9 طرق لتهدئة عقلك أثناء علاج الخصوبة

يمكن أن تكون محاولة الحمل وانجاب طفل عملية مرهقة وعاطفية. لذلك يكشف أحد الخبراء عن طرق لجعلها أكثر متعة. يمكن أن يكون اجتياز علاج الخصوبة تجربة صعبة جسديا وعاطفيا على حد سواء. قد تكون جميع المسائل المتعلقة بالسيناريوهات تدور في ذهنك ، مع العديد من الأسئلة وأكثر من ذلك. قد تكون تبحث عن قراءات متعلقة بالموضوع للمرة المليون أو تريد باستمرار التفكير فيه.

في بعض الأيام قد تشعر بالارتباك التام خلال العملية ، لذلك من المهم وضع بعض الاستراتيجيات في وقت مبكر ، لمساعدتك على التأقلم خلال هذه الأوقات.

إليك بعض النصائح المهمة من الخبراء والتي ستساعدك بالتأكيد خلال هذه الفترة:

- **كوني لطيفةً مع نفسك**

علاج الخصوبة يمكن أن يكون مرحلة عاطفيةً جداً ؛ من الطبيعي أن تجدي نفسك تتأقلمين بشكل جيد في بعض الأيام ، وفي الأيام الأخرى تكون عواطفك ساحقة بعض الشيء. في تلك الأيام الأكثر صرامة ، عليك أن تأخذي وقتًا لنفسك في الانخراط في أي رعاية ذاتية تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك – من الممكن ان تأخذي وقتاً للبكاء واخراج المشاعر التي تؤلمك من داخلك ، أو بعض الوقت وحدك ، أو مع الأصدقاء أو العائلة ، أو القيام بشيء تستمتعين به.

- **تطوير والحفاظ على ممارسات الرعاية الذاتية الجيدة**

اجعلي هذا الجزء من روتينك اليومي أو الأسبوعي واستخدميه بانتظام ؛ حددي الرعاية الذاتية كأحد أولوياتك للمساعدة في رفاهيتك. الرعاية الذاتية شخصية للغاية ولكن يمكن أن تشمل أشياء مثل القراءة والموسيقى والتمارين الرياضية والوقت مع العائلة أو الأصدقاء ، والاسترخاء في حمام دافئ ، والزهور الطازجة ، والتأمل ، والتعامل مع الروحانية الخ.

- **ركز على الأشياء التي يمكنك التحكم بها**

من خلال القيام بذلك ، يمكنك أن تكون استباقيًا وتوجه طاقتك إلى أشياء لديك القدرة في التأثير بها على العديد من الأشخاص الذين يجدون انه لديك القدرة على تمكين الأخرين. تشمل الأشياء التي يمكنك التحكم فيها اتباع نظام غذائي ، وممارسة الرياضة ، والنوم ، والعناية الذاتية وما إلى ذلك ، ولكن كن متوازنا في هذا الأمر ، ولا تكون مقيدة للغاية.

- **اعد النظر في الوقت المستغرق في التركيز على مشكلة العقم**

يمكنك تعيين حد زمني يومي (على سبيل المثال ، 30 دقيقة) أو عدد محدد من المرات في الأسبوع. خلال هذا الوقت ، امنح نفسك الفرصة للتفكير والحديث حول العقم والبحث والعلاج بقدر ما تشاء ، ولكن بمجرد أن يحين الوقت ، حاول أن تضعه جانبًا حتى الوقت نفسه في المرة التالية.

- **حاول ان تعش في اللحظة**

من السهل على عقلك أن يقلق بشأن كل ما يحدث. حاول التعامل مع كل لحظة أو صعوبة كلما ظهرت. اليقظه يمكن أن يكون مفيدا جدا في السماح لنا بالبقاء أكثر في الوقت الحاضر.

- **حافظ على خطوط الاتصال مفتوحة**

من المهم التحدث مع الآخرين ، وخاصة شريكك عن أفكارك ومشاعرك.

- **حدد أولوياتك لإعادة التواصل مع شريكك وتجديد علاقتك**

علاج الخصوبة يمكن أن يؤثر سلبًا على علاقتك. حاول أن تفعل أشياء تساعد على إعادة المرح والعفوية إلى علاقتك. أعد الاتصال مع كل الأشياء التي تهمك في المقام الأول.

- **احتفظ بمدونة امتنان**

فكر بثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لأجلها. يمكن أن تكون هذه الأفكار مرتبطة بالخصوبة أو يمكن أن تكون منفصلة تمامًا. حتى في الأوقات الصعبة ، إذا نظرنا بقوة بما فيه الكفاية ، فغالباً ما تكون هناك أشياء صغيرة أخرى في حياتنا تعطينا الأمل وتقودنا إلى الشعور بالامتنان.

- **اطلب المساعدة إذا لزