, hogy teljesen ellazuljon. Hagyd, hogy légzésed megtalálja saját, egyenletes ritmusát, majd kezdj el tudatosan figyelni rá. Belégzéskor tudatosítsd, hogy beszívod a levegőt, ilyenkor lehet, hogy hűvösebb... Kilégzéskor pedig azt, hogy kifújod a langyos levegőt. Figyeld meg, hol érzed, az orrodban, mellkasodban, a hasadban, a hátadban... Ha teljesen ellazultál, indulj el a lábaidtól felfelé... Lábujjak, lábfej, boka, vádli, térd, comb, egész bal láb. Mit érzel most a bal lábadban és a jobb lábadban? Figyeld meg... Most feszítsd meg a bal lábadat, tartsd néhány másodpercig, majd engedd el... Jöhet a jobb láb... Most irányítsd figyelmed a medence területére, az alhasadra, csipődre és a nemzőszerveidre. Szorítsd meg hasizmodat, tartsd néhány másodpercig, majd engedd el... Még egyszer... Végy egy mély lélegzetet és csak figyelj befelé. Mit érzel?
Most szorítsd ökölbe a kezeidet, tarts néhány másodpercig, aztán lazíts... Érezd az ellazultságot a kezeidben, alkarodban. Figyeld meg mennyire más érzés ez, mint a feszülés. Most hajlítsd be a könyöködet és feszítsd meg a bicepszedet amennyire csak tudod, és figyeld meg milyen érzés... Engedd el, érezd a különbséget. Most jöhetnek a vállaid. Húzd fel a füledig, tartsd meg így, aztán engedd el... Érezd, hogy a nyakad, vállad lassan ellazul és a relaxáció egyre mélyebb és mélyebb. Ismételd meg még egyszer. Most vegyél mély levegőt, töltse meg a tüdődet. Aztán fújd ki, lazítsd el mellkasod... Engedd, hogy szabadon lélegezz. Figyeld meg, hogy a feszültség hogyan távozik az izmokból minden kilégzésnél.
Most a fej következik, ráncold össze a homlokod és húzd fel a szemöldököd... Aztán simítsd ki ráncaid... Képzeld el, hogy az egész homlokod, fejbőröd sima lesz és nyugodt. Hunyd le szemeidet szorosan, még szorosabban... Lazíts. A szemed lazán, kényelmesen van csukva. Most tátsd nagyra a szádat, érezd a feszültséget az állkapcsodban... Amikor állkapcsod ellazul, ajkaid enyhén szétnyílnak. Érezd, hogy ellazult állapotban van a homlokod, szemeid és állkapcsod. Engedd feloldódni a feszültséget. Figyeld meg tested még egyszer, lentről felfelé haladva minden apró feszülést vizsgálj meg, aztán engedd el. Az egész tested kényelmesen laza, nyugodt vagy, teljesen nyugodt."

A gyakorlat után tedd fel magadnak a következő kérdéseket: Volt-e valamilyen testrészed, ami „felhívta magára a figyelmet"? Éreztél valamilyen fájdalmat vagy feszültséget? Milyen érzéseid voltak, amikor a hasadra és nemzőszerveidre gondoltál? Sikerült-e ellazulnod? Összességében milyen tapasztalatokat szereztél magadról? Mit éreztél a testedben, miután elvégezted ezt a gyakorlatot?

A **tudatos STOP és a „dobozolás” módszere** akkor segíthet, amikor úgy érzed túl sok érzelem és gondolat gyűlt össze benned, melyek nem hagynak racionálisan gondolkozni és koncentrálni a mindennapjaidban.



A módszer négy lépésből áll:

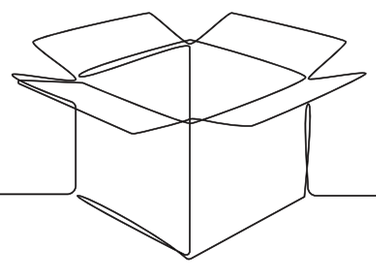
- S: **Stop. Állj meg**, és szó szerint hagyd abba, amit csinálsz, akármi is az. Adj magadnak egy pillanatot, hogy megnyugodj és összeszedd magad. Tarts egy pillanatnyi szünetet, bármit is csinálsz éppen.

