VILJATUSEST TINGITUD STRESSIGA TOIMETULEK

SISU:

- viljatusest teadasaamine
- kuidas tulla toime emotsioonidega kunstliku viljastamise ajal
- suhted partneriga
- suhted pereliikmete ja sõpradega

INFOLEHT

Infolehes esitatud teave ei asenda teie tervise eest hoolitseva tervishoiutöötaja jagatud teavet või soovitusi. Raviplaani koostab teie arst vastavalt teie vajadustele ja seisundile.

Kasutage kõiki ravimeid ainult arsti ettekirjutuse järgi. Ravimitega seotud küsimuste korral pöörduge oma arsti poole.

Ravimite kõrvaltoimete ilmnemisel pidage nõu tervishoiutöötajaga. See kehtib ka selliste võimalike kõrvaltoimete korral, mida ei ole nimetatud pakendi infolehel. Kõrvaltoimetest saate teavitada ka aadressil www.ravimiamet.ee. Kõrvaltoimetest teatades aitate koguda rohkem andmeid ravimite ohutuse kohta.

SISUKORD

Sissejuhatus ... 2

Viljatusest teadasaamine ... 3

Analüüside tegemine ... 4

Millised tunded võivad teid valitseda? ... 6

Kahenädalase ooteperioodiga toimetulek ... 8

Olukorra positiivne ümberhindamine ... 10

Mõju suhetele ... 11

Suhted partneriga ... 11

Suhted pereliikmete ja sõpradega ... 14

Pingeliste olukordadega toimetulek ... 17

Teiste rasedused ja sünnitused ... 17

Jõulud ja muud pereüritused ... 17

Raseduse katkemine ... 18

Rasedus ... 18

Ravi lõpetamine ... 18

Kuidas saab nõustaja aidata? ... 19

Stressiga toimetuleku kontrollnimekiri ... 20

SISSEJUHATUS

Viljatusest teadasaamine võib tekitada äärmiselt vastuolulisi tundeid ja olla raske katsumus. Viljatuse diagnoosi teadasaamisega kaasneb tõeline tunnete virvarr ning emotsionaalsete tõusude ja mõõnade aeg. See on täiesti loomulik, et nii teie kui ka teie partner olete sellest kõigest suures stressis. Masendustunde vastu võib aidata see, kui mõtlete järgmistele asjadele.

- Te **ei ole** ainus, kellel on viljatus diagnoositud. Igal kuuendal paaril maailmas on esimese aasta jooksul lapse saamisega raskusi. Paljud paarid läbivad samasuguse uuringute ja ravi kadalipu väga heade tulemustega. Kõige raskem ongi just see esimene samm, millega otsustate viljatusravi kasuks.
- Paljud paarid kogevad läbielatu tõttu tugevaid ja segaseid tundeid. Sellises olukorras on täiesti loomulik, et teil ja teie partneril esineb erinevaid emotsioone, nagu viha, paanika, hirm, kurbus, süütunne, lootusetus.
- Nende tunnetega on võimalik toime tulla. Väga oluline on tundeid kellegagi jagada, et keegi kuulaks, oleks toeks ja mõistaks teid.

Oluline on õppida oma emotsioone juhtima, et nii teie kui ka teie partner saavutaksite enda eesmärgi: saada lapsevanemateks. Selles brošüüris käsitletakse erinevaid emotsioone, mida võite partneriga kogeda, kui saate teada, et olete viljatu. Samuti tutvustatakse meetodeid, mis aitavad emotsioone kontrolli alla saada ja aitavad teil mõlemal sellel raskel ajal toime tulla.

* Brošüüris on kasutatud väidetena nende inimeste arvamusi, kelle isiklik kogemus on olnud erinev

VILJATUSEST TEADASAAMINE

Viljatuse diagnoosist teadasaamisele reageerib igaüks erinevalt ja on täiesti loomulik küsida endalt, miks just mina, ning tunda end kurva, vihase, mureliku või lihtsalt šokeerituna. Enamikule tuleb suure üllatusena see, kui ulatuslik on selle diagnoosi emotsionaalne mõju.

Diagnoosist teada saades võite kogeda erinevaid emotsioone, näiteks:

šokk, üllatus või eitus – tundub, et see diagnoos ei ole tegelikult õige, tekib tuimus- või segadustunne

viha ja pettumus – miks see just minuga juhtub?, teiste peale vihastamine

ärevus, hirm või paanika – kõik mõtted ja tunded on segipaisatud

üksijäetus – tunnete, et erinete teistest ja ei leia oma partneriga kontakti

kaotusevalu – lein võib olla erinev, nt raseduse kaotus, emaks või isaks saamise kaotus, see valu võib jätkuda viljatusest teadasaamise kõikides etappides

Seda, kuidas te emotsioonidega toime tulete, mõjutavad mitmed asjaolud:

- kuidas te olukorda tõlgendate
- kuidas te olete varem stressile reageerinud
- teised teie elus samal ajal toimuvad sündmused
- mis laadi ja millisel tasemel abi te saate

Kuigi kõik teie emotsioonid on sellise elumuutva sündmuse puhul täiesti normaalsed, on väga oluline, et te ei lase tunnetel üle pea kasvada ega mõjuda igapäevaelule. Viljatusega seotud tunnete tundmaõppimine ja nende kontrollimine on sama oluline kui oma keha eest hoolitsemine. Leheküljelt 5 leiate mõned soovitused, mis võivad aidata teil emotsioonidega toime tulla diagnoosi esimeses etapis.

