

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES PER A PACIENTS DE REPRODUCCIÓ ASSISTIDA DURANT LA CRISI DE LA COVID-19

A causa dels darrers canvis a la nostra vida diària produïts pel COVID-19 i el consegüent confinament, molts processos i situacions en curs s'han vist alterats o interromputs en les darreres setmanes, causant desorientació, incertesa, estrès o descoratjament en moltes persones.

Un d'aquests processos que de sobte s'han vist en joc són els Tractaments de Reproducció Assistida (TRA), una opció potser amb no tanta prevalença si la comparem amb d'altres, però sí bastant delicada en moments com aquests.

És per això que, des del Grup de Treball de Fertilitat i Reproducció Assistida del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, creiem important poder oferir algunes recomanacions o consells que puguin ajudar específicament a pacients a qui el confinament ha enxampat en procés de TRA.

Esperem que la seva lectura els proveeixi de recursos per a millorar la seva predisposició emocional i física, aprofitament del temps, ànim i qualitat de vida.

Grup de Treball de Fertilitat i reproducció assistida del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Consell 1: No reprenguis o comencis un tractament en la fase aguda del dol

En aquesta pandèmia, tots hem pogut patir alguna pèrdua més o menys propera. En conseqüència, la nostra primera recomanació ha de centrar-se en elaborar el dol abans d'iniciar un nou tractament. Gestionar un dol de manera sana no significa superar totalment la pèrdua, sinó permetre's un espai per al dolor, per a plorar, per a acceptar i poder mirar al futur. Cada persona ha de considerar quina és la seva situació emocional abans de reiniciar el TRA.

Consell 2: No deixis que la por prengui decisions que són només personals i clíniques

Són els pacients juntament amb l'equip assistencial els qui han de decidir quan i com realitzar el TRA, mai la por. Sabem que en enfrontar-nos a una situació excepcional com aquesta podem sentir por i preocupació. La por és una reacció normal i saludable davant situacions desconegudes. No obstant això, ens pot bloquejar i paraitzar i, si no és adaptativa, no podem permetre que convisqui amb nosaltres.

Cap centre o hospital reiniciarà l'activitat sense unes guies d'actuació segures. Les persones que puguin tenir tendència a desenvolupar hipocondria i, per tant, por exacerbada a acostar-se a un centre de salut reproductiva, haurien de contactar amb el psicòleg o la psicòloga de la unitat abans de reiniciar el tractament.

Consell 3: Treballa en la identificació de pensaments negatius i fes per combatre'ls

No podem controlar el que passa, però sí com responem a aquesta situació. Podem triar controlar els nostres pensaments i missatges interns, racionalitzant i analitzant quins ens ajuden i quins només ens inquieten sense aportar-nos res.

Quan estem rebent un tractament de fertilitat, podem passar per etapes on se'ns presenten pensaments reiterats negatius i, en una situació de confinament com la que estem vivint, aquests poden augmentar generant-nos més malestar emocional.

Una bona forma per a esplaiar-se és identificar els pensaments negatius per a minimitzar-los, per exemple, escrivint-los i treballant amb ells. Relativitza i detecta les possibles distorsions, com mantenir selectivament la informació negativa o intentar endevinar el futur sobre la situació, generalment en termes negatius.

Consell 4: Deixa't ajudar per un/a professional

El psicòleg o la psicòloga de la teva unitat de reproducció és qui millor et pot ajudar en aquest procés. Centra't en viure el present i confia en les recomanacions de protecció i en els professionals sanitaris.

Consell 5: Cuida la teva relació de parella si la tens

Preserva la relació de parella cuidant i comprenent les necessitats de l'altre i les teves pròpies. Fomenta el pensament positiu, per exemple, realitzant visualitzacions significatives positives per a cadascú: pensar en un lloc agradable, en les reunions que aviat faràs amb els teus éssers estimats... Tot això et farà augmentar les endorfines, perquè el poder del pensament és gran. Focalitza l'atenció en els aspectes positius que segur també comporta la situació com, per exemple, la teva capacitat d'adaptació, el sentiment de cohesió social i la certesa de ser important dins del "tot".

