

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, aby wiedzieć, że emocje które Ci towarzyszą nie są niczym złym. Są zupełnie normalne i dotyczą większość osób i par zmagających się z niepłodnością.

SPIIS 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
	Pomoc psychologiczna w ramach rządowego programu refundacji in vitro.....	19

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 nawet 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 wywoływać poczucie osamotnienia, utrudniać kontakty z innymi i powodować dodatkowy stres emocjonalny.

WYSOKIE KOSZTY LECZENIA

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

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 procedura in vitro, mogą być dużym obciążeniem dla organizmu.

PROBLEMY EMOCJONALNE

Niepłodność może wiązać się z silnymi przeżyciami i prowadzić do trudności, takich jak lęk czy obniżony nastrój. Tego rodzaju doświadczenia mogą sprawiać, że trudniej jest skorzystać z oferowanego wsparcia – zarówno emocjonalnego, jak i medycznego.

NIEWYSTARCZAJĄCA DOSTĘPNOŚĆ DO BEZPŁATNEJ, SPECJALISTYCZNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Dostępność bezpłatnej pomocy psychologicznej jest ograniczona i zróżnicowana regionalnie. Jednocześnie wysokie koszty leczenia niepłodności sprawiają, że pary mogą mieć 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 trudnym doświadczeniem. Wiele osób odczuwa wtedy całą gamę emocji – od smutku i frustracji, przez zniechęcenie i złość, aż po poczucie winy. To zupełnie naturalne, że taki proces wiąże się ze stresem i dużym obciążeniem – zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Warto pamiętać, że te emocje są zrozumiałe, a osoby mierzące się z niepłodnością nie są same. Istnieje wiele form wsparcia, które mogą pomóc przejść przez ten trudny czas.

GNIEW

W obliczu problemów z płodnością często odczuwamy gniew. Gniew może być skierowany w różne strony: na siebie, partnera, społeczeństwo czy nawet Boga. Pamiętaj, że gniew jest naturalną reakcją na sytuację, którą uważasz za niesprawiedliwą.

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... Pamiętaj jednak, że nie jesteście sami. Niepłodność dotyka co piątą parę starającą się o dziecko.

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

Czujesz, 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

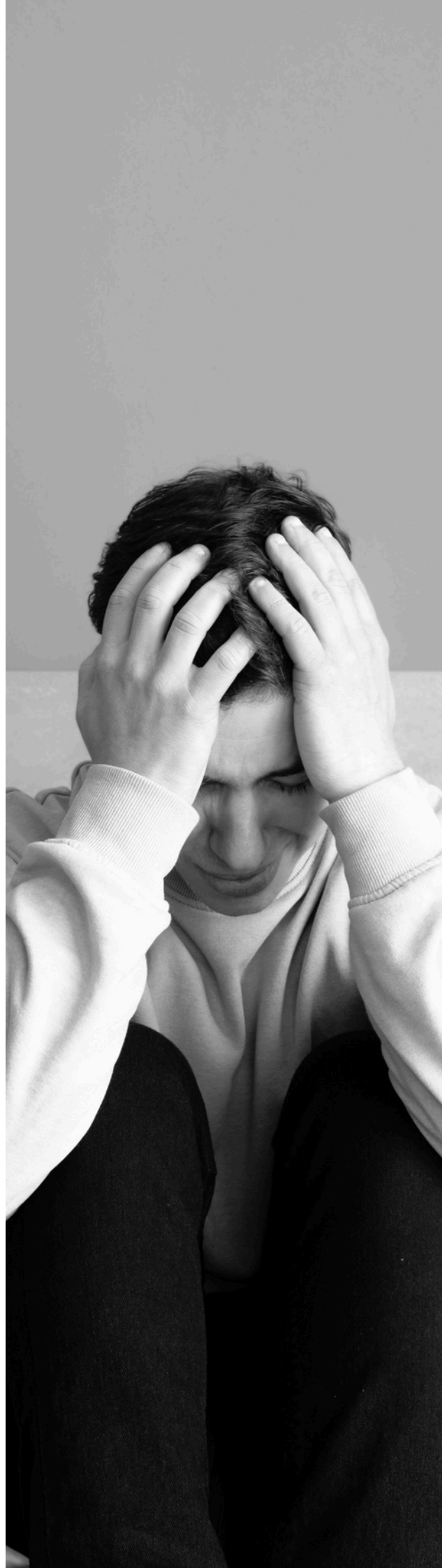
Strach przed tym, że może się nie udać, że życie bez dziecka będzie puste i niekompletne, to uczucie, które towarzyszy wielu osobom borykającym się z niepłodnością. Niepewność co do przyszłości może być przytłaczająca. Warto pamiętać, że to, co teraz przeżywasz, nie definiuje całkowicie tego, co będzie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

