

Viljatusravi patsientide psühholoogiline nõustamine

Küllike Lillestik

Pereterapeut, raseduskriisi nõustaja

Mida kogevad inimesed, kes teevad läbi viljatusravi?

- Suurt stressi, millega kaasnevad erinevad tunded, nagu hirm, viha, süü, ärevus, ebaadekvaatsus, depressioon, süüdistamine, pahameel, eitamine, kontrolli kadu
- Lootust saada last ja lootuse purunemine
- Reaktsioonid ebaõnnestunud viljatusravile: pettumus, kontrolli kaotuse tunne, ebaõnnestumise omistamine iseendale, ärevus, depressioon
- Eksistentsiaalsed hirmud seoses viljatusega

Psühholoogiliste tegurite mõju ravitulemustele*

- 90ndatel tehtud uurimused näitavad, et viljatusravi programmi lülitunud paarid on psühholoogiliselt hästi kohanenud.
- Viljatusravi valinute hulgas on kõrgem stressitase, ärevus ja depressiivsus, kuid need ei ületa kliinilise normi piire.
- Naised kogevad enam stressi kui mehed: naised hindavad raseduse kohta tulemuse ootamist ja negatiivsete tulemuste teadasaamist stressirohkemaks kui mehed
- Kõrgem stressi tase seostub kehvemate ravi tulemustega

Mis aitab?*

- Connolly et al (1993) uuris mittedirektiivse nõustamise mõju patsientide psühholoogilisele seisundile ja leidis, et see mõju puudus täiesti. Seisundiärevuses ega ka GHQ skoorides erinevusi eksperimentaalses ja kontroll-grupis ei olnud.
- Domar et al (1990) –psühholoogilises toetusgrupis osalemine tõstab viljatusravi tulemuslikkust.
- Seletamatu infertiilsuse puhul on abi olnud lõõgastumisharjutustest (Domar et al 1990).
- Facchinetti et al (2004): kontrollisid oma uurimuses, kuidas mõjutab kognitiiv-käitumusliku teraapia programmis osalemine stressireaktsiooni = vähendab!
- KKT programm koosnes 12 grupisessioonist 4kuu jooksul.

Psühholoogilise nõustamise ülesanded:

- Informatsiooni kogumine ja analüüs
- Otsute tegemise nõustamine
- Toetav nõustamine
- Terapeutiline nõustamine

Toetav nõustamine

- Emotsionaalse abi pakkumine stressi alla kannatavale kliendile
- Uute toimetuleku strateegiate väljatöötamine
- Ressursside leidmine
- Vahel vajavad abi ka peale viljatusravi lõppu

Terapeutiline nõustamine võib keskenduda*

- üksikute probleemide ja (pere) mineviku arutlusele
- olukorraga kohanemisele
- viljatuse tähendusele ja mõjule, sh kurbuse leevendamisele
- alternatiivsete elulaadi puudutavate ja enesekesksete sihtide väljatöötamisele tuleviku tarbeks
- toimetulekustrateegiate ja stressi maandavate strateegiate väljaarendamisele
- probleemide ja vastuolude lahendamisele ja/või spetsiifilistele teemadele, nagu seksuaalsed, abielulised jm inimestevahelised suhted

* Virzinja Kotkas (2005)

Kuidas aga saavutada neid ülesandeid ehk millest kõik algab?

- Ühinemine ehk kontakti loomine: pea meeles iga pereliige on tähtis. Iseenda kasutamine
- Info kogumine, hüpoteesi püstitamine, esialgse diagnostilise hinnangu andmine, mis põhineb terapeudi tähelepanekutel
- Probleemi uurimine ja mis on tellimus

Nõustaja tegevus:

- Kuulamine ja uurimine
 - Siin ja praegu ehk ole kohal
 - Milline on nende lugu, miks pöörduvad, miks praegu pöörduvad?
 - Millised on lood õnnestunud või õnnestumata rasedustest, lapsest, tema ootamisest, vanemaks kasvamisest kne.
 - Erinevate emotsioonide kuulamine
 - Tunneta ja uuri, mis on pere/kliendi vajadused
 - Abi, et kliendid orienteeruks vajalikus teabes
- Rääkimine
 - Peegeldamine, summeerimine, valideerimine
 - Empaatia
 - Arutle tunnete teemal, aita mõista nende lugu ja seost tunnetega
 - Vahel tuleb anda mõne lihtsa konkreetse juhise esmaseks toimetulekuks
 - Info jagamine viljatusraviga kaasnevate sotsiaalsete ja emotsionaalsete mõjude/probleemide kohta

Milles pere/klient vajab juhiseid?

- Kui palju nad peavad teadma meditsiini kohta? Kuidas rääkida arstidega? Kuidas küsida õigeid küsimusi?
- Kuidas ja kas kasutada info kogumiseks internetti, sotsiaalvõrgustikku
- Kas tekkinud rasedus, mis see järel katkes on leinamist vajav
- Kas kõik tunded, on normaalsed? Viha, soov mitte suhelda rasedatega, hoida kõigest eemale jne.
- Milliseid rituaale saab korraldada
- Kuidas valmistuda järgmiseks katseks?
- Kas ja kuidas rääkida perekonnale, sugulastele, sõpradele, kolleegidele ... ?

Pere vajadused:

- Saada aktsepteerimist, mõistmist, et keegi on huvitatud nende loost
- Võimalus rääkida jagada muret
- Võimalus tegeleda oma tunnetega
- Tagasi saada lootust
- Vajadus lähedaste toetuse järele

Juhtumite näited:

- Perekond nr1:
 - Abielus 10 a.
 - Tekkinud rasedusi, millest katkesid 9, neist kaks rasedust kantud 15näd., teised varasemad katkemised
 - Probleemid paarisuhtes, lähedastega, depressiivsus, sotsiaalse suhtluse vältimine

- Perekond nr.2:
 - Kooselu 10 aastat
 - Diagnoosi, miks rasedused ei teki, puudub
 - 7 IVF, ebaõnnestunud
 - Peale aastast teraapiat loomulik rasedus, mis katkes. Uus rasedus tekkis poole aasta pärast, täna laps 3 aastane

- Perekond nr. 3:
 - Koos 18 aastat, abielus 9 aastat
 - Naisel hormonaalsed häired
 - Peres üks laps, doonor munarakk, mehe sperma, rasedus kulges probleemideta
 - Pöördumise põhjus: paarisuhe kriitilises seisus, suhted ka teiste lähedastega sassis

- Tänan!