

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W LECZENIU NIEPŁODNOŚCI



WSTĘP

Decyzja o tym, że chcemy zostać rodzicami i następujący po niej okres starań o ciążę to czas silnych emocji. Na początku myśl o tym, że niebawem zostaniemy rodzicami przynosi ogromną radość i podekscytowanie. Kiedy jednak w kolejnych cyklach nie udaje się zobaczyć na teście dwóch, wymarzonych kresek, pozytywne emocje ustępują miejsca innym. Zdarza się, że są one bardzo skrajne - od nadziei, która pojawia się na początku cyklu, przez napięcie i stres w okresie owulacji, aż po smutek i rozpacz w dniu, kiedy pojawia się znienawidzona miesięczka. Dobrze, abyście wiedzieli, że emocje które Wam towarzyszą nie są niczym złym. Są zupełnie normalne i dotyczą większość par starających się o ciążę.

SPIS TREŚCI

1 Jak starania o ciążę wpływają na nasze zdrowie psychiczne?	4
Jakie uczucia mogą mi towarzyszyć?	6
Kiedy warto szukać pomocy?	8
2 Spotkanie z psychologiem	9
Kim jest psycholog i na czym polega jego praca?	10
Jak wygląda pierwsze spotkanie z psychologiem?	11
Rodzaje wsparcia psychologicznego	13
Jak długo trwa terapia? Kiedy poczuję się lepiej?	14
3 Gdzie szukać wsparcia?	15
Miejsca, w których możesz umówić się na spotkanie z psychologiem	16
Pomoc psychologiczna w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia	18

JAK STARANIA O CIAŻĘ WPŁYWAJĄ NA NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE?



O niepłodności mówimy po 12 miesiącach nieskutecznych starań o ciążę, podczas których współżyjemy regularnie bez zastosowania środków antykoncepcyjnych.

Szacuje się, że choroba ta dotyka co piątej pary w wieku reprodukcyjnym w Polsce.

Niepłodność może mieć wpływ na wiele płaszczyzn naszego życia, w tym np. na samoocenę, relacje z partnerem, realizację życiowych planów. Kolejne miesiące bezowocnych starań mogą wpływać na obniżenie nastroju i zwiększenie poziomu odczuwanego stresu. Mogą wzmacniać frustrację, prowadzić do poczucia pustki oraz niekorzystnie wpływać na poczucie własnej wartości. Co więcej, psychologiczne skutki tej choroby możemy zacząć odczuwać o wiele wcześniej, niż usłyszymy diagnozę "niepłodność".

Dodatkowym obciążeniem są uwarunkowania kulturowe, społeczne i polityczne, w jakich funkcjonujemy. Wpływ niepłodności na różne sfery naszego życia mogą potęgować:

BRAK ZROZUMIENIA ZE STRONY OTOCZENIA

Zdarza się, że doświadczamy braku zrozumienia ze strony swojego otoczenia, co może prowadzić do izolacji społecznej i dodatkowego stresu emocjonalnego.

WYSOKIE KOSZTY LECZENIA

Leczenie niepłodności może być bardzo kosztowne. Może to ograniczać możliwość korzystania z niektórych metod leczenia, a w konsekwencji wpływać na zmniejszenie lub zupełne odebranie parze szans na sukces.

PRESJA SPOŁECZNA

W naszej kulturze duże znaczenie w hierarchii wartości przypisuje się rodzicielstwu. Może to prowadzić do dodatkowego stresu i poczucia porażki u osób zmagających się z niepłodnością.

BARIERY KULTUROWE I RELIGIJNE

Przekonania mogą wpływać na decyzje dotyczące leczenia niepłodności i ograniczać dostęp do niektórych metod leczenia.

PROBLEMY ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z LECZENIEM

Radzenie sobie z niepłodnością to wyzwanie zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym. Skomplikowane procedury, takie jak in vitro, mogą być uciążliwe i prowadzić do różnych reakcji organizmu.

PROBLEMY EMOCJONALNE

Niepłodność może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych, takich jak depresja i lęk. Mogą one ograniczać zdolność osoby do skorzystania w pełni z dostępnego wsparcia.

NIEWYSTARCZAJĄCA DOSTĘPNOŚĆ DO BEZPŁATNEJ, SPECJALISTYCZNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Dostępność bezpłatnej pomocy psychologicznej jest ograniczona i zróżnicowana regionalnie. Jednocześnie wysokie koszty leczenia niepłodności sprawiają, że pary mają trudności ze znalezieniem środków w budżecie na terapię w prywatnych gabinetach.