- T: **Tudatosan vegyél három mély levegőt**, érezd, ahogyan kitágul a tüdőd és hosszan fújd ki. (Emlékszel, miért segít, ha hosszan fújjuk ki a levegőt?) Figyelj a légzésedre, figyelj arra, ahogyan a lábad a padlóhoz ér. Figyeld meg, ahogyan tart téged, és ahogyan a saját légzésed segíti a megnyugvásodat. Érezd a levegő áramlását a testedben és lassan térj vissza a jelenbe.

- O: **Olvass a testedben:** figyelj befelé és lásd meg, mi történik benned, milyen gondolatokat, érzéseket és testi érzeteket tapasztalsz magadon? Figyeld meg, hogyan lehetsz ebben a helyzetben, anélkül, hogy ítélkeznél, szabályoznád. Ha megnyugodtál, a feszültséged csökkent, engedd meg magadnak, hogy panaszkodj, fordulj önmagad felé megértéssel és empátiával. Aztán gondold végig, hogy milyen lehetőségeid vannak továbblépni ebből a helyzetből. Figyeld meg, mi zajlik benned vagy a külvilágban, legyen akár jó, akár rossz. Csak vedd észre a környezetedet – más dolgod nincs.

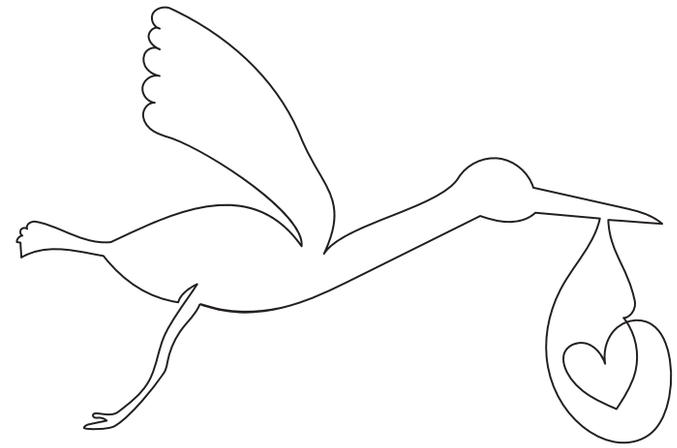
- P: **Pár perc után haladj tovább!** Most, hogy újra a jelenre koncentrálsz, folytathatod azt, amit korábban csináltál.

A gyakorlatot kiegészítheted azzal, hogy „bedobozolod” a negatív gondolataidat. Írd le röviden egy cédulára problémádat, hajtsd össze és tedd a szekrénybe vagy a táskádba! Tudod, hogy ez a probléma ott van az életedben, és még nem oldódott meg, de egy időre magad mögött hagyod: majd foglalkozol vele később, amikor lesz rá kapacitásod. Erősíti a módszer hatását, ha gondolatban el is képzeled, hogy ezt a problémát beteszed egy dobozba, ládába vagy bármilyen zárható szerkezetbe. Képzeld el a doboz zárószerkezetét és jegyezd meg, hogyan tudod nyitni és zárni.



- Végül vannak olyan jellegzetes, az úgynevezett **extrapiramidális mozgásvezérlésű** izmok munkáját bekapcsoló gyakorlatok, amelyek a magas belső feszültségi szintet képesek csökkenteni. Amikor a distressz-állapot tehetetlenségi feszültsége az „üss vagy fuss!” ősi reakcióját indítaná el, a beszorult (szorongó) ember gyakran egyiket sem képes megtenni. Ebből az állapotból segítenek kiszabadulni a szorongással ellentétesen ható extrapiramidális vezérlésű mozgások. Ezek, szemben a piramispálya által vezérelt finom, célirányos mozgásokkal – nagy ívű, dobáló jellegű, nagy röppályájú (ballisztikus) mozgások.

