



Вы очень хотите ребёнка, а беременность всё не наступает. Пройдены все обследования, сданы все анализы... и врач акушер-гинеколог говорит, что физиологически вы здоровы и нет явных причин мешающих беременности. Но время идёт, а долгожданного дитя нет и нет. В этом случае причина бесплодия или невынашиваемости может быть психологической.

Психологическое бесплодие может возникнуть, когда:

1. **Женщины «зациклены» на наступлении беременности.** После многих лет неудач и разочарований, женщина уже настроена на неудачу, которая приводит к бесплодию.

Есть такой закон: слишком сильная мотивация сжигает само стремление. Проблема может быть и в том, что будущие родители чересчур упрямо хотят завести ребенка с заранее придуманными качествами или талантами, т.е. «идеального» ребёнка.

2. **Женщина на самом деле подсознательно не готова к беременности и боится ее.** Женщина может не осознавать своих проблем и страхов, а уж если ей сказать, что она не имеет детей, потому что сама не хочет, она, скорее всего, обидится. Это такие страхи, как страх потерять работу, боязнь родов (или воспоминание о предыдущих тяжелых родах), страх перед будущим (прекратиться жизнь для себя, изменится привычный уклад жизни, появится ответственность за ребёнка, появятся новые финансовые расходы и многое-многое другое), страх физической боли, боязнь за себя и малыша, страх потери физической привлекательности (боязнь поправиться и не похудеть после родов), страх потери – лучше не иметь совсем, чем испытать боль утраты, и т.д. и т.п.

3. **Женщины в прошлом пережили травмирующую их душу событие.** Такие как: разводы, неблагоприятные условия жизни, смерть родственников и близких, тяжелые воспоминания о детстве (возможно связанные с жестоким обращением, изнасилованием или каким-нибудь другим видом насилия). Все это оставляет болезненные воспоминания,

которые активно влияют на жизнь женщины.

4. У женщины есть внутренний конфликт, между разными желаниями (мотивами). Например, и карьеру сделать хочется, и ребёнка завести. Оба эти желания могут быть одинаковыми по интенсивности, но, что очевидно, направленными в разные.

5. На женщину оказывают давление родственники, постоянно задавая ей вопросы типа: «Когда же ты забеременеешь?», «Вон, Маша-то двоих уже родила!». Как результат – это вызывает у женщины чувство вины, она начинает нервничать, торопиться, тем самым провоцируя возникновение психологического бесплодия.

6. У женщины деструктивности супружеских отношений в ракурсе психологических ролей: дочка-папа, мама-сын, сестра-брат. Своеобразный психологический инцест.

7. Женщина хочет родить ребёнка ради скрепления распадающихся семейных уз.

Список обширен, возможна и не одна психологическая причина. В этом может разобраться только специалист.

Хотя многие и считают психологические факторы субъективными, но они могут вызывать объективные изменения в нервной системе, которая опосредованно оказывает влияние на весь организм, в первую очередь через гормональную систему. При этом могут быть такие явления, как спазмы труб, гипертонус (напряжение) матки, может быть вообще отсутствие овуляции.

Психологические причины могут иметь место и при неудачных попытках ЭКО, поэтому даже если вы решили завести ребенка с помощью вспомогательных репродуктивных технологий, вам может понадобиться психологическая помощь. В этом случае очень важно, чтобы вы были расслаблены, спокойны и верили в успех.

Психологические последствия репродуктивных нарушений:

1. Изменения психоэмоционального состояния женщины. Стыд и чувство вины неизбежны в ситуации, когда женщина не смогла зачать, как все остальные, выносить ребенка, родить, продолжив тем самым свой род. Осознание собственной бездетности, социальной неполноценности вызывает стрессовое состояние и приводит к депрессии.

2. Они скажутся на течении беременности, воспитании и здоровье детей.

Женщины, страдающие бесплодием и невынашиванием беременности, имеют нарушенные отношения с собственной матерью и неадекватную мотивацию к рождению ребенка. Данные проблемы чаще всего, уходят корнями в детство женщины, ее общение с собственной матерью на ранних периодах развития, где возникает конфликт в материнской сфере.

Если подобный конфликт не решается в виде соматизации женщины (бесплодия или невынашивания) и женщина может забеременеть, то в дальнейшем данная проблема может проявиться в нарушениях течения беременности (в том числе угрозы и выкидыши), отклоняющемся материнском поведении, неадекватном воспитании ребенка, и, следовательно, здоровья ребенка. В каждом конкретном случае нарушения будут индивидуальны.

Также стоит отметить, что проблемы бесплодия и невынашивания беременности, могут повлечь за собой нарушения во взаимоотношениях семейной пары, т.к. постоянные обследования, лечения, тревоги, материальные затраты, запреты и ограничения, надежды и огорчения, тяжело переживаются даже сильно любящими друг друга людьми.

Что же делать в случае неутешительного диагноза – «психологическое бесплодие»? Лучше всего, конечно же, обратиться к специалистам, профессионально занимающимся этим вопросом. Именно поэтому во многих крупных перинатальных центрах уже на этапе обследования супружескую пару направляют к медицинскому психологу.

Основным методом лечения психологического бесплодия является психотерапия, ориентированная на выявление причин, вызвавших бесплодие и их коррекцию.

Медицинский психолог МСЧ № 59 Алакина Наталья Григорьевна.