JAKIE UCZUCIA MOGĄ MI TOWARZYSZYĆ?

Próby zajścia w ciążę, zwłaszcza gdy kończą się niepowodzeniem, mogą być bardzo trudne emocjonalnie. Ludzie często doświadczają mieszanki różnych uczuć, takich jak smutek, frustracja, zniechęcenie, złość i czasem poczucie winy. To naturalne, że taki proces może być bardzo stresujący i wymagający, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Ważne jest, aby pamiętać, że te uczucia są zrozumiałe i że istnieje wiele form wsparcia dostępnych dla osób przechodzących przez trudności związane z płodnością.

ZŁOŚĆ

Masz ochotę krzyknąć! I wciąż zastanawiasz się dlaczego to spotyka właśnie was? To jedno z pytań, które zadajemy sobie bardzo często w obliczu trudności, jakie napotykamy w życiu. I zwykle nie ma na nie dobrej odpowiedzi... Pamiętajcie jednak, że nie jesteście sami. Niepłodność dotyka co piątą parę starającą się o dziecko.

GNIEW

W obliczu problemów z płodnością często odczuwamy gniew. Gniew może być skierowany w różne strony: na siebie, partnera, społeczeństwo czy nawet Boga. Pytacie dlaczego akurat my musimy przejść przez to cierpienie, a inne pary zdają się unikać takiego losu? Pamiętajcie, że gniew jest naturalną reakcją na sytuację, którą uważasz za niesprawiedliwą.

ZAZDROŚĆ

Nie jesteś w stanie cieszyć się ciążą szwagierki? To cię przerasta? Zazdrość odczuwana wobec kobiet i par, które spodziewają się dziecka jest zupełnie normalna i nie powinnaś się obwiniać, że ją odczuwasz. Pamiętaj - jeżeli spotkania z osobami oczekującymi narodzin dziecka lub ze świeżo upieczonymi rodzicami zbyt wiele Cię kosztują, masz prawo z nich zrezygnować.



UCZUCIA

POCZUCIE NIESPRAWIEDLIWOŚCI

Czujecie, że to niesprawiedliwe, że inni bez problemu zachodzą w ciążę, nawet, jeżeli tego nie chcą? Niepłodność jest trudnym doświadczeniem i może wywoływać różne uczucia, w tym poczucie niesprawiedliwości. Pamiętajcie jednak, że życie bywa niesprawiedliwe w różnych aspektach, a niepłodność to tylko jeden z nich.

LĘK O BEZDZIETNĄ PRZYSZŁOŚĆ

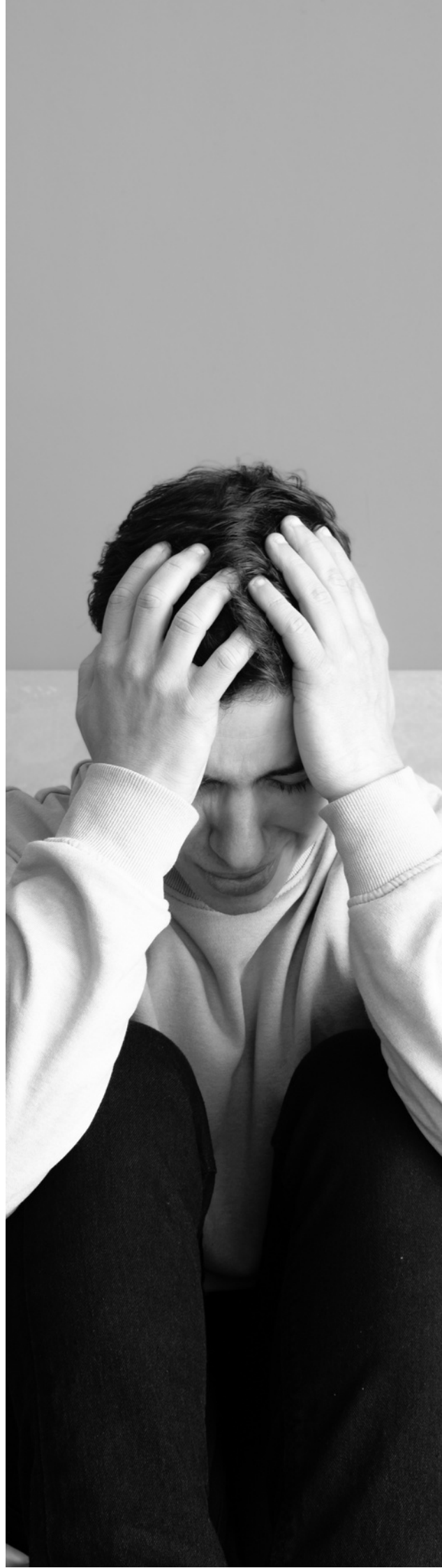
Strach przed tym, że może się nie udać, że życie bez dziecka będzie puste i niekompletne, to uczucie, które towarzyszy wielu osobom borykającym się z niepłodnością. Niepewność co do przyszłości może być przytłaczająca. Warto pamiętać, że to, co teraz przeżywasz, nie definiuje całkowicie tego, co będzie w przyszłości. Istnieje wiele dróg do spełnienia życiowego, nawet jeśli droga do rodzicielstwa jest trudna.