POCZUCIE WINY

Poczucie winy często towarzyszy próbom radzenia sobie z niepłodnością. Zastanawiasz się, czy robisz coś nie tak, czy mogłaś/eś postąpić inaczej? Postaraj się nie obwiniać. Niepłodność to choroba, nie jest karą ani niczyją winą.

POCZUCIE, ŻE JESTEM GORSZA/GORSZY

Niepłodność często wywołuje poczucie niższości wobec innych par. Porównywanie się z nimi i niespełnianie społecznych oczekiwań może sprawiać, że czujesz się gorsza/y. Tymczasem niepłodność nie definiuje Twojej wartości. Tak samo jak cukrzyca, krótkowzroczność czy nowotwór nie sprawiają, że ktoś jest „mniej wart”. Niepłodność nie odbiera 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 mogą się przerodzić 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/Twoja partnerka 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 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 po to, 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, i leczenie.
- Psycholog może zapytać o to, jak niepłodność wpływa na poszczególne sfery Twojego życia. O to, jak przeżywasz ją w związku, czy powoduje ona między Wami napięcia? Może również zapytać o to, czy rozmawiacie o Waszych problemach z bliskim.
- Psycholog może omówić strategię 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 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 z psychologiem jest poufna, dlatego warto być otwartym, szczerym i dać sobie szansę na zaufanie – zarówno podczas pierwszej konsultacji, jak i w trakcie ewentualnej, dalszej współpracy.

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 terapii lub psychoterapii. Stają się wówczas regularnym wsparciem w kryzysie.

TERAPIA PARY

Podczas wspólnej terapii 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 osobom i parom zrozumieć różne aspekty niepłodności i jej leczenia oraz techniki 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, praca).

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 można dzielić się codziennymi troskami, wspierać się wzajemnie, poznać inne osoby, które zmagają się z podobnymi problemami.



JAK DŁUGO TRWA TERAPIA? KIEDY POCZUJĘ SIĘ LEPIEJ?

Czas trwania procesu terapeutycznego – zarówno w przypadku terapii psychologicznej, jak i psychoterapii – zależy od wielu czynników: rodzaju zgłaszanego problemu, indywidualnych potrzeb, podejścia specjalisty oraz częstotliwości spotkań.

TERAPIA PSYCHOLOGICZNA

Terapia psychologiczna to forma krótkoterminowego wsparcia, prowadzona przez psychologa.

Może obejmować od kilku do kilkunastu spotkań i koncentrować się na:

- rozwiązaniu konkretnego problemu,
- wsparciu emocjonalnym w kryzysie,
- psychoedukacji,
- nabywaniu umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Nie jest to proces leczniczy w sensie klinicznym, ale dla wielu osób stanowi ważny etap uporządkowania emocji i przywracania równowagi psychicznej.

PSYCHOTERAPIA

Psychoterapia to proces leczenia zaburzeń emocjonalnych, osobowościowych i psychicznych, prowadzony przez certyfikowanego psychoterapeutę.

Może przyjąć formę:

- krótkoterminową (kilkanaście spotkań)
- długoterminową (trwająca miesiące lub lata).

Psychoterapia zakłada głębszą pracę nad schematami myślenia, trudnościami w relacjach, przeżywaniem emocji i wewnętrznymi konfliktami. Częstotliwość spotkań jest ustalana indywidualnie (np. raz w tygodniu), a po zakończeniu głównego etapu niektórzy pacjenci korzystają z psychoterapii podtrzymującej, by utrzymać efekty i zapobiec nawrotom trudności.



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 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

Publiczne poradnie leczenia niepłodności oferują zwykle nieodpłatne wsparcie psychologiczne. W prywatnych klinikach zazwyczaj jest ono odpłatne, choć zdarzają się darmowe konsultacje lub warsztaty. Zaletą tych miejsc jest to, że psychologowie, którzy w nich pracują, mają duże doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi niepłodności. Warto również pamiętać, że w klinikach realizujących rządowy program refundacji in vitro, uczestnicy mają prawo do nieodpłatnych konsultacji psychologicznych w ramach programu.