HOIATAVAD MÄRGID – DEPRESSIOON

Peate endale teadvustama, et võite ühel hetkel kaotada oma emotsioonide üle kontrolli ja need võivad muutuda väga tugevaks. Kui tunnete end väga kurva või lootusetuna rohkem kui paar nädalat ja teie tunded segavad igapäevaelu, peaksite abi saamiseks pidama nõu arstiga.

Hoiatavad märgid depressiooni kohta:

- huvi või motivatsiooni puudumine igapäevaelu vastu
- energiapuudus
- keskendumisraskused
- unetus või liigne magamine
- märkimisväärne kaalulangus või -tõus
- väga tugev viha- või rahulolematuse tunne
- mõtted enesetapust või surmast

Analüüside ja uuringute tegemine

Viljatuse diagnoosiga kaasneb sageli suur hulk analüüse, analüüsitulemusi ja kordusanalüüse. Need võivad tekitada vastakaid tundeid, sealhulgas hirmu, lootust, ja võimalik, et ka kergendustunnet. Paljude arvates on parem analüüsi tulemusi teada – isegi kui need ei ole väga head –, sest siis on põhjus selge.
Teadmisega on kergem toime tulla kui ebamäärase olukorra või teadmatusega.
See on emotsionaalsete tõusude ja mõõnade aeg ja see võib olla väga kurnav. Mõnikord on raske mõista, et midagi silmale nähtamatut võib põhjustada nii palju muret.

Vähemalt neljandiku paaride puhul ei pruugita viljatuse põhjust leida isegi pärast mõlema partneri põhjalikku uurimist. See võib emotsionaalselt kõige rohkem meelehärmi ja stressi tekitada, sest viljatuse põhjus ei selgugi.

On väga oluline, et räägite partneriga oma tunnetest ja olete teineteisele toeks. Umbes 40% juhtudest leitakse emotsionaalseid häireid mõlemal partneril.
Seega, olenemata sellest, kas viljatuse põhjus peitub teis või teie partneris või seda ei leita, on viljatus mõlema probleem ja sellele lahenduse leidmine on paari ühine ülesanne. Olge selle lahenduse leidmise ajal teineteisele toeks. Viljatusest teada saades on õige aeg tegeleda probleemiga ja mitte rünnata teineteist – otsida abi arstidelt, tuge pereliikmetelt, headelt sõpradelt ning patsientide **foorumitest**, mis on loodud teile teabe ja nõuande pakkumiseks.

Mis aitaks?

Viljatusega toimetulek

- Koguge võimalikult palju teavet. Kuulake teiste kogemusi, küsige abi nõustajatelt ja tugiorganisatsioonidelt või otsige teavet kirjandusest. See tekitab teis tunde, et kontrollite olukorda paremini, ja võimaldab teil esitada oma arstile konkreetsemaid küsimusi.
- Minge arsti vastuvõtule koos partneri, usaldusväärse sõbra või pereliikmega. Teisest kuulajast on alati kasu, kui teavet tuleb korraga vastu võtta suurel hulgal. Ärge kartke vestluse kohta märkmeid teha. Enne vastuvõtule minekut kirjutage üles kõik küsimused, mida tahate arstile esitada.
- Jagage teistega ja eelkõige oma partneriga oma tundeid ja mõtteid. Rääkimine aitab luua olukorras selgust ja selgitada välja murekohad.
- Otsige just teile sobivaid stressijuhtimise viise, näiteks sportimine, jooga ja meditatsioon.
- Tervishoitutöötaja või nõustajaga rääkimine raviga kaasnevatest kõrvalmõjudest, enne kui te otsustate ravi kasuks, aitab selgusele jõuda oma hirmudes ja leida viisid neist ülesaamiseks.
  Alati on parem rääkida oma murest kohe, kui see tekib, ja mitte seda varjata.
- Püüdke mitte mõelda väga palju ette. Tegelege pigem praeguste probleemidega ja ärge muretsege liiga palju selle pärast, mis saab tulevikus.

MILLISED TUNDED VÕIVAD TEID VALITSEDA?

Paljude jaoks on raviga alustamine positiivne kogemus, sest siis on, millele keskenduda – lõpuks ometi tehakse midagi! Kuid on ka neid, kes kardavad kõrvalmõjusid või on väga häiritud sellest, et arstidel on vaja sekkuda.

Esialgu võivad naised karta raviprotsessi, kuid sageli on siiski ravi kõige raskem osa tulemuste ootamine. Tundub, et päevad mööduvad väga aeglaselt ja see võib olla aeg, kus naine on emotsionaalne, haavatav ja tundlik.
Võib juhtuda, et tülitsete partneriga või väldite teda, argielule keskendumine võib olla keeruline (vt lk 8 lisanõuandeid selle kohta, kuidas toime tulla ravitulemuste ootamisega).