POCZUCIE WINY

Poczucie winy często towarzyszy próbom radzenia sobie z niepłodnością. Zastanawiacie się, czy zrobiliście coś nie tak, czy mogliście postąpić inaczej? Ważne jest jednak nie obwinianie się. Niepłodność to choroba, nie jest karą ani niczyją winą!

POCZUCIE, ŻE JESTEM GORSZA/GORSZY

Niepłodność często budzi poczucie niższości wobec innych par. Porównywanie się z nimi i niespełnianie społecznych oczekiwań może sprawić, że czujecie się gorsi. Jednak niepłodność nie definiuje waszej wartości. Podobnie jak choroby takie jak cukrzyca, krótkowzroczność czy nowotwór nie czynią innych gorszymi. Nie odbiera wam również ani kobiecości, ani męskości.



KIEDY WARTO SZUKAĆ POMOCY?

Każdy z nas inaczej radzi sobie z trudnościami. Mamy swoje wypracowane sposoby rozwiązywania problemów. Bywa, że dysponujemy zasobami, umiejętnościami, które są wystarczające aby poradzić sobie z trudną sytuacją. Innym razem wszystkie wypracowane metody zawodzą. W takiej sytuacji warto szukać wsparcia psychologicznego.

Ponadto, każdy moment jest dobry, aby profilaktycznie skorzystać z pomocy psychologa. Wizyta u psychologa może upewnić nas, że funkcjonujemy prawidłowo, lub zwrócić uwagę na coś, co na co dzień bagatelizujemy, np. przewlekły stres, lęk, czy bezsenność, które z biegiem czasu przerodzić się mogą w poważną chorobę. Osoby zmagające się z niepłodnością szukają wsparcia psychologicznego z różnych powodów. Czasami potrzebują pomocy, bo nie potrafią poradzić sobie z emocjami. Innym razem szukają odpowiedzi na ważne pytania dotyczące kolejnych kroków leczenia, lub innych dróg wyjścia z niepłodności.

Wbrew panującym stereotypom, psycholog pracuje nie tylko z osobami cierpiącymi na zaburzenia psychiczne. Coraz częściej po jego pomoc zgłaszają się również:

- osoby, które zmagają się z trudnościami emocjonalnymi: nadmiernym stresem, lękiem, smutkiem czy złością,
- osoby, które doświadczają objawów depresji, zaburzeń nastroju,
- osoby, które borykają się z problemami w związkach,
- osoby, które dowiedziały się o istnieniu choroby, doświadczają traumatycznych wydarzeń, doświadczyły straty. Rolą psychologa w takiej sytuacji jest nauczyć pacjenta, jak radzić sobie z trudnym doświadczeniem, które może mieć niekorzystny wpływ na psychikę. Dzięki pomocy psychologa, pacjent może zrozumieć i zaakceptować sytuację w której aktualnie się znajduje, odzyskać wiarę i łagodnie wracać do równowagi psychicznej.

WAŻNE!

Nawet co piąta osoba zmagająca się z niepłodnością choruje na depresję. Objawami depresji mogą być między innymi smutek, płaczliwość, bezsenność, utrata zainteresowań, problemy z koncentracją czy niskie poczucie własnej wartości. Jeżeli Ty lub Twój partner zauważacie u siebie objawy depresji koniecznie umówcie się na wizytę do specjalisty!

SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM





KIM JEST PSYCHOLOG I NA CZYM POLEGA JEGO PRACA?

