

Πολλές φορές τα ζευγάρια που δυσκολεύονται να αποκτήσουν παιδί ακούν από το περιβάλλον τους ότι πρέπει να αποβάλλουν το άγχος και να χαλαρώσουν. Από πού πηγάζουν οι συμβουλές αυτές, που μπορεί να ακούγονται απλοϊκές αλλά στην πράξη είναι δύσκολο να τις ακολουθήσει κανείς;

Σε επίπεδο φυσιολογίας, όταν το άτομο βρίσκεται υπό στρες, παράγει την κορτιζόλη η οποία είναι γνωστή ως ορμόνη του στρες. Θεωρείται, ότι η αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης αναστέλλει την αναπαραγωγική λειτουργία δυσκολεύοντας έτσι την απόκτηση ενός παιδιού με φυσικές μεθόδους.

Η διάγνωση βέβαια της υπογονιμότητας αποτελεί από μόνη της μια στρεσογόνο κατάσταση. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της υπογονιμότητας αφορούν τόσο κάθε μέλος του ζευγαριού όσο και τη σχέση τους. Επηρεάζεται η εικόνα του εαυτού, επηρεάζεται η σεξουαλική σχέση -μιας και αυτή υπενθυμίζει την αδυναμία του ζευγαριού να αποκτήσει παιδί- και βιώνεται η απογοήτευση όταν η θεραπεία αποτυγχάνει. Κατά τη διάρκεια των διαφόρων μεθόδων που χρησιμοποιούνται η ζωή του ζευγαριού επικεντρώνεται στον κύκλο της γονιμότητας. Κάθε αποτυχημένη προσπάθεια τεκνοποίησης οδηγεί και σε υπογονιμότητα σε επίπεδο ανθρώπινης επικοινωνίας και ζωής. Το κάθε ζευγάρι μπορεί να βιώσει αβεβαιότητα σχετικά με την επιτυχία της θεραπείας, θλίψη που σχετίζεται με την διάγνωση, αίσθημα απώλειας ελέγχου, οικονομική πίεση, συζυγικό στρες, σεξουαλική πίεση, οικογενειακή πίεση κ.α.

Η διαχείριση λοιπόν του στρες και η έκφραση όλων των συναισθημάτων που συνοδεύουν τις προσπάθειες του ζευγαριού να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις των θεραπειών αποτελεί έναν τρόπο διευκόλυνσης των ατόμων να διατηρήσουν την ψυχική τους ισορροπία και να συνεχίσουν να φροντίζουν τους εαυτούς τους.

Αυτό που είναι σημαντικό τέλος να γνωρίζει τόσο ο άντρας όσο και η γυναίκα είναι ότι ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αντιδράσει με διαφορετικό τρόπο απέναντι στο πρόβλημα και ακόμα και αν οι συναισθηματικές αντιδράσεις του ζευγαριού δεν συμβαδίζουν αυτό δεν συνεπάγεται αυτόματα και την έλλειψη κατανόησης και υποστήριξης. Το σημαντικό είναι τα ζευγάρια να μάθουν να «κερδίζουν» από τη στάση που κρατάει ο ένας και ο άλλος και να εστιάζουν στα θετικά σημεία του συντρόφου τους.