

چگونه استرس بر ناباروری شما اثر می‌گذارد



زنانی هستند که به سادگی باردار می‌شوند، هر چند عادات زندگی سالمی ندارند؛ در مقابل زنانی هستند که همه توصیه‌های بهداشتی را رعایت می‌کنند و پس از ماه‌ها یا سال‌ها خبری از بچه‌دار شدنشان نیست.

زنانی هستند که به سادگی باردار می‌شوند، هر چند عادات زندگی سالمی ندارند؛ در مقابل زنانی هستند که همه توصیه‌های بهداشتی را رعایت می‌کنند و پس از ماه‌ها یا سال‌ها خبری از بچه‌دار شدنشان نیست.

به گزارش خبرگزاری زنان ایران "ایونا"، دوستان خیرخواه به شما می‌گویند، آرامش خودتان را حفظ کنید. نگران نباشید. بارداری رخ خواهد داد. اما هر چقدر که این توصیه به صبر کردن ناخوشایند باشد، ممکن است حقیقتی در آن وجود داشته باشد.

شواهد جدید نشان می‌دهد که استرس بر باروری اثر می‌گذارد. یک بررسی اخیر نشان داد که زنان با میزان بالای آلفا-آمیلاز، آنزیمی که با استرس ارتباط دارد، سخت‌تر باردار می‌شوند.

نمونه‌های بزاق گرفته‌شده از 274 زن در طول شش چرخه قاعدگی (یا تا زمانی که باردار شده بودند) نشان داد که افرادی که بالاترین میزان این آنزیم را در اولین دوره قاعدگی داشتند نسبت به زنانی که کمترین میزان این آنزیم را داشتند، با احتمال 12 درصد کمتر باردار شده بودند.

نکته جالب‌تر این بود که زنانی که در این بررسی شرکت داشتند، سابقه قبلی ناباروری نداشتند. همه این زنان یا در حال طراحی برای باردار شدن بودند یا از سه ماه قبل برای باردار شدن تلاش می‌کردند.

پژوهشگران هنوز نفهمیده‌اند استرس دقیقاً چه نقشی در باروری ایفا می‌کند، زیرا زنان اغلب تحت شرایط استرس شدید، مثلاً به دنبال مرگ شوهر می‌توانند باردار شوند و اغلب نیز می‌شوند.

آلیس دومار رئیس مرکز سلامت روان/بدن در بوستون در این باره می‌گوید: "به گمان من برخی زنان از لحاظ اثر استرس بر تولید مثل حساسیت بیشتری دارند.

و این اثر می‌تواند باعث تقویت خودش شود. دومار می‌گوید: "اگر شما تحت استرس قرار بگیرید و نتوانید به سرعت باردار شوید خود این مسئله باعث استرس بیشتر شما می‌شود."

به گفته او در یک بررسی در تایوان در 40 درصد زنانی که برای درمان ناباروری مراجعه کرده بودند، تشخیص افسردگی و اضطراب داده شده بود. خود درمان ناباروری ممکن است استرس‌زا باشد، به اضافه اینکه عدم یقین بیشتری را در زن از لحاظ بارداری ایجاد کند.

اگر استرس بتواند بر احتمال لقاح اثر بگذارد، کنترل آن ممکن است این احتمال را افزایش دهد.

پژوهشگران سعی کرده‌اند این مسئله را ثابت کرده‌اند. در تحقیقی که در بخش زن و زایمان دانشکده پزشکی دانشگاه اموری در آمریکا انجام شد، زنانی که برای بیش از 6 ماه تخمک‌گذاری نکرده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند، و مشخص شد که میزان بالای هورمون کورتیزول، یک هورمون استرس، در خون آنها وجود دارد.

در شرایط استرس‌زا، کورتیزول، مانند آدرنالین، شدت سوخت و ساز را افزایش می‌دهد؛ و فشار خون را در حد بالایی نگه می‌دارد، باعث اضافه وزن می‌شود، و به مشکلات بهداشتی دیگری نیز می‌انجامد.

در یک بررسی کوچک در سال 2003 هفت زن از هشت زنی که درمان مهار استرس دریافت می‌کردند، تخمک‌گذاری کرده بودند، در حالی که در گروه هشت نفره‌ای که این درمان را دریافت نکرده بودند، تخمک‌گذاری تنها در دو نفر رخ داده بود.

این توصیه‌های عملی می‌تواند به شما کمک کند، هنگامی که می‌خواهید باردار شوید، از استرس خود بکاهید:

شوهرتان را وارد فهرست کنید: پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زنان با استرس ناشی از ناباروری به نحوی متفاوت با مردان مواجه می‌شوند. برای مثال زنان با احتمال بیشتری به دنبال حمایت اجتماعی می‌روند؛ اما مردان به حل مسئله گرایش دارند. این گرایش‌های متفاوت ممکن است به اختلاف بینجامد. به گفته روانشناسان اشتغال ذهنی مداوم با بچه‌دار شدن ممکن است حتی رضایت جنسی را هم تحت تاثیر قرار دهد.