Psychologia to nauka, która bada umysł, zachowanie i emocje, a psychologowie stosują zdobytą wiedzę, aby pomagać ludziom zrozumieć siebie, rozwijać zdrowe nawyki psychiczne i radzić sobie z życiowymi wyzwaniami. Psychologowie mogą specjalizować się w różnych dziedzinach, takich jak: psychologia kliniczna, społeczna, rozwojowa i inne. Coraz częściej spotykamy się też z pojęciem psychologa niepłodności. Mówimy tak o psychologach, którzy w swojej pracy koncentrują się na pomocy osobom doświadczającym niepłodności i niezamierzonej bezdzietności.

Najważniejszym zadaniem psychologa jest zrozumienie, wspieranie i pomaganie ludziom w radzeniu sobie z różnymi problemami psychicznymi, emocjonalnymi i społecznymi. Aby postawić właściwą diagnozę i wdrożyć leczenie, psycholog musi zebrać kompletną bazę informacji na temat pacjenta. W tym celu obserwuje, zadaje pytania, czasami prosi pacjenta o wypełnienie formularza. Po zebraniu najważniejszych informacji, terapeuta przechodzi do objawów jakie towarzyszą pacjentowi, który zgłosił się po pomoc. Następnie stawia najbardziej prawdopodobną - wstępną diagnozę.

W gabinecie psychologa zawsze możesz liczyć na wysłuchanie, zrozumienie, wsparcie psychiczne i emocjonalne. Psycholog pomaga w zrozumieniu i radzeniu sobie z uczuciami, myślami i zachowaniem, a także rozwija umiejętności samopomocy, które pozwolą Ci skuteczniej radzić sobie z przyszłymi wyzwaniami i problemami.

JAK WYGLĄDA PIERWSZE SPOTKANIE OSOBY NIEPŁODNEJ Z PSYCHOLOGIEM?

Na początek warto ustalić, czy chcecie udać się do psychologa razem, czy pójdzie tylko jedno z Was. W przypadku, gdy jedna osoba nie jest gotowa na wizytę, nie należy jej do tego zmuszać ani wywierać presji. Wizyta jednego z partnerów również może być skuteczna i przynieść pozytywne efekty.

Najpopularniejszą formą pomocy psychologicznej jest indywidualna konsultacja z psychologiem. Zdarza się, że już jedno spotkanie wystarczy, żeby poukładać swoje myśli, dojrzeć do zmian lub podjęcia ważnych decyzji (na przykład w sprawie skorzystania z dawstwa czy w sprawie adopcji).

Pierwsza wizyta u psychologa może być emocjonalnie wymagająca. Rzadko rozmawiamy na tak osobiste tematy z obcymi osobami. Pamiętaj jednak, że psychologowie przestrzegają zasad etyki zawodowej i zapewniają pacjentom pełną poufność oraz poczucie bezpieczeństwa.

PAMIĘTAJ!

Podczas każdej sesji możesz być sobą i wyrażać swoje uczucia bez obaw o ocenę. Psycholog jest tam, aby pomóc Ci zrozumieć swoje emocje i znaleźć sposoby na radzenie sobie z nimi.



WSPARCIE

OTO KILKA OBSZARÓW, KTÓRE MOGĄ BYĆ OMAWIANE PODCZAS PIERWSZEJ WIZYTY:

- na początku sesji psycholog zwykle rozpoczyna wstępną rozmowę, dzięki której masz szansę poczuć się swobodnie. Mogą to być krótkie pytania na temat tego, czego oczekujesz od terapii i jakie są twoje obawy z nią związane,
- psycholog może zapytać o emocje, które towarzyszyły ci po otrzymaniu diagnozy niepłodności. Mogą to być uczucia żalu, złości, smutku, frustracji, lęku czy poczucia straty. Pamiętaj, że możesz wyrazić swoje uczucia bez obaw o ocenę,
- psycholog może pytać o historię niepłodności, w tym o przebyte badania, leczenie, próby zapłodnienia in vitro,
- psycholog może zapytać o to, jak niepłodność wpływa na poszczególne sfery twojego życia. O to, jak przeżywacie ją w związku, czy powoduje ona między Wami napięcia? Może również zapytać o to, czy rozmawiacie o Waszych problemach z bliskim,
- psycholog może omówić strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami związanymi z niepłodnością. Mogą to być techniki relaksacji, medytacja, aktywność fizyczna czy inne sposoby na łagodzenie stresu,
- psycholog może pytać o wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół czy innych osób w twoim życiu.
- jeśli jesteś w trakcie leczenia niepłodności lub planujesz podjąć decyzje dotyczące leczenia, psycholog może pomóc w zrozumieniu różnych opcji, omówić oczekiwania i obawy związane z leczeniem,
- psycholog może rozmawiać z tobą na temat zdrowego stylu życia, który może zwiększyć wasze szanse na ciążę, takich jak dieta, aktywność fizyczna i unikanie używek,
- psycholog może omówić z tobą, jak będzie przebiegał proces terapeutyczny, jakie techniki mogą być używane oraz jak często będą odbywały się sesje.