A nagy malomkörzések, lendítések, átlós vagy szimmetrikus körívpályájú karmozgások, törzshajlításos mélyguggolások lendítéssel és a futás is intenzív szorongáscsökkentők.



KAPCSOLÓDÁS A TESTÉRZETEKHEZ

A belső erő megtalálása: egy rövidebb-hosszabb testpásztázás után figyeld meg hol, melyik testtájékot érzed energiával telinek, legfrissebbnek, a leginkább élettelinek. Időzz itt néhány pillanatig, majd képzeld el, hogy ez az energia, frissesség innen a centrumból továbbterjed és betölti az egész testet... Nyújtózz jólesően, majd nyitsd ki a szemedet.

A feszültség kingedése: Pásztázd végig a tested, majd figyeld meg hol érzel kellemetlenséget, feszültséget magadban. Maradj itt, kapcsolódj az érzéssel, majd képzeld el, hogy átlélegzed ezt a részt. Képzeld el, hogy minden kilégzéssel egyre enyhül, távozik a feszültség vagy a fájdalom. Nem kell siettetned, erőltetned, csak add át magad a folyamatnak. A gyakorlat végén vegyél egy mély levegőt, majd lassan fújd ki.



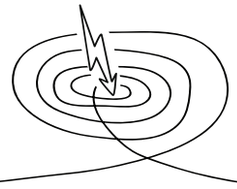
Önmagad megtartása: Nyitott vagy csukott szemmel is végezheted a feladatot, a lényeg, hogy kényelmes, feszültségmentes legyen a testtartásod. Öleld át magadat a két karoddal úgy, hogy a jobb tenyeredet a bal hónaljadba helyezed. Ha figyelsz, így érezheted a szíved dobbanásait és a mellkasod mozgását légzés közben. Csak „tartsd" magadat, lélegezz mélyen, figyelj a benned keletkező érzésekre. Kiegészítheted a gyakorlatot azzal, hogy egyik kezedet a homlokodra, majd a hasadra helyezed, ugyanúgy figyelve közben a belső érzéseidre és arra, hogy milyen érzés a kezednek az érintés.

Kapcsolódás a talajhoz: Állva és ülve is végezhető a gyakorlat. Figyelj a talpad és a talaj találkozására, arra, hogyan a lábujjaid kapcsolódnak a talajhoz.Képzeld el, hogy a talpadból finom gyökerek indulnak a föld felé, éppúgy, ahogyan a fák gyökerei. Figyelj, ahogyan egyre mélyebbre jutnak, közben arra gondolva, hogy milyen erős, szilárd gyökerekkel kapcsolódsz a földhöz. Érezd a stabilitást, vegyél mély levegőt, majd lassan fújd ki.

ZAVARÓ GONDOLATOK ELENGEDÉSE

Falevelek: Csukd be a szemedet és figyelj befelé, miközben nyugodtan lélegzel. Képzeld el a zavaró gondolataidat, mintha egy patak vizén tovaúszó faleveleket. Mintha egy kis patak felett egy hídon ülve figyelnéd a vized. Hallod a víz csörgedezését, érzed a természet illatát és látod, ahogyan a gondolataid, mint falevelek könnyedén ellebegnek előtted a víz felszínén. Egyre távolodnak, nem akadályozza mozgásukat semmi. Engedd, hogy minden gondolat megjelenjen, majd elússzon. Nem baj, ha eleinte sok a levél, légy türelemmel magaddal. Amikor elméd megnyugodott, a gyakorlatot mély lélegzetvétellel és nyújtózkodással zárd le.

