

כיצד מתמודדים עם הקושי הרגשי בטיפולי פוריות?

טיפול פוריות כרוכים בתהליך תובעני פיזי ונפשי שעוברת האישה • מהן הדרכים להעניק לה תמיכה מלאה לאורך כל הפרוצדורה המורכבת הזאת?



הקושי הרגשי בטיפולי פוריות/גילום: Shutterstock / א.א.פ. קרייטיב

טיפול פוריות נחשבים בישראל לטיפולים נפוצים מאוד. אנחנו חיים במדינה שנחשבת למעצמה מבחינה זו. לא מעט מדובר על הקושי שמציב התהליך, הן מבחינה פיזית והן מבחינה רגשית, אך מאחר שהעניין נוגע באופן כמעט מוחלט לאישה בלבד, נדמה לעיתים שהאדם שלצידה, העוזר כנגדה, עלול שלא להבין מה היא עוברת ואפילו נותר בצד. במצב כזה שני הצדדים נפגעים: בן הזוג, שמרגיש כי הוא מחוץ לתמונה, והאישה עצמה, שחשה כי היא מתמודדת לבדה עם תהליך לא פשוט. ישנן דרכים לשנות זאת, ולהפוך את התהליך מתחילתו לכזה שנעשה בשיתוף פעולה ובשילוב כוחות, למען שני הצדדים ובעיקר לשם הגשמת המטרה החשובה מכול: השגת היריון והבאת ילד לעולם.

לדברי ד"ר אמיר רבהון, מומחה במיילדות, בגינקולוגיה ובפוריות, ורופא בכיר ביחידה להפריה חוץ-גופית בבית החולים וולפסון: "טיפול הפוריות מציבים ארבעה קשיים מרכזיים - ההשלמה עם העובדה שישנה בעיית פוריות מסוימת; האינטנסיביות הרבה של הטיפולים; הטיפול עצמו, בעיקר מבחינת התחלתה של דרך לא מוכרת ואפילו מעט מלחיצה; וההפריה החוץ-גופית שנעשית בהרדמה כללית ובהליך פולשני מסוים. האישה עוברת תהליך שהוא די תובעני, הן מבחינת תחושותיה והן מבחינת אי הנעימות הכרוכה בחלק מהפעולות".

אכן, מדובר בתהליך לא פשוט שתובע רבות מהאישה שעוברת אותו. וזהו בדיוק העניין: ברוב המקרים ההתמודדות עם הקשיים הפיזיים וגם הרגשיים - היא מנת חלקה של האישה בלבד והיא גם זו שחווה את הקושי הרגשי במינון גבוה יותר. הגבר, לבד מהזרע שהוא נדרש לתת, לא מבצע דבר ולא עובר דבר מבחינה פיזית. עובדה נוספת, שעשויה להגדיל עוד יותר את האבסורד, היא שגם כשהבעיות הן אצל הגבר - מי שעובר את הטיפול זו האישה. לכן ישנה חשיבות רבה מאוד לתרומתו של הגבר לטיפול, במישור הרגשי. "יש כאן פער מאוד גדול בין מה שהאישה חווה לבין מה שהגבר עובר", מרחיב ד"ר רבהון. "אחד הדברים שכדאי להדגיש הוא שמאוד חשוב ששני בני הזוג יהיו מעורבים בתהליך, לשניהם כדאי להכיר את התמונה המלאה, גם כדי שבן הזוג יהיה באמת מעורב ויתמוך באישה לאורך הדרך שהיא עוברת".

מעורבות, שיתוף והרבה מאוד סבלנות

כבר כעת נדגיש כי אין כאן כל כוונה להטיל אשמה כלשהי על הגבר: אדם אשר לא עובר את אותן חוויות שעובר אדם אחר, יתקשה מאוד להבין לעומק מה חווה האחר וכיצד הוא חש באמת. זהו דבר טבעי ומובן. אך ישנם מהלכים שיכולים לקרב מאוד בין בני הזוג, ליצור תחושת הזדהות חזקה יותר ובעיקר לאפשר לכל אחד מהם להיות נוכח בתהליך ולשאת בנטל הטיפולים עד כמה שניתן.

"חשוב, כאמור, להבטיח שגם בן הזוג ידע מה צפוי לקרות ומה האישה עומדת לעבור", ממשיך ד"ר רבהון. "יעזור מאוד לשני הצדדים אם בן הזוג ידע ויבין עד כמה שאפשר מה הצד השני עובר, כי יש לפעמים מקרים שבהם לגבר אין בכלל מושג מה עושים בטיפולים האלה. מה שנדרש הוא שבן הזוג יסייע ויתמוך באישה כמה שיותר, בכל מה שצריך".