PAMIĘTAJ!

Rozmowa jest poufna, warto więc być otwartym, szczerym i zaufać terapeutcie podczas pierwszej wizyty i podczas całego procesu terapii.

RODZAJE WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

KONSULTACJA Z PSYCHOLOGIEM

To indywidualne spotkanie osoby lub pary ze specjalistą. Kiedy jedno lub kilka spotkań z psychologiem nie wystarcza, spotkania mogą przyjąć formę psychoterapii. Stają się wówczas regularnym wsparciem w kryzysie.

TERAPIA PARY

Podczas spotkań z psychologiem poszukacie rozwiązań problemów, których nie potraficie rozstrzygnąć samodzielnie. Specjalista pomoże Wam zrozumieć siebie nawzajem oraz wypracować potrzebne kompromisy. Wspólnie porozmawiacie o tym, co was od siebie oddala. W czasie terapii będziecie również mieli okazję porozmawiać o wzajemnych oczekiwaniach i potrzebach, które podczas diagnostyki i leczenia niepłodności często schodzą na drugi plan.

TERAPIA GRUPOWA

Taka forma będzie dobrym wyborem dla tych, którzy lepiej czują się na spotkaniach w grupie niż podczas indywidualnej rozmowy z psychologiem. Podczas spotkań pod nadzorem terapeuty, pary uczestniczą w sesjach terapeutycznych w grupie, gdzie mogą wyrażać swoje uczucia i otrzymywać wsparcie od innych uczestników i terapeuty. Uczestnictwo w terapii grupowej wymaga otwartości i odwagi, ponieważ uczestnicy wypowiadają się na forum. Uczestnictwo w grupie wsparcia to doskonała okazja, aby poznać ludzi, którzy mają podobne doświadczenia.

WARSZTATY EDUKACYJNE

Warsztaty edukacyjne pomagają parom zrozumieć różne aspekty niepłodności i jej leczenia oraz technik radzenia sobie ze stresem i emocjonalnym obciążeniem. Warsztaty mogą być dobrym miejscem do szukania odpowiedzi dotyczących dalszej ścieżki leczenia oraz do przemyślenia, jak niepłodność wpłynęła na wasze życie, czy z jej powodu nie zaniedbaliście innych, ważnych obszarów (hobby, relacje).

WSPARCIE ONLINE

Istnieją platformy internetowe, fora dyskusyjne, grupy w mediach społecznościowych czy czaty, które umożliwiają osobom i parom z niepłodnością interakcję z innymi osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej. W takiej społeczności możecie dzielić się codziennymi troskami, wspierać się wzajemnie, poznać inne osoby, które zmagają się z problemami podobnymi do Waszych.





JAK DŁUGO TRWA TERAPIA? KIEDY POCZUJĘ SIĘ LEPIEJ?

Czas trwania terapii psychologicznej zależy od wielu czynników, takich jak: rodzaj problemu czy zaburzenia, indywidualne potrzeby pacjenta, częstotliwość spotkań oraz podejście terapeuty.

Terapia krótkoterminowa to zwykle kilka, do kilkunastu spotkań z psychologiem, czyli tak zwanych sesji. Skoncentrowana jest na rozwiązaniu określonego problemu lub nauczaniu pacjenta konkretnych umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Terapia długoterminowa może trwać przez wiele lat. Jest stosowana w przypadku poważniejszych zaburzeń psychicznych, głęboko osadzonych problemów emocjonalnych czy zaburzeń osobowości. Częstotliwość spotkań może być różna (np. raz w tygodniu, raz w miesiącu). Po zakończeniu intensywnej fazy terapii, niektórzy pacjenci nadal, co jakiś czas spotykają się z terapeutą, aby utrzymać osiągnięte postępy i pracować nad ewentualnymi nawrotami problemów. Mówimy wówczas o terapii podtrzymującej.

Pamiętaj jednak, że każda sytuacja jest indywidualna, więc czas trwania terapii będzie zależał od twoich potrzeb i zaleceń terapeuty. Warto również pamiętać, że proces terapeutyczny zawsze jest zindywidualizowany, a postępy wymagają czasu. W przypadku jakichkolwiek pytań, zawsze warto porozmawiać z terapeutą, który może dostosować plan leczenia do twoich indywidualnych potrzeb.