La situació excepcional de confinament, teletreball, atur, etc. per la qual estem transitant pot generar irascibilitat, i la probabilitat de discòrdia augmenta el malestar, la qual cosa podria manifestar-se en freqüència en la convivència en parella. Per això, hem d'intentar canalitzar les nostres emocions de manera saludable. Per a aconseguir-ho, treballa de manera conscient en la relació, fomentant i mantenint una comunicació eficaç, mitjançant l'escolta activa, l'empatia i l'assertivitat.

Si convius amb la teva parella, procura compartir activitats i aficions buscant, per exemple, allò que us agradava fer en el passat (cuinar junts, ballar...). Això possibilitarà un temps en el qual podreu parlar de les vostres emocions, compartir-les i d'aquesta manera millorar l'entesa entre tots dos.

És important mantenir vius els detalls agradables de la vida en parella, l'espontaneïtat, l'afecte, el romanticisme... Pots sorprendre la teva parella, per

exemple, amb un sopar especial. No oblidis els detalls divertits, i agrega algun ingredient innovador i picaresc a la relació sexual.

Consell 6: Preserva les relacions socials i l'autocura

Per a les dones que, per un motiu o un altre, viuen soles, aquest és un moment molt especial en el qual han d'intentar no dirigir la irascibilitat cap a elles mateixes. Actualment les tecnologies ens ho posen més fàcil per a realitzar múltiples activitats virtuals. Fes per contactar amb persones del teu entorn, conversar sobre allò que et preocupa, t'alleuja i t'ofereix una perspectiva diferent. Recorda que la soledat és un estat mental i no físic.

Consell 7: Aprofita aquest temps per a preparar un tractament i embaràs saludables

Mentre per a algunes persones aquestes aturades en els TRA són “un empipament” que “sempre em passa a mi” perquè “em toca el pitjor”, etc., per a unes altres aquest temps es converteix en un regal que els permetrà posar-se en forma, física i mentalment. No deixis que una percepció negativa et porti a reaccionar d'una forma negativa.

Consell 8: Practica disciplines complementàries per a augmentar el teu benestar físic i emocional

Respecta les hores de somni i descans. L'alimentació i l'exercici són una part integral de la salut i del benestar general. Inclou aliments saludables en el teu menú i fes exercici diàriament. T'ajudarà a mantenir les teves endorfines altes.

Proposa't petits objectius diaris relacionats amb millorar aquests aspectes davant un tractament. Mantingue't activa i segueix una rutina d'autocura.

A més, els teus TRA poden complementar-se amb acupuntura, fisioteràpia o massatges que t'ajudin a rebaixar l'estrès, sola o en parella. Ara és el moment de dedicar temps a realitzar meditacions guiades, tècniques de relaxació, *mindfulness* i/o ioga. Aquestes disciplines proporcionen quietud, i ajuden a

relaxar el cos i a calmar el sistema nerviós i la ment. A internet existeix una gran varietat de propostes.

Consell 9: Desenvolupa estratègies per a reduir l'estrès

Sabem que la incertesa produeix estrès i en la situació actual convivim amb tots dos. Per tant, hem de desenvolupar estratègies per a minimitzar tant la percepció de l'estrès com els seus efectes nocius.

Gaudeix d'un temps per a revisar la teva capacitat de resiliència i veure si estàs utilitzant estratègies adequades. Busca un espai per a pensar i poder parlar de la fertilitat, dels tractaments... Troba el terme mig adequat per a tu.

Tingues present que l'ésser humà té una capacitat de autosuperació innata, que la resiliència humana és freqüent, real i universal, i que se sol sortir reforçat/ada de les crisis viscudes.

Consell 10: Si el malestar persisteix, contacta a un/a professional de la psicologia

En cas que el malestar no desaparegui ni s'atenuï, o creguis que no pots gestionar la situació, [contacta amb un/a psicòleg/òloga](#) de l'àmbit de la reproducció assistida, tant per a resoldre dubtes com per a personalitzar les eines d'afrontament que necessites.