Kunstlik viljastamine ei ole ühekordne toiming, vaid koosneb mitmest etapist, kus enne järgmise alustamist tuleb eelmine lõpetada. See on väga väsitav protsess. Kui kogu ravitsükkel ei anna tulemust, on pettumus kahekordne, sest see tähendab taaskord otsuse tegemist, mis võib olla väga kurb ja masendav.

Paljud tunnistavad, et kunstliku viljastamise ajal kaotavad nad kontrolli oma elu üle. Nad ei saa kontrollida millegi sellise saamist, mis tundub teiste puhul nii kerge ja loomulik olevat. Nad ei saa teha midagi selle heaks, et muuta tulemust.

Ravi ajal võivad teil ilmneda järgmised reaktsioonid:

- emotsioonid on tugevamad, tunnete end veelgi haavatavama, kurvema, ärevama ja vihasemana kui tavaliselt
- huvitute vähem sellest, mis teile varem huvi pakkus
- käite vähem väljas ja väldite olukordi, kus võib kohata väikelapsi ja rasedaid sõbrannasid
- tülitsete partneriga asjade pärast, mis varem tundusid tähtsusetud
- vihastate sõprade peale tühja-tähja pärast

HORMOONRAVIMITE MÕJU EMOTSIOONIDELE

Peale kõikide emotsioonidega toimetuleku peate tegelema ka enda kehas toimuvate hormonaalsete muutustega. Reaktsioonid ravimitele, mida kasutatakse kunstliku viljastamise ajal munasarjade stimuleerimiseks, on väga erinevad. On naisi, kellel sümptomeid ei esine, kuid paljud tunnevad, et nad on emotsionaalsed, ärevad ja ärritunud ning pisarad hakkavad kergesti voolama. Paljudele tekitavad vaevusi raskustunne kõhus, peavalud, väsimus ja muud sümptomid. Kuigi te ei saa oma enesetunnet muuta, saate sel raskel ajal oma tundeid ja reaktsioone paremini kontrollida (vt „Mis aitaks“ lk 9).

Retseptiravimitega kaasnevad nii kasulikud omadused kui ka riskid. Kasutage kõiki ravimeid ainult arsti ettekirjutuse järgi. Küsimuste tekkimisel või kõrvaltoimete ilmnemisel pidage nõu tervishoiutöötajaga. See kehtib ka selliste võimalike kõrvaltoimete kohta, mida ei ole nimetatud pakendi infolehel. Kõrvaltoimetest saate teavitada ka aadressil www.ravimiamet.ee. Kõrvatoimetest teatades aitate koguda rohkem andmeid ravimite ohutuse kohta.

Kahenädalase ooteperioodiga toimetulek

Embrüo siirdamise järel kulub umbes kaks nädalat, enne kui rasedustest näitab täpseid tulemusi. See kahenädalane ooteperiood – järgmisele menstruatsioonile eelnev aeg – on rasestuda üritava naise jaoks loomulikult väga ärev, murelik ja pingeline aeg. Järgnevalt on toodud mõned soovitused, mis võivad teile sellel perioodil abiks olla.

- Püüdke raseduse sümptomeid mitte väga tõsiselt võtta – raseduse tunne ei tähenda alati seda, et olete rase. Teatud ravimite kõrvaltoimed võivad sarnaneda raseduse tunnustega.
- Leidke endale tegevust – näiteks tegelege hobidega, tehke tööd või osalege meelelahutusüritustel.
- Ärge mõelge raseduse peale rohkem kui 15–30 minutit päevas. Pange oma mõtted kirja, otsige teavet internetist või arutage seda teemat partneri või toetavate sõprade ja pereliikmetega.
- Katsetage mõnd lõõgastumisviisi, nagu hingamisharjutused või meditatsioon (vt lk 20).
- Ärge tehke rasedustesti – positiivse tulemuse saamise võimalus enne menstruatsiooni hilinemist on väga väike. Ka ravimid võivad põhjustada valepositiivse tulemuse.
- Proovige hinnata olukord positiivselt ümber (vt lk 10), et julgustada end leidma midagi head selles, mida te läbi elate.

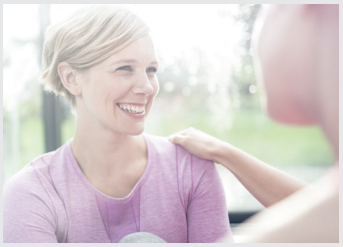
KUNSTLIKU VILJASTAMISE ALANE NÕUSTAMINE

Kasutage võimalust rääkida nõustajaga raviga kaasnevatest kõrvalmõjudest, enne kui te otsustate ravi kasuks.

Nõustaja ülesanne ei ole hinnata teie sobivust viljatusraviks, vaid aidata teil ja teie partneril tulla toime stressi ja emotsioonidega, mis kaasnevad lapse saamise püüdlustega. Nõustaja vastuvõtule minek aitab teil mõlemal luua selgust tunnetes ja leida viise, kuidas nende tunnetega toime tulla. Täpsemat teavet selle kohta, kuidas nõustaja saab aidata, vt lk 19.

Mis aitaks?