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?



MIEJSCA, W KTÓRYCH MOŻESZ UMÓWIĆ SIĘ NA SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM

PORADNIE PSYCHOLOGICZNE W SZPITALACH I PRZYCHODNIACH

W niektórych szpitalach i przychodniach pracują psycholodzy lub psychoterapeuci, którzy oferują bezpłatne wsparcie dla pacjentów, w tym osób zmagających się z niepłodnością. Pacjenci mogą skorzystać z pomocy psychologa w tych placówkach po uzyskaniu odpowiedniego skierowania od lekarza pierwszego kontaktu (np. lekarza rodzinnego) lub specjalisty (np. ginekologa). Pacjenci mogą uzyskać skierowanie na konsultację psychologiczną, która obejmuje terapię indywidualną lub w przypadku par, terapię partnerską.

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej istnieją poradnie zdrowia psychicznego, gdzie pacjenci mogą uzyskać pomoc psychologiczną. Osoby potrzebujące wsparcia mogą być kierowane do tych placówek na podstawie skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

PRZYCHODNIE I KLINIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Wybrane poradnie leczenia niepłodności, które mają kontrakt z NFZ oferują nieodpłatne wsparcie psychologiczne swoim pacjentom. W ośrodkach prywatnych wizyty u psychologa zwykle są odpłatne. Zdarza się jednak, że prywatne kliniki oferują nieodpłatne spotkanie z psychologiem swoim pacjentom albo organizują bezpłatne warsztaty dla par. Zaletą tych miejsc jest to, że psychologowie którzy w nich pracują mają duże doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi niepłodności.

PRZYCHODNIE LEKARSKIE

Niektóre przychodnie lekarskie mają w swoim zespole psychologów, którzy oferują konsultacje pacjentom skierowanym przez lekarzy pierwszego kontaktu.

PRYWATNE KLINIKI I GABINETY PSYCHOLOGICZNE

Wielu psychologów pracuje prywatnie we własnych klinikach lub gabinetach. Wizyty prywatne są płatne, ale często umożliwiają szybszy dostęp do pomocy.

WSPARCIE ONLINE

Istnieją platformy internetowe, które umożliwiają konsultacje z psychologiem online. To rozwiązanie może być szczególnie przydatne dla osób, które nie mają dostępu do psychologa w swoim regionie lub które preferują anonimowość.

TELEFONICZNE LINIE POMOCY

Istnieją bezpłatne telefoniczne linie pomocy, gdzie można porozmawiać z wykwalifikowanymi psychologami lub terapeutami w sytuacjach kryzysowych.

ZESPOŁY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Psycholodzy są często częścią zespołów interwencji kryzysowej, które pomagają osobom, które doświadczyły traumy lub są zaangażowane w sytuacje kryzysowe.

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

W niektórych ośrodkach pomocy społecznej istnieją specjaliści, którzy oferują wsparcie psychologiczne. Osoby potrzebujące wsparcia mogą uzyskać pomoc w tych placówkach, choć dostępność takich usług może być ograniczona.

POMOC PSYCHOLOGICZNA W RAMACH NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Wsparcie psychologiczne w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) jest możliwe, jednak wymaga skierowania. Oznacza to, że jeśli chcesz skorzystać ze wsparcia psychologicznego finansowanego przez NFZ, należy najpierw skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu (np. lekarzem rodzinnym) lub specjalistą (np. ginekologiem lub psychiatrą), który po rozpoznaniu problemu może wystawić skierowanie.

Po otrzymaniu skierowania od lekarza możesz udać się do psychologa lub terapeuty, który pracuje w ramach NFZ. Ważne jest, aby upewnić się, że wybrany specjalista ma umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia, aby uniknąć konieczności płacenia za terapię prywatnie.

Jeżeli nie wiesz, gdzie znajdziesz pomoc psychologiczną w ramach NFZ zapytaj o to lekarza pierwszego kontaktu lub skontaktuj się z lokalnym oddziałem NFZ.

Pamiętaj, że warunki i dostępność usług mogą się różnić w zależności od regionu Polski oraz aktualnych przepisów i regulacji.