Spirál: Vegyél egy mély levegőt, fújd ki, majd irányítsd figyelmedet a Téged zavaró kellemetlen gondolatra, érzésre és az azzal járó testérzetekre. Figyeld meg, hogy érez, mit jelez a tested: hol van benne feszültség vagy bármilyen más kellemetlen érzet (zsibbadás, szúrás, stb.). Képzeld el úgy ezt az érzést, mintha egy energianyaláb lenne, ami spirál-szerűen forog. Figyeld meg, hogy milyen irányú a forgás, majd képzeletben lassítsd, állítsd és fordítsd meg a spirál mozgásirányát. Amikor sikerült vegyél egy mély levegőt és fújd ki. Ha a gyakorlat működik, akkor érezni fogod a feszültség csökkenését.



Önreflexiós fázis: A gyakorlatok akkor tudnak igazán jól működni, ha képesek vagyunk saját magunkat kívülről megfigyelni, tudatosítani, hogy mi is történik bennünk közben. Ezt hívjuk önreflexiónak. A bemutatott gyakorlatok elvégzése után (egy vagy több) válaszold meg magadnak az alábbi kérdéseket:

- Hogyan éreztem magam előtte, közben és utána?
- Hogyan változott a hangulathőmérőm?
- Milyen testrészem hívja fel magára a figyelmet rendszeresen?
- Milyen testérzet jellemző rám a gyakorlatok közben?
- Mit jelent ez számomra?

IMAGINÁCIÓS GYAKORLATOK

Az imaginációs gyakorlatok során relaxált állapotban képeket hívunk, jelenítünk meg. Ehhez a testünket tudatosan ellazítjuk, teret engedünk a befelé irányuló figyelmünknek. Megfigyeljük képeinket, érzéseinket, gondolatainkat. Ez a gyakorlás hozzájárul a feszültségérzés csökkentéséhez, a nyugalom érzésének átéléséhez. A konfliktusok megfelelő megoldásához, feldolgozásához ad segítséget azáltal, hogy figyelmünk összpontosításával egy vágyott cél elérése érdekében belső energiákat tudunk megmozgatni.
Az ellazulás és légzés szövege a MRSzE autogén tréning instrukcióinak felhasználásával készült. (Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület engedélyével,
bővebb információ www.relaxacio.hu).

Ellazulás és légzés gyakorlása

Megnyugszom, ellazulok. Eltávolodik tőlem minden külső zaj és belső gond. Átadom magam a nyugalomnak. Átadom magam annak a vágynak, hogy testi, lelki és szellemi harmóniámat megvalósítsam. Nyugodt vagyok, ellazulok.
Lábfejem lazán, kifelé fordulva nyugszik a talajon. Lábujjaim ellazulnak. Érzem, ahogyan a lábam biztonságosan támaszkodik a talajon. Laza a lábszáram, a térdem. Combom, csípőm rásimul a székre, a hátam szinte kiszélesedik. Ellazul a vállam, a karom, a kezem. Könyököm, csuklóm elengedem. Felenged a nyakam, a tarkóm, elsimul a homlokom, az arcom. Szemhéjam rásimul a szememre, a tekintetem megpihen. Arcizmaim is ellazulnak, állkapcsom is elengedem.
Az egész testem ellazultan pihen.

A légzésemre figyelek. Követem az orromon ki- és beáramló levegő útját. Követem mellkasom emelkedését és süllyedését. Mélyeket lélegzem. Érzem, ahogy minden lélegzetvételemmel egyre nyugodtabbá válok. Az egész testem lélegzik.
Nyugodt vagyok, nyugalom és béke érzése tölt el.

Ezután a képhívás következik, az alábbi képek közül válaszd ki, amelyik számodra aktuális.