Kunstliku viljastamisega kaasnevate raskustega toimetulek



- Teadmisel on suur jõud! Mida rohkem te partneriga kunstliku viljastamise ja sellega kaasnevate läbielamiste kohta teate, seda paremini saate end ette valmistada nendega tegelemiseks. Püüdke võimalikult hästi mõista seda, mis ravi ajal juhtub ja millised on võimalikud tulemused.
- Kliinikutes töötab suur hulk spetsialiste – õed, arstid, nõustajad, registratuuri töötajad ja embrüoloogid –, kes saavad teid aidata, kui teil tekivad küsimused. Leidke inimene, kes oskab teie küsimusele vastata. Ärge muretsege, kindlasti on seda enne teid küsinud keegi veel.
- Sageli aitab see, kui saate töö juures kellegagi, keda usaldate, oma mure jagada ja raskel ajal rääkida.
- Mõelge juba varem selle peale, kus te tahate olla tulemuste teadasaamise hetkel – töökoht või avalik paik ei pruugi olla selleks kõige sobivam koht.
- **Liiga paljudele inimestele ei maksa öelda, kui kaugele olete raviprotsessiga jõudnud. See tooks kaasa rohkelt küsimusi ja nõuandeid.**
- Liikuge rahulikus tempos ja puhake ravitsüklite vahel.
- On väga oluline, et te ei võtaks ravi ajal enda peale liiga palju muid kohustusi. Kui ees on ootamas mõni oluline muutus, näiteks kolimine, uus töökoht või teie juures peatuvad sugulased, siis püüdke planeerida ravi rahulikumale ajale.
- Mõnikord on kasu **erinevate foorumitega** liitumisest ja suhtlemisest nende inimestega, kes teavad, mis teid ees ootab.
- Püüdke olla tasakaalukas ja ärge laske kunstlikul viljastamisel enda elu ja tunnete üle võimust võtta.

Olukorra positiivne ümberhindamine

Olukorra positiivse ümberhindamine aitab teil kontrollida diagnoosiga kaasnevaid negatiivseid emotsioone.

Igal olukorral on nii head kui ka halvad küljed. Meie tunnete puhul on sageli määrav just see, millele tähelepanu pöörame. Tunneme end paremini, kui mõtleme rohkem raske olukorra heade külgede peale ja vaevame oma pead vähem tulevaste probleemide või kahtlustega.

See ei tähenda, et peaksite teesklema, nagu oleks kõik suurepärane (hoolimata sellest, et te nii ei tunne), või mõtlema, et jääte kindlasti rasedaks, kuigi te ei ole selles kindel. Pigem tähendab see, et tuletate endale meelde, et ka kõige keerulisemas olukorras leidub midagi head.

Pidage meeles, et oma tunnetega leppimine võtab aega. Kindlasti tuleb teil ette häid ja halbu päevi. Lähtuge allpool toodud (või nõustaja soovitatud) põhimõtetest, mis aitavad teil igapäevaselt paremini toime tulla. Püüdke leida iga päev aega puhkuseks ja hingekosutuseks, sest oma emotsioone saate kontrollida paremini siis, kui te ei ole väsinud.

5 *põhimõtet, mis aitavad teil oma emotsioonidega toime tulla ja mõelda positiivselt*

Printige see leht, lõigake nõuannete kaart lehelt välja ja hoidke seda oma rahakotis või taskus. See tuletab teile meelde, et peate püüdma keskenduda olukorra positiivsetele külgedele.
Lugege kaart läbi igal hommikul ja õhtul ning iga kord, kui tunnete, et seda on vaja.

Luban, et negatiivseid emotsioone kogedes toimin järgmiselt.

1. **Keskendun olukorra headele külgedele ja mitte üksnes raskustele**, näiteks „kasutan seda aega selleks, et elada tervislikult ja saada heasse vormi“ või „see katsumus lähendab mind partneriga“.
2. **Püüan rohkem mõelda heade asjade peale oma elus**, näiteks „olen suutnud oma aega väga tõhusalt planeerida ja see tekitab minus hea tunde“.
3. **Püüan teha midagi, mis on minu jaoks oluline**, näiteks „leian iga nädal aega selleks, et teha midagi enda jaoks, näiteks hakkan tegelema mõne hobiga“.
4. **Õpin enda kogemusest**, näiteks „seda on raske läbi teha, aga see aitab mul omandada uusi oskusi, näiteks planeerida aega, kontrollida oma emotsioone ja suhelda partneriga“.
5. **Püüan tegeleda asjadega, mis tekitavad hea enesetunde**, näiteks „leian iga päev aega, et lugeda raamatut, jalutada koeraga või helistada sõbrale“.

Esialgu võib teisiti mõtlemine tunduda veider ja ebaloomulik. Aga harjutamine teeb meistriks, nii et püüdke olla järjekindel.

©Lancastle & Boivin, Cardiffi ülikool. Positiivse ümberhindamise tehnika kohandus.

MÕJU SUHETELE

Suhted partneriga

Hea suhtlus on oluline kõikide suhete puhul, kuid kunstliku viljastamise või muude protseduuride ajal võib see olla raskendatud. Sageli on väga raske rääkida millestki sellisest, mis on meie jaoks valus teema, ning tihtipeale ei mõtle me vihahoos väljaöeldut või haiget tegevaid sõnu tõsiselt.