Aby znaleźć informacje na temat poradni psychologicznych współpracujących z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ) w danym regionie Polski, można zacząć od następujących źródeł:

LOKALNE ODDZIAŁY NFZ

Można odwiedzić stronę internetową lokalnego oddziału NFZ odpowiedniego dla swojego regionu. Na oficjalnej stronie NFZ dostępne są informacje o placówkach medycznych, w tym poradniach psychologicznych, które są objęte umowami z NFZ.

STRONA INTERNETOWA NFZ

Oficjalna strona NFZ zawiera wyszukiwarkę placówek medycznych, w tym poradni psychologicznych, które są objęte finansowaniem z NFZ. Można użyć tej wyszukiwarki, aby znaleźć placówki w danym regionie:

<https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/>

TELEFON INFOLINII NFZ

Można skontaktować się z Infolinią NFZ pod numerami telefonu:

800 190 590 lub 22 572 03 73,

gdzie pracownicy NFZ udzielą informacji na temat dostępnych placówek medycznych, w tym poradni psychologicznych (24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu).

CZAT Z KONSULTANTEM NFZ LUB E-MAIL

Można skontaktować się z NFZ poprzez czat:

<https://www.nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta/czat-z-konsultantem-tip/>

e-mail: tip@nfz.gov.pl

PRZYCHODNIE RODZINNE

Zapytaj w lokalnych placówkach zdrowia o dostępność psychoterapii na NFZ. Przychodnie często oferują wsparcie psychologiczne w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej.

PORADNIE PSYCHOLOGICZNE

Zapytaj w lokalnych poradniach psychologicznych - niektóre prywatne poradnie mają umowy z NFZ i oferują bezpłatne lub częściowo refundowane przez fundusz sesje terapeutyczne.

ORGANIZACJE I STOWARZYSZENIA

Skontaktuj się z organizacjami zajmującymi się niepełnością w Polsce (np. Stowarzyszenie Nasz Bocian). Często mają one informacje na temat dostępnych usług psychologicznych dla osób zmagających się z niepełnością i mogą udzielić wskazówek, gdzie szukać wsparcia finansowanego przez NFZ.

REKOMENDACJE OD LEKARZY PIERWSZEGO KONTAKTU

Lekarze pierwszego kontaktu, tacy jak lekarze rodzinni lub ginekolodzy, mogą być zaznajomieni z poradniami psychologicznymi współpracującymi z NFZ w danym regionie.

STRONY INTERNETOWE PLACÓWEK MEDYCZNYCH

Niektóre placówki medyczne posiadają swoje strony internetowe, na których można znaleźć o wsparciu psychologicznym, jakie oferują w ramach NFZ.

SZUKAJ ONLINE

Na stronach internetowych organizacji pozarządowych, forach dyskusyjnych i grupach społecznościowych poświęconych niepełności, znajdziesz informacje dotyczące dostępnych usług psychologicznych w ramach NFZ, a także będziesz mógł przeczytać opinie innych pacjentów.

PAMIĘTAJ!

Dostępność usług psychologicznych w ramach NFZ może być zróżnicowana w zależności od regionu i lokalnej dostępności świadczeń zdrowotnych. Warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub bezpośrednio z placówką medyczną, aby uzyskać informacje na temat dostępnych opcji wsparcia psychologicznego w twojej okolicy.

Bezpłatnie otrzymasz wsparcie również tu:

LINIA POMOCY PACJENT DLA PACJENTA STOWARZYSZENIA NASZ BOCIAN

Linia pomocy Pacjent dla Pacjenta - wspieramy osoby zmagające się z niepełnością. Nasi wolontariusze doświadczyli choroby, jaką jest niepełność i zakończyli swoją drogę pacjenta, stając się rodzicami biologicznymi, adopcyjnymi lub akceptując niezamierzoną bezdzietność.

TWÓJ PSYCHOLOG

Twój Psycholog - jednorazowe, bezpłatne konsultacje psychologiczne u psychologów, psychoterapeutów i seksuologów.

THE PRESJA

The Presja - bezpłatne jednorazowe konsultacje psychologiczne. Osoby z trudnościami finansowymi mogą ubiegać się o dotację.

FUNDACJA ERNESTA

Fundacja Ernesta - bezpłatne wsparcie psychologiczne dla osób, które doświadczyły poronienia, martwego urodzenia lub które znajdują się w trudnej sytuacji okołoporodowej oraz dla rodziców dzieci przedwcześnie urodzonych.

STOWARZYSZENIE NA RZECZ LECZENIA NIEPŁODNOŚCI I WSPIERANIA ADOPCJI „NASZ BOCIAN”

Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wsparcia Adopcji „Nasz Bocian” założyliśmy w 2002 roku, aby wspierać osoby dotknięte niepłodnością i niezamierzoną bezdzietnością. Każdego dnia wspieramy Pacjentów - słuchamy, informujemy, mówimy ich głosem i odpowiadamy na ich potrzeby.