מדובר, כאמור, בתקופה לא פשוטה ללא כל ספק לשני אנשים אשר מתחילים את הטיפולים הללו בפעם הראשונה בחייהם. למעשה, גם למי שעשה זאת בעבר קשה מאוד להתמודד עם ההשלכות הפיזיות, הרגשיות והנפשיות הכרוכות בתהליך, מסיבות רבות. בדיוק בשל כך מדגיש ד"ר רבהון את החשיבות של סיוע מקצועי, שיכול להפחית את הלחצים ולסייע בעיכול המשמעויות הרבות שטומן בחובו התהליך. "זהו נדבך שיכול בהחלט לסייע לטיפול", הוא אומר, "וללא ספק מקל על ההתמודדות. השירותים הללו קיימים, ואסור להתבייש ויש להשתמש בהם. זו תקופה שיכולה לגרום ללחץ, למשבר, לסטרס וסיוע נפשי ורגשי יכול בהחלט לסייע, בייחוד כשמדובר בזוג שעובר זאת יחד. בשורה התחתונה, זה בסדר גמור ואף לגיטימי ללכת ליועץ או לפסיכולוג כדי לקבל עזרה, ורצוי שזה יהיה אדם עם ניסיון ספציפי בהתמודדות עם המשמעויות של טיפולי פוריות".

לדברי ד"ר רבהון כדאי מאוד להתעכב על עניין נוסף: אורך הרוח והסבלנות הנדרשים מבני הזוג. "כל התהליך של טיפולי פוריות בבני אדם אינו יעיל במיוחד, וצריך להגיד את זה בקול רם", הוא מבהיר. "לדוגמה, הסיכוי להשגת היריון אצל זוג ללא בעיות פוריות הוא כ-25% בכל ביוץ חודשי. חשוב להיות מודעים לכך מההתחלה, ולהיות ערוכים לאפשרות של כישלונות בטווח הקצר. מדובר ברכבת הרים רגשית ובהתמודדות לא פשוטה, ומכיוון שהאישה היא זו שעוברת את רוב הטיפולים, כאמור, והגבר נותר כמשקיף מהצד במקרים רבים, נוצרים פערים מאוד גדולים בהבנה".

"דבר נוסף", ממשיך רבהון, "הוא תחושת האשמה: כשהניסיון נכשל, אנשים רבים מתייחסים לכך ככישלון אישי שלהם: 'לא נהתי מספיק, התאמצתי יותר מדי, לא אכלתי מה שצריך' וכדומה. אלו שטויות. יש אנשים שחיים בתנאים לא תנאים, שממשיכים לעבוד בעבודות מאוד קשות - והם כן נכנסים להריון. לכן אין מקום לתחושת האשמה הזאת".

להניח את הראש על כתף תומכת

"כל אדם תופס בצורה אחרת את טיפולי הפוריות. כל אישה מתמודדת עימם באורח שונה, וכל זוג מתנהל אחרת בתקופה המורכבת הזו", מציין ד"ר רבהון. "זה קשור מאוד לדפוס האישיות של האדם. אישה אחת 'מתקתקת' את העניין ולא מזיז לה שום דבר, ואחרת תראה כל דבר כסוף העולם. הכול לגיטימי, והכל תלוי באישיות של האישה".

"צריך גם לזכור שלא תמיד מדובר בטיפולי פוריות שעוברים גבר ואישה יחד. ישנם כיום הרבה מקרים שבהם נשים יחידניות עוברות טיפולים כאלו, וזו כבר אופרה אחרת", הוא מוסיף, "במקרים האלה אין תמיכה מבן זוג צמוד - זו אישה שעוברת את כל הטיפולים לבדה ולכן, אגב, הסיוע מגורם מקצועי חשוב עוד יותר במצבים מעין אלה. בהשוואה לזוגיות 'רגילה', הקשיים שאיתם מתמודדת אישה שמתכוונת להיות אם יחידנית באמצעות טיפולי פוריות הם ברמה גבוהה הרבה יותר. גם כאן זה תלוי מאוד במבנה האישיות של האישה".

לסיכומו של עניין, טיפולי פוריות טומנים בחובם התמודדות מורכבת ביותר, בייחוד עבור האישה. אומנם הדרך שבה היא מתמודדת עם התקופה הזו תלויה מאוד באופי שלה, אך ברור כי תמיכה פיזית, רגשית ונפשית תהפוך כל מחזור טיפול לפשוט יותר, ולו במעט. בין אם מדובר באישה בזוגיות ובין אם זו אישה יחידנית, לכתף התומכת ישנה חשיבות עצומה בתהליך.

ד"ר אמיר רבהון, מומחה לגינקולוגיה ולטיפולי פוריות.

לכניסה לאתר הקליקו כאן