Üks partneritest võib kurvastada omamoodi ja teine ei pruugi seda mõista. Eeldame sageli, et meie partner teab, kuidas me end tunneme, või suudab lugeda meie mõtteid. Kui te oma tunnetest ja mõtetest partnerile rääkinud ei ole, siis ei ole aus seda eeldada.

Üldjuhul peab suhtlemise parandamise nimel eraldi vaeva nägema. Mõnikord aitab see, kui panna oma tunded kirja ja näidata kirjapandut teineteisele. Rääkimiseks tuleb leida aega. Teinekord on abiks, kui sõita mõneks päevaks koos kodust kaugemale.

Seks

Mõnikord võib raske olla spontaanses ja armastusest tulvil vahekorras, kui samal perioodil on toimumas nii intiimne meditsiiniline sekkumine. Spontaansus lihtsalt haihtub.

Parem on seksi pärast mõnda aega mitte muretseda. Kuid sellele vaatamata on oluline leida aega intiimsete hetkede nautimiseks, näiteks kallistades teineteist ja hoides käest kinni. Paljud inimesed leiavad intiimsuhtest lohutust olukorras, kus kõik näib olevat kontrolli alt väljunud. Ja taas kord, rääkige oma hirmudest ja tunnetest – see aitab teil mõlemal leida parima lahenduse.

Häbi ja süütunne

Kui ühel partneril on tuvastatud probleeme viljakusega, võib see suhtes tekitada ebavõrdsuse tunnet või põhjustada enda alaväärtuslikuna tundmist. Sel juhul aitab see, kui partnerid tegelevad probleemiga üheskoos. Näiteks käivad koos arsti vastuvõtul ja arutavad pärast seal toimunut. Lähenege olukorrale järgmiselt: see on meie ühine mure ja peame selle koos läbi tegema.

MEHED JA NAISED SUHTLEVAD ERINEVALT

Mehed ja naised tegelevad tunnetega ja lahendavad probleeme sageli erineval viisil. Mõlema soov lapsevanemaks saada võib olla sama suur, kuid seda väljendatakse erinevalt. **Naised** tegelevad probleemiga enamasti otsekoheselt, öeldes kõik välja, mida arvavad. Neil näib olevat loomupärane võime oma tundeid jagada, eriti teiste naistega. **Meeste** jaoks ei ole oma tunnete jagamine teistega sugugi nii loomulik ja nad püüavad ise toime tulla. Mehi süüdistatakse sageli pealiskaudses suhtumises või endasse sulgumises. Selliste erinevuste teadvustamine aitab teil vältida arusaamatusi ja tegeleda raskustega ühise meeskonnana. Pingele vaatamata kinnitab enamik ravi läbi teinud paare, et see kogemus on neid lähendanud ja nende suhe on muutunud tugevamaks.

Sageli aitab see, kui

- otsustate, kuidas te tahate suhelda ja teineteist toetada. Järgmisel leheküljel toodud tabeli täitmine võib olla teile selle juures abiks.
- Koostate tulevikuplaani. See aitab saada olukorrast ülevaate ja keskenduda olulisele ajal, kui peate tegema raskeid otsuseid.
- Ei lase viljatusega seonduval enda elu üle võimust võtta. Kui teil on vaja midagi arutada, siis määrake selleks konkreetne aeg ja mõelge, kus seda teha. Jalutuskäik pargis ei ole nii pingeline kui kahekesi laua taga istumine.
- Püüdke rääkimise ajal vältida süüdistavaid väljendeid nagu „iga kord sa …“ ja „sa mitte kunagi ei …“.
- Plaanige teadlikult mõni selline meelelahutuslik tegevus, kus te ei pea rääkima viljatusest. Väga oluline on saavutada oma elus tasakaal.

Meeskonnana tegutsemine

Eesootavad kuud mööduvad kergemini, kui tegutsete partneriga kui üks meeskond. Teineteisele toetumine tugevdab teid ka paarina. Lõppude lõpuks on teil sama eesmärk. Kasutage tabelit selleks, et otsustada, kuidas te soovite viljatuse ja ravi teemal suhelda ja teineteist toetada.

Valige, millal ja kuidas te soovite rääkida ravist, aga nii, et see ei võtaks teie tunnete üle võimust

* *Iga nädal valitud päeval kohas, kus tunnete end mugavalt.*
* _____
* _____

Arutage, mida te partnerilt ootate ja mida ei oota.

* *Ootan tuge ja mõistmist, aga mitte pidevat rahustamist.*
* _____
* _____

Otsustage, millistest teemadest te teistele ei räägi ja mis jäävad ainult teie ja teie partneri teada.

* *Viljatuse kõik üksikasjad.*
* _____
* _____

Plaanige tegevusi, mida saate paarina nautida.

* *Matkamine.*
* _____
* _____

Suhted pereliikmete ja sõpradega

Viljatusprobleemidest pereliikmete ja sõpradega rääkimine võib olla ebamugav, kuid oma tunnete väljendamine võib aidata stressi maandada. On väga oluline, et otsiksite tuge.