Wspieramy również rodziny adopcyjne i zastępcze oraz prowadzimy działania mające na celu likwidację tradycyjnych domów dziecka na rzecz rodzinnej pieczy zastępczej.

TU NAS ZNAJDZIESZ:

- nasz-bocian.pl/
- [instagram.com/nasz_bocian](https://www.instagram.com/nasz_bocian)
- [tiktok.com/@nasz_bocian](https://www.tiktok.com/@nasz_bocian)
- [youtube.com/user/NaszBocian](https://www.youtube.com/user/NaszBocian)
- [spotify.com](https://www.spotify.com)
- [facebook.com/Stowarzyszenie.Nasz.Bocian](https://www.facebook.com/Stowarzyszenie.Nasz.Bocian)
- twitter.com/NaszBocian
- [linkedin.com/company/stowarzyszenie-nasz-bocian](https://www.linkedin.com/company/stowarzyszenie-nasz-bocian)

Na naszych stronach internetowych i mediach społecznościowych znajdziesz najważniejsze oraz najnowsze informacje na temat leczenia niepłodności, adopcji a także rodzicielstwa zastępczego.

Organizujemy webinary, nagrywamy podcasty, umożliwiamy Pacjentom bezpłatne konsultacje ze specjalistami za pośrednictwem naszego forum, infolinii oraz sesji Q&A.

Prowadzimy liczne projekty i kampanie, których celem jest rozpowszechnianie wiedzy na temat płodności, niepłodności, adopcji oraz pieczy.

Walczymy o równy dostęp do leczenia niepłodności, w tym refundację leczenia metodą in vitro.

Zabiegamy również o to, aby z mapy Polski zniknęły domy dziecka, ponieważ wierzymy, że każde dziecko powinno wychowywać się w kochającej rodzinie, a nie w placówce.

Współpracujemy z wszystkimi podmiotami, które angażują się w sprawy środowiska osób dotkniętych niezamierzoną bezdzietnością. Jesteśmy autorami wielu programów samorządowych dofinansowujących leczenie niepłodności metodą in vitro, które po likwidacji rządowego programu stały się jedyną formą finansowego wsparcia tego rodzaju leczenia.

Zawsze i wszędzie zdecydowanie sprzeciwiamy się stygmatyzacji Pacjentów zmagających się z niepłodnością oraz dzieci urodzonych dzięki leczeniu IVF. Sprzeciwiamy się nieprawdziwym informacjom na temat leczenia głoszonym przez osoby i organizacje kierujące się ideologią bądź religijnymi uprzedzeniami, niemającymi uzasadnienia w medycynie opartej na faktach.

Stoimy na straży bezpiecznego, etycznego i skutecznego leczenia dla wszystkich osób zaangażowanych w proces terapii – zarówno Pacjentów, jak i dawców oraz dzieci urodzonych dzięki leczeniu.

Broszura została przygotowana dzięki grantowi Fertility Europe, w ramach Tygodnia Świadomości Niepłodności 2023.



FERTILITY EUROPE

Fertility Europe to europejska organizacja reprezentująca stowarzyszenia pacjentów zajmujące się (nie)płodnością, umożliwiająca współpracę organizacji zajmujących się problemami płodności, wzmacnianiem pozycji pacjentów, edukacją w zakresie płodności i rzecznictwem na rzecz lepszych regulacji dotyczących dostępu do leczenia niepłodności.

Główne cele Fertility Europe to:

- poprawa sytuacji w zakresie praw osób dotkniętych trudnościami w zajściu w ciążę,
- dążenie do podnoszenia świadomości na temat niepłodności poprzez edukację, rzecznictwo, komunikację i partnerstwa,
- angażowanie interesariuszy w działania i edukację na rzecz ochrony płodności,
- łączenie stowarzyszeń pacjentów w celu umożliwienia tworzenia sieci kontaktów i dzielenia się najlepszymi praktykami, a także informacjami na temat niepłodności i płodności.

*COPYRIGHT Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji
NASZ BOCIAN, 2023*

Tytuł: Wsparcie psychologiczne w leczeniu niepłodności

*Autorzy: Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji NASZ BOCIAN
we współpracy z Jolantą Turlej*

Wydawca: Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji NASZ BOCIAN

Warszawa 2023