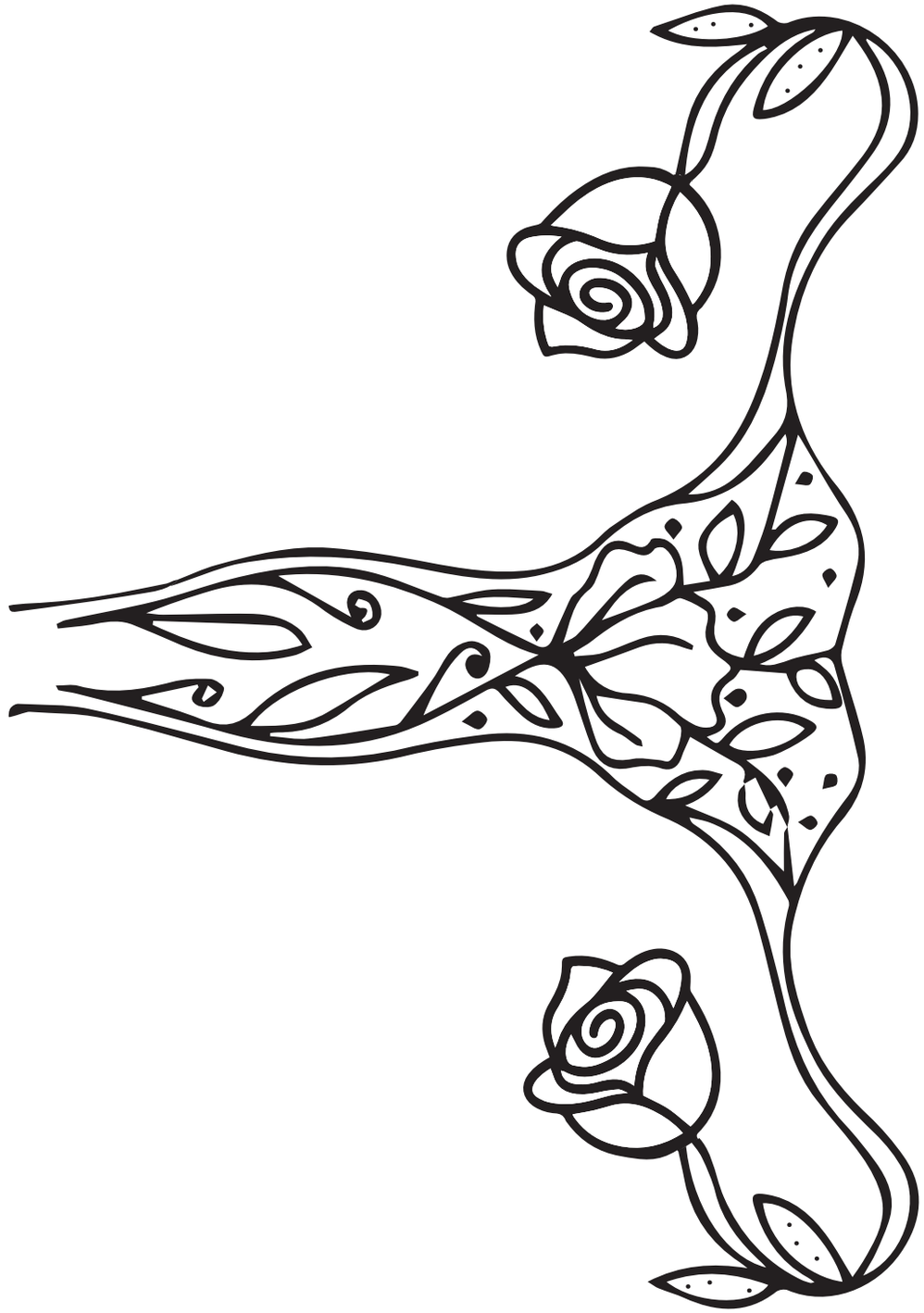
A stimuláció szakaszában történő gyakorláshoz:
"Lelki szemeim előtt megjelenik a tüszőim növekedése, az egészséges petesejtem fejlődése. Hogyan képzelem el mindezt a petefészkemben? Milyen az érett petesejtem? Elképzelem a leszívást, a petesejtem útját."
A megtermékenyítés, visszaültetés napjaiban történő gyakorláshoz: "Lelki szemeim előtt megjelenik a petesejtem találkozása a hímivarsejttel. A megtermékenyülés, majd az osztódás. Milyen érzés mindez? Közben a méhem felkészül a befogadásra, a visszaültetésre. Elképzelem a biztonságos, tápláló, gondoskodó méhemet."