Viljatus on delikaatne teema ja paljud inimesed ei pruugi teada, kuidas sellele reageerida. Isegi teie olukorraga kursis olevad pereliikmed võivad tihti öelda midagi sobimatut.

Suunake ise vestlust ja aidake neil vältida teemasid, mis võivad teile haiget teha või tekitada teis ebamugavustunnet. Öelge julgelt, et teil pole pikalt lobisemiseks tuju, ja küsige, mis teistel uudist on.

Tihti on abiks ka see, kui selgitate oma sõpradele ja perele, mida nad teha saavad. Andke oma sõpradele teada, kuidas nad saavad teile toeks olla, ja rääkige oma vajadustest, näiteks „kui ma sulle helistan ja nutan, siis tähendab see, et sa pead mind ära kuulama. Sa ei pea andma mulle nõu ega midagi tegema ega isegi ütlema midagi lohutavat. Mul on lihtsalt vaja, et oleksid mu jaoks olemas".

Mõned sõbrad oskavad olla head kuulajad. Teiste poole pöördumisest on abi siis, kui teil on paha tuju ja tahate nendega koos natuke lõbutseda. Mõelge, mida te oma tugiisikutelt ootate, ja öelge neile seda. Võiksite alustada sellel lehel oleva tabeli täitmisega.

Minu tugiisikud

Head sõbrad ja lähedased pereliikmed võivad olla suureks abiks ja toeks. Kuid nad ei pruugi täpselt teada, mida te vajate. Ärge jätke neid teadmatusse. Kasutage tabelit selleks, et otsustada, mida te neilt ootate, ja looge oma tugivõrgustik.

_____

Siia kirjutage sõbra või pereliikme nimi

Mida ma sinult ootan

* Et tõstaksid mu tuju, kui mul on paha olla
* _____
* _____

Millest ma sinuga rääkida ei suuda

* _____
* _____
* _____

Kuidas ma tahan sinuga aega veeta

* Nii, nagu oleksime puhkusel
* _____
* _____

Mis aitaks?

Kohatute märkustega tegelemine

Kui mitu korda olete kuulnud selliseid märkusi:

„Ära muretse nii palju ja jäädki rasedaks …"

„Sul on lihtsalt puhkust vaja!"

„Te pingutate üleliia."

Sellised nõuanded võivad ju olla heatahtlikud, kuid neid on väga raske kuulata, sest need süüdistavad teid selles, et teete midagi valesti, isegi kui see nii ei ole. Kahjuks ei saa teiste käitumist muuta või panna neid tegema või ütlema seda, mida te tahate. Teie asi on otsustada, kuidas te reageerite ja kuidas lasete haiget tegevatel sõnadel end mõjutada.

Abi leiate hulgast väljenditest, mida saate kodus harjutada. Näiteks kui keegi küsib, miks teil veel lapsi pole, või ütleb, et olete pere loomisega hilja peale jäänud, siis võite lihtsalt vastata, et „me veel kaalume seda". Seejärel võite vahetada teemat või lahkuda, vabandades, et lähete kellelegi tere ütlema või et peate vetsu minema, jooma klaasi vett vms. Kui te neid olukordi eelnevalt ei harjuta, siis võidakse teid tabada ootamatult ja te võite ärrituda või hakata end kaitsma.

Kohatutele märkustele reageerimiseks on palju muid viise:

- teiste harimine, näiteks selgitades, et tegemist on levinud meditsiinilise probleemiga ja et mittemuretsemine, puhkamine või veini joomine sellisel juhul ei aita.
- Seiske enda eest ja öelge, et sellised märkused teevad haiget. See meetod on eriti sobilik pereliikmete ja lähedaste sõprade puhul. Öelge, et pigem oleks teile meeldinud see, kui nad oleksid öelnud midagi sellist:

  „Mul on väga kahju, et pead selle läbi elama."

  „Olen su jaoks olemas."

  „Ütle, kui vajad lohutust."

  „Helista mulle, kui tahad rääkida."

  „Kas ma saan kuidagi aidata?"

Kasutage täpselt nii palju tuge, kui ise soovite. Igal sõbral või pereliikmel on pakkuda teile midagi ja peagi saate aru, mis on teie jaoks kõige parem.

Üksijäetuse tunne

Kui te olete äsja ravitsükli tulemuseta läbi teinud, siis on täiesti loomulik, et tunnete end haavatavana. Võite tunda end teistest isoleerituna ja teile võib näida, et sõbrad räägivad kogu aeg ainult oma lastest. Seetõttu võivad paarid leida, et neil ei ole oma tavalise suhtlusseltskonnaga midagi ühist. Mõnda aega võib aidata suhtlemine nendega, kellel ei ole lapsi.

KELLELE JA KUI PALJU RÄÄKIDA?

Otsustage koos partneriga, kui palju te tahate oma ravist teistele rääkida. Vestelge partneriga ja pange paika privaatsuse piirid. Arutage seda, kui paljudest üksikasjadest ja kellega te olete valmis rääkima. Kõnelge ainult sellest, mis ei tekita teis ebamugavust. Te ei pea kellelegi midagi selgitama. Võite isegi perele öelda, et viljatuse ravi on praegu tabuteema, et olete neile toetuse eest tänulik ja jagate nendega häid uudiseid kohe, kui on, mida jagada.