PRZYCHODNIE LEKARSKIE

Niektóre przychodnie 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.

TELEFONICZNE LINIE POMOCY

Istnieją bezpłatne telefoniczne linie pomocy, gdzie można porozmawiać z psychologiem w sytuacji kryzysu psychicznego. **W razie kryzysu zadzwoń pod numer: 800 70 2222 - linią jest całodobowa i bezpłatna dla osób dzwoniących.**

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

Niektóre ośrodki pomocy społecznej oferują pomoc psychologiczną osobom potrzebującym wsparcia. Niestety 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 psychoterapeuty, który pracuje w ramach NFZ. Ważne jest, aby upewnić się, że wybrany specjalista ma umowę z NFZ, aby uniknąć konieczności samodzielnego płacenia za terapię.

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 stronie dostępne są informacje o placówkach medycznych, w tym poradniach psychologicznych, które są objęte umowami z Narodowym Funduszem Zdrowia.

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 opieki psychologicznej w ramach NFZ. Przychodnie często oferują wsparcie psychologiczne w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej.

PORADNIE PSYCHOLOGICZNE

Zapytaj w lokalnych poradniach psychologicznych - niektóre z nich mają umowy z NFZ i oferują bezpłatne spotkania z psychologiem lub psychoterapeutą.

ORGANIZACJE I STOWARZYSZENIA

Skontaktuj się z organizacjami zajmującymi się niepełnością, takimi jak 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 (np. lekarze rodzinni) lub ginekolodzy, mogą posiadać informację na temat poradni psychologicznych współpracujących z NFZ w danym regionie.

STRONY INTERNETOWE PLACÓWEK MEDYCZNYCH

Niektóre placówki medyczne posiadają swoje strony internetowe, na których można znaleźć informacje o wsparciu psychologicznym, oferowanym 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 - Wolontariusze linii doświadczyli niepełności 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 - jednorazowe, bezpłatne konsultacje psychologiczne. Osoby z trudnościami finansowymi mogą ubiegać się o dotację.

FUNDACJA ERNESTA

Fundacja Ernesta - bezpłatne wsparcie psychologiczne po poronieniu, martwym urodzeniu lub w trudnej sytuacji okołoporodowej oraz dla rodziców wcześniaków.

LINIA BEZPOŚREDNIEGO WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

800 70 2222 - całodobowa, bezpłatna linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.



POMOC PSYCHOLOGICZNA W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU REFUNDACJI IN VITRO

W ramach rządowego programu refundacji in vitro, każdemu uczestnikowi przysługuje dostęp do bezpłatnej pomocy psychologicznej. Każda klinika realizująca Program ma obowiązek zapewnić pacjentom dostęp do psychologa w takim wymiarze, aby umożliwić skorzystanie z konsultacji wszystkim potrzebującym.

BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE W RAMACH PROGRAMU

Uczestnicy Programu mogą korzystać z bezpłatnych spotkań z psychologiem. Konsultacje te mogą służyć zarówno doraźnemu wsparciu emocjonalnemu, jak również omówieniu wyzwań związanych z leczeniem niepłodności.

OBOWIĄZKOWE KONSULTACJE DLA PAR KORZYSTAJĄCYCH Z DAWSTWA

W przypadku procedur z wykorzystaniem komórek jajowych, nasienia lub zarodków od dawców, przynajmniej jedno spotkanie z psychologiem jest obowiązkowe dla obojga partnerów i stanowi część kwalifikacji do leczenia w Programie. Spotkanie to ma na celu omówienie wyzwań, jakie niesie ze sobą rodzicielstwo niegenetyczne oraz potwierdzenie gotowości pary do tej drogi do rodzicielstwa.

PAMIĘTAJ!

Bezpłatne spotkania z psychologiem w ramach Programu mają charakter doraźny i nie mogą zastąpić terapii.

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 dla wszystkich, którzy go potrzebują.

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.

Zawsze i wszędzie zdecydowanie sprzeciwiamy się stygmatyzacji Pacjentów zmagających się z niepłodnością oraz dzieci urodzonych dzięki in vitro. 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, 2025*

Tytuł: Wsparcie psychologiczne w leczeniu niepłodności

Wydanie drugie, rozszerzone

*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 2025