A beültetést követő gyakorláshoz:
"Lelki szemeim előtt megjelenik, ahogy a méhemben elhelyezkedik az embrióm. Milyen a méhem, mely képes megtartani, táplálni az embriómat? Szüksége van-e a méhemnek ebben segítségre? Elképzelem, hogyan érezheti magát az embrióm. Mire lehet szüksége? Átélem, hogy a méhem képes megadni az embriómnak mindazt, amire szüksége van."
Alaposan szemléld meg a képet, képeket. Hagyj elegendő időt magadnak. Amennyire szükséged van.

Ezután a relaxációból való visszahívás következik:
"Képek és gondolatok lassan eltávolodnak. Nyugalom, béke és teljesség élménye, ereje van bennem. Karom és lábam fokozatosan felenged. Megfeszítem izmaimat, a kezemet ökölbe szorítom. Nagyot nyújtózkodom, mélyet sóhajtok és a szememet frissen kinyitom."

Imaginációs gyakorlás után javaslom, rajzold vagy fesd le a képet magadnak, alkosd meg.

GYAKORLAT: HA VAN KEDVED, SZÍNEZZ, HANGOLÓDJ!



Ha van kedved, színezz, hangolódj!



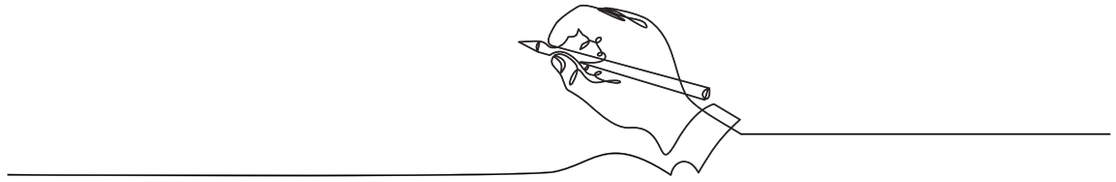
Gyakorlat: „Páros” kártyajáték

Ismerjétek meg egymást! A szülővé válás során nagyon fontos, hogy megfelelően tudjátok segíteni egymást. Az alábbi kártyákkal közelebb kerülhettek egymáshoz, vagy mélyíthetitek kapcsolatotokat. Vágjátok ki az alábbi kártyákat és véletlenszerűen húzzatok belőle. Olvassátok fel és válaszoljátok meg őket. A játékot úgy is játszhatjátok, hogy megpróbáljátok kitalálni a párotok válaszait. Passzolni szabad, a lényeg, hogy legyetek őszinték egymással, miközben tiszteletben tartjátok a másik érzéseit és szükségleteit. Nincsenek jó és rossz válaszok, a legfontosabb szabály, hogy ne ítélkezzetek egymás felett.

Mit jelent számodra az intimitás?	Milyen illatot szeretsz rajtam?
Mi az, ami lelomboz és mi az, ami felvillanyoz?	Mi a legkedvesebb emléked velem kapcsolatban?
Mi az, amit kipróbálnál?	Mire van szükséged, amikor lehangolt vagy?
Megbántál-e már valamit?	Mitől érzed magad fontosnak?
Mi az, ami lefáraszt? Mi az, ami feltölt?	Mi jelenti számodra a biztonságot?
Mi jelenti számodra a nyugalmat?	Hogyan képzeled el magatokat 5 év múlva?
Mikor érzed elégedettnek magad?	Ha állat lennél, mi lennél? Miért?