Valmistage ette mõned vastused. Alati ei pruugi te järgmisele küsimusteringile vastamiseks piisavalt jõudu leida. Mõelge valmis sellised lühivastused nagu „anname sulle teada, kui midagi selgub“ või „sina saad sellest esimesena teada“ – sellisele vastusele ei järgne uut küsimust.

Kohandage oma ootusi. Teie heaolust hoolivad sõbrad ja pereliikmed tahavad teid toetada ja öelda õigeid asju. Vaatamata nende parimatele kavatsustele kukub see mõnikord kohmakalt välja. Olge nendega natuke kannatlikum ja andestav, kui nad ütlevad midagi häirivat.

PINGELISTE OLUKORDADEGA TOIMETULEK

Teiste rasedused ja sünnitused

Sageli on raske tunda rõõmu selle üle, et keegi saab lapse, ja mõnikord võib tekkida tunne, et ümberringi on kõik rasedad või lükkavad lapsevankrit. Pidage meeles, et teiste raseduse või sünnituse pärast meelehärmi tundmine on täiesti normaalne. See ei tähenda, et olete halb inimene.

Oma hingevalu vähendamiseks saate kasutada näiteks sellist strateegiat, et selgitate oma olukorda, ei külasta ema ja last sünnitusmajas (vaid alles siis, kui nad on juba kodus ja teisi ei ole ümber), ning väldite üritusi, kus võib osaleda palju väikeseid lapsi. Kui tunnete, et peate tõesti pereüritusel osalema, näiteks oma õe lapse sünnipäeval, siis minge sinna pooleks tunniks ja seejärel lahkuge märkamatult. Selgitage õele ja teistele lähisugulastele juba enne, et teete seda, ja paluge neil austada oma tundeid.

Jõulud ja muud pereüritused

Pereüritused näivad rõhutavat seda, mida teil **ei ole**. On neid, kes suudavad sellistest üritustest kõigele vaatamata rõõmu tunda, kuid on ka neid, kes eelistavad teha midagi muud.
Mõned soovitused lastekesksete ürituste puhuks:

- külastage oma vanemaid või pereliikmeid nädal või paar enne jõule, et nad teaksid, et hoolite neist. Nii saate jõuluaja veeta rahulikult.
- Kui teid kutsutakse pidudele, siis tehke valik lähtuvalt sellest, kas seal on palju lapsi või rasedaid naisi. Pidage meeles, et te ei pea igat kutset vastu võtma.

Otsustage, et te

- ei lähe suurtesse ostukeskustesse, kus on palju peresid
- ei tunne end süüdi sellepärast, et te ei osale kõikidel traditsioonilistel pereüritustel
- ei teeskle, et lahti ei ole midagi, ja jätkate nii nagu varem
- ei oota, et teised saavad teie hingevalust aru; rääkige sellest natuke ja paluge, et teised toetaksid teid, austades teie valikuid

Raseduse katkemine

Raseduse katkemine on alati emotsionaalselt raske, kuid see on veelgi muserdavam siis, kui rasedaks jäämine on nõudnud nii palju aega ja ravi. Keeruline on säilitada lootust, et jääte uuesti rasedaks. Võib juhtuda, et tugiisikud ei ole toimunust teadlikud ja seega ei pöörduta nende poole ka abi saamiseks.

Osa inimesi sulgub endasse ja on oma hingevaluga üksi. Teised otsivad tuge sõpradelt, et rääkida oma valusast kaotusest. Mõned tegelevad oma tugevate tunnetega ringi rahmeldades. Teised jälle muutuvad väga mõistlikuks ja näib, nagu nad suudaksid olukorrast üle olla, eitades oma valu sügavust. Toimetulekuks on palju eri võimalusi. Nõustajad ja muud organisatsioonid aitavad teil selle hingevaluga toime tulla ja olukorraga kohaneda.

Rasedus

Teile võib tulla suure üllatusena see, et te ei tunne oma raseduse üle rõõmu ning võite tunda end sellepärast süüdi. Hirm raseduse katkemise pärast muudab selle üle rõõmustamise ja maha-rahunemise raskeks. Abiks võib olla oma hirmudest rääkimine ja usaldusväärsete tugiisikute toetus.

Ravi lõpetamine

Ravi lõpetamine on samuti segaste emotsioonide aeg. Enamik naisi teab, millal on aeg lõpetada ja puhata pidevatest protseduuridest ning pettumustest. Otsuse lõpetamise kohta võite teha seetõttu, et kõik see on teid ära kurnanud. Oluline on endale teadvustada, et leppimine sellega, et selle ravi abil te lapsi ei saa, võtab siiski natuke aega ning et kurbus ja viha on loomulikud. Sama raske võib olla endale teadvustada, et te ei pruugi kunagi teada saada, miks ravi ei mõjunud.

Segaste emotsioonidega, milles on nii kurbust kui ka kergendustunnet, kaasneb arusaam, et teadmatuse aeg on läbi ja nüüd võite teadlikult olukorda juhtida.