روانشناسان توصیه می‌کنند زوجها مانند روزهای اول آشنایی‌شان عمل کنند. در طول هفته زمانی برای تفریح مثلاً رفتن به سینما بگذارند. همچنین یک حد زمانی مثلاً حدود 20 دقیقه برای بحث‌هایش در مورد بارداری تعیین کنند.

درباره طرز نگرش‌تان بازاندیشی کنید: فکر کردن به اینکه "همه به جز من به سادگی حامله می‌شوند" تنها ناراحتی ما را باعث می‌شود. باید بیان جملات مثبت بر این طرز تفکر منفی غلبه کنید، مثلاً "اگر حامله شدن اینقدر ساده بود، این همه کلینیک باروری وجود نداشت." تفکرات بدبینانه‌تان را شناسایی کنید و تمرین کنید تا پاسخی را به شرایطتان بدهید که واقع‌گرایانه‌تر باشد.

سعی کنید یادداشت روزانه بنویسید: روزانه احساسات‌تان را به کاغذ منتقل کنید. این راهی برای رهایی از نگرانی‌هایی است که از در میان گذاشتن مستقیم آنها با دیگری پرهیز دارید. بعد ممکن است تصمیم بگیرید که یادداشت‌ها را دور بریزید یا به کسی نشان دهید تا آنها را بخواند.

فعال بمانید: ادامه دادن فعالیت‌هایی که باعث لذت شما می‌شود، اهمیت زیادی دارد، در غیر این صورت ممکن است باردار شدن به تنها کانون توجه‌تان بدل شود. به مهمانی دوستان و نزدیک‌تان بروید، عکس‌های دسته‌جمعی بگیرید- و خلاصه خودتان را غرق کارهایی که دوست دارید کنید. انجام دادن کارهای لذت‌بخش میزان سروتونین، ماده شیمیایی بالابرنده خلق در مغز، را می‌افزاید. این

کار پاداش اضافی هم برای شما به دنبال دارد.

تلاش برای حفظ آرامش: یک راه ساده برای آرام شدن این است که زمانی مثلا یک یا دو بار در روز را به فرو بردن بدن‌تان به حالت عمیق آرامش عضلانی اختصاص دهید. برای پنج دقیقه یا بیشتر چشم‌های‌تان را ببندید، و خودتان را در جایی دوردست تصور کنید، به اصطلاح یک سفر ذهنی کوچک انجام دهید. به خودتان اجازه دهید که همه حس‌های محیط اطراف‌تان تجربه کنید و بدن شما طوری پاسخ خواهد داد که گویی در واقعا در آنجا هستید. منافع این "واکنش آرامش‌بخشی" شامل سرعت پایین‌تر ضربان قلب و فشار خون پایین‌تر خواهد بود.

اگر نوع خاصی از تکنیک را ترجیح می‌دهید، محدودیتی در گزینه‌های وجود ندارد. مراقبه، یوگا و آرامش‌بخشی پیشرونده عضلانی تنها چند مورد از این تکنیک‌ها هستند.

ورزش: پیاده‌روی، شناکردن، یوگا یا سایر ورزش‌های متعادل ممکن است استرس شما را بکاهد، و مزایای اضافی هم دارد. زنان دارای اضافه وزنی که از طریق فعالیت جسمی وزن‌شان را کم می‌کنند، به باروری خودشان هم کمک می‌رسانند؛ برای مثال چربی بیش از حد بدن باعث تولید استروژن اضافی در بدن می‌شود، که تخمک‌گذاری را مختل می‌کند.

ورزش‌های که انرژی زیادی مصرف می‌کنند، مانند دویدن یا جاگینگ (دویدن آرام) آزادی موادی به نام اندورفین‌ها (افیون‌های درون‌زا) در بدن تولید می‌کند که باعث احساس خوشی و راحتی در فرد می‌شود. البته باید توجه داشته باشید که ورزش بیش از حد در زنانی که از قبل تحت استرس هستند، می‌تواند اوضاع را بدتر کند، چرا که ورزش زیاد باعث آزادی کورتیزول می‌شود.

اگر برای رفع استرس صرفا به ورزش بپردازید، ممکن است کاری برای عوامل استرس‌زای‌تان مثلا رئیس ناسازگارتان نکنید. از مشاوره فردی یا گروه‌های حمایتی استفاده کنید: زنی که در تلاش برای باردار شدن است، نیاز به کسی دارد که با او همدلی کند. مشاوره ممکن است راهی برای تخلیه سردرگمی، ناراحتی و نومییدی شما باشد. همین پیوستن به گروه‌های حمایتی و صحبت کردن با زنانی که مشکلات مشابهی دارند، نیز می‌تواند به شما کمک می‌کند.