Fontos neked, hogy tervezd a jövődet vagy inkább a jelenre koncentrálsz?	Milyen dolgokat teszel, ami fontos neked/amire szükséged van?
Mi jelenti számodra az énidőt?	Mi a legfontosabb az életedben?
Ha könyvet írnának az életedről, mi lenne a címe? Mi lenne az aktuális fejezet címe?	Mitől tudsz bízni valakiben? Honnan tudod, hogy bízol benne?
Miben van szabadságod?	Mire vagy büszke? Miért vagy hálás?
Mi a te „szeretetnyelved”? Hogyan fogadsz be szeretetet? (pl. ajándék, időtöltés, szívesség, érintés, stb.)	Mi a te „szeretetnyelved”? Hogyan adsz szeretetet? (pl. ajándék, időtöltés, szívesség, érintés, stb.)
Mi a legjobb dolog a kapcsolatotokban?	Kire támaszkodhatsz? Hogyan?
Kit támogatsz? Hogyan?	Mit jelent neked az érzelmi kötődés?
Mit teszel a saját testi-lelki jóllétedért?	Mit teszel a párod testi-lelki jóllétéért?
Mi a kedvenc emléked kettőtökről?	Mi a legfontosabb érték számodra?

JEGYZETEIM ÉS KÉRDÉSEIM



GONDOLATAIM

Írd le szabadon, amit érzel, amire gondolsz. Az érzelemkifejező írás célja, hogy testileg és lelkileg jobb állapotba kerüljünk, megkönnyebbüljünk. Csökken a feszültség, szorongás. Nem nyomasztanak bennünket nehéz érzések, gondolatok.

Ajánlott filmek és könyvek:

Ördög Nóra: Pozitív, e-könyv, 2016.
Varga Katalin: A babád útja hozzád, Scolar Kiadó, 2021.
Debrah Bridwell: Gyermekre vágyva, Harmat Kiadó, 2016.
Boér Katalin: Lombikban fogant álmok, Akadémiai Kiadó Zrt., 2011.
Colleen Hoover: All your perfects (Minden tökéletesed), Könyvmolyképző, 2022.
Csomai Zita: Meddőségből termékenység, Édesvíz Kiadó, 2020.
Czakó Zsófia: Szívhang, Scholar, 2022.

Film: Private life (2018)
Papás-mamás (2000)
Making Babies (2018)
Fűzfa (2019)

Zárógondolatok

Az élet egy utazás. Nem mindig tudjuk befolyásolni vagy előre megjósolni az akadályokat, amikkel meg kell küzdenünk, de dönthetünk úgy, hogy elfogadjuk és befogadjuk ezt az utat. Akkor is, ha rögös ez az út, akkor is, ha éppen hullámvasúton érezzük magunkat.
A krízis ugyanis – életünk szükségszerű velejárójaként – személyiségünk fejlődésének hajtóereje lehet. Az új feladatok igényelte megküzdés során folyamatos érésen és fejlődésen megyünk keresztül, mely a személyiség erősödésének és magasabb szintű újraszerveződésének lehetőségét is magában rejti.



A krízis, definíció szerint „egy olyan, külső események hatására kialakult lélektani állapot, amelyben az egyén a lelki egyensúlyát súlyosan veszélyeztető körülményekkel kerül szembe és ezek közelsége mindennél fontosabb pszichológiai problémává válik a számára. Ezeket a problémákat sem elkerülni, sem az adott időben, illetve a rendelkezésére álló, szokványos problémamegoldó eszközeivel megoldani nem tudja, melynek következtében a régi megküzdési stratégiák helyett új eszközök elsajátítása válik szükségszerűvé”.

Az kizárólag rajtunk múlik, hogy az új stratégiák öndestruktív magatartásformák, vagy aktív és egészséges megküzdési módok lesznek! Ez tehát azt jelenti, hogy a krízishelyzet egyaránt magában hordozza a pozitív kimenetel, a megújulás, valamint a negatív irányú változás lehetőségét is!
Remélem, hogy az itt bemutatott gyakorlatokat magaddal viszed erre az utazásra és bárhová sodor az élet, erőt és megértést merítesz belőlük!

Források

- Bagdy, E. (2018) Pszichofitness. Kacagás-kocogás-lazítás. L’Hartmattan Kiadó, Budapest
- Bialylew, E. (2019) Boldogság minden napra. Édesvíz Kiadó, Budapest
- Blitzer, B. (2014) Kisbabát szeretnénk. Lettero Kiadó, Budapest
- Davis, M., Mckay, M., Robbins, E. (2013) Stresszoldó és relaxációs módszerek. Park Könyvkiadó, Budapest
- Dombi, E., Gács, B., Stadler, D., Zádori J., & Németh, G. L. (2023). A meddőségi kezelésben résztvevő páciensek mentális egészségét célzó csoportos pszichológiai beavatkozások és hatásaik áttekintése. Magyar Nőorvosok Lapja, 86 (3)
- Hegyi, B. E., Dombi, E., Németh, G. L., & Pásztor, N. (2019). Az infertilitás hatása az érintett párok lelki egészségére. MAGYAR NŐORVOSOK LAPJA, 82(5), 273-277.
- Hegyi, B. E., Kozinszky, Z., Badó, A., Dombi, E., Németh, G., & Pásztor, N. (2019). Anxiety and depression symptoms in infertile men during their first infertility evaluation visit. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 40(4), 311-317.
- John F. Evans, James W. Pennebaker. (2018). Gyógyító írás c. könyv, Kulcslyuk Kiadó
- Lobo, R. A., & Carmina, E. (1997). Polycystic ovary syndrome In: Lobo RA, Mishell DR Jr, Paulson R, Shoupe D, eds. Mishell’s Textbook of Infertility, Contraception, and Reproductive Endocrinology
- Mischke-Reeds, M. (2018). Somatic psychotherapy toolbox: 125 worksheets and exercises to treat trauma & stress. PESI Publishing & Media.
- Mogyorósy-Révész, Z. (2019). Érzelmi regulációs változások krízisben és traumában–a helyreállítást segítő, pszichológiai tanácsadás során alkalmazható módszerek és gyakorlatok. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 20(3), 267-298.
- Parekattil, S. J., & Agarwal, A. (Eds.). (2012). Male infertility: contemporary clinical approaches, andrology, ART & antioxidants. Springer Science & Business Media
- Pápay N., Rigó A. (2015) Reproduktív egészségpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Pásztor, N., Hegyi, B. E., Dombi, E., & Németh, G. (2019). Psychological distress and coping mechanisms in infertile couples. The Open Psychology Journal, 12(1).
- Steven G. Kaáli, Bernard Artúr, Kovács Péter (2006). A meddőség korszerű diagnosztikája és kezelése. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- Szondy, M. (2012) Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája. Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Wilson, P., & Long, I. (2018). The big book of blob trees. Routledge.
- Zoltán, P. (2002). A szülészet-nőgyógyászat tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest, 730-731.

Bár a jelen Magzatváró kalauz készítése során ésszerű keretek között a lehető leggondosabban jártunk el a kalauz információtartalmát illetően, az nem helyettesíti a szakember által adott tanácsot vagy tájékoztatást. Mielőtt bármit tenne, forduljon megfelelő képzettséggel rendelkező egészségügyi szakemberhez minden olyan kérdéssel kapcsolatban, amelyet a jelen Magzatváró kalauz leír. A jelen kiadványunk egyetlen része sem tekinthető tanács adásának vagy javaslattételnek, és nem alapozható rá semmilyen döntés vagy cselekedet. A folyamatosan fejlődő és változó kutatási eredmények és szabályozó rendeletek miatt a jelen Magzatváró kalauz nem feltétlenül naprakész, ezért az információk „a jelenleg rendelkezésre álló adatok szerint” lettek megadva.

A jelen Magzatváró kalauz szerzői joga védett – korlátozás nélkül az útmutató teljes tartalmára, szövegére, minden képére és ábrájára, valamint annak általános kinézetére és megjelenésére – Meghatalmazás hiányában tilos lemásolni.

Elérhetőség a tájékoztatóval kapcsolatos kérdések és észrevételek esetén:
boroka.gacs@aok.pte.hu

Készült: 2020. május 4.
Kiegészítve: 2023. augusztus 16.