Mõned teemad, millest võiks sellel ajal rääkida, on järgmised:

- muude võimaluste arutamine laste saamiseks, sh lapsendamine või kasuvanemaks olemine
- sõprade või sugulaste lastega koos ajaveetmine
- viljakusravi järel uuesti vormi saamine
- igati väljateenitud puhkuse võtmine või reisimine

KUIDAS SAAB NÕUSTAJA AIDATA?

Nõustamine pakub võimalust analüüsida teie tundeid, selgitada välja stressi tekitavad probleemid ning leida strateegiad, mis teile abiks oleksid. Mõnikord piisab kõigega toimetulekuks lihtsalt sellest, kui rääkida oma hirmudest kellegagi, kes on erapooletu ja ei mõista hukka. Abiks on ka teiste paaride kogemuste kuulamine, kuidas on teised hakkama saanud ja kas teie reaktsioon on normaalne. Enamasti tullakse ise hästi toime, kuid teatud perioodil vajatakse natuke abi. Nõustaja poole pöördumine ei tähenda, et olete nõrk või omadega sassis – see on täiesti tavaline ja laialdaselt kasutatav viis, kuidas saada tuge ja abi.

Nõustamise ajal keskendutakse sellele, kuidas saada olukord kontrolli alla ja tunda end paremini. Mõnikord on kasulik käia nõustaja vastuvõtul mitu korda. Teinekord piisab jälle telefonikõnest või ühest korrast, et suudaksite ohjad uuesti enda kätte haarata.
Oluline on see, et tunneksite end nõustaja juures mugavalt, sest siis saate rääkida temaga avameelselt. Igaüks leiab ühise keele teatud inimestega. Kui see ei õnnestu, võib alati valida teise nõustaja. Oluline on, et tunnete ennast mugavalt ja turvaliselt.

STRESSIGA TOIMETULEKU KONTROLLNIMEKIRI

- ☐ Rääkige teistele, kuidas te end tunnete ja milline toetus on teie jaoks kõige olulisem. Ärge eeldage, et teised teavad, kuidas te ennast tunnete või mida vajate.
- ☐ Oma elu üle kontrolli saavutamise tunde tagab teile see, kui viite end viljatuse diagnoosi ja selle raviga võimalikult põhjalikult kurssi.
- ☐ Partnerid peaksid võimaluse korral käima arsti vastuvõtul alati koos. Sageli on abiks oma olukorra arutamine teistega ja seisukohtade võrdlemine.
- ☐ Viljatus on vaid üks osa teie elust ja peate sellesse nii ka suhtuma. Muud eluvaldkonnad, mida saate ise kontrollida, näiteks töö ja suhted sõpradega, vajavad samuti palju tähelepanu.
- ☐ Abiks on sportimine ja lõõgastumine (vt allpool). Jalutage, ujuge, käige spordisaalis jne. See ei ole kasulik mitte ainult teie kehale, vaid aitab ka mõtteid korrastada.
- ☐ Ärge kartke pisaraid. Nutmine aitab pingest vabaneda.
- ☐ Leidke selline inimene või grupp, kellega saate rääkida ja kellele oma südant puistata, näiteks usaldusväärne sõber, nõustaja, pereliige, tugirühm.

Mis aitaks?

Lõõgastumisviisid

- Jooga – eri stiile on palju, kuid joogatundides kombineeritakse enamasti eri asendeid, hingamis- ja lõõgastumistehnikaid. See on teie otsustada, kui palju te oma keha koormate.
- Meditatsioon – treenib teid koondama oma mõtted pikema ajaperioodi vältel ühele lõõgastavale asjale, et aju saaks puhata ja kehal oleks aega taastuda.
- Süvahingamine – lihtne ja tõhus lõõgastumisviis, mis on ka jooga ja meditatsiooni keskne osa.
- Progressiivse lõõgastumise harjutused – harjutusi sooritades pingutatakse ja lõdvestatakse järk-järgult lihaseid.
- Teadvelolek – eneseteadlikkuse treenimise vorm, mis põhineb budistliku meditatsiooni põhimõtetel. Eesmärk on teadvustada praegu toimuvat hetkede kaupa, andmata hinnangut selle kohta, kas meile see meeldib või ei meeldi.

VILJATUSRAVI KLIINIKUTE KONTAKTID

Ida-Tallinna Keskhaigla
Viljatusravi keskus
Hariduse 6, Tallinn
Telefon: 666 19 00
www.itk.ee

Lääne-Tallinna Keskhaigla
Reproduktiivmeditsiini Keskus
Sõle 23, Tallinn
Telefon: 666 58 88; 53 04 3155
www.lapsesoov.ee

Nova Vita Kliinik
Tammsaare tee 47, Tallinn
Telefon: 605 96 09; 56 24 0027
www.novavita.ee

Fertility Clinic Nordic
Pärnu mnt 67a, Tallinn
Telefon: 607 00 17
www.fertilityclinicnordic.com

Tartu Ülikooli Kliinikum
Naistekliinik
L.Puusepa 8, Tartu
Telefon: 731 99 01

Elite Kliinik
Sangla 63, Tallinn
Telefon: 740 99 30
www.elitekliinik.ee

BAL/NONF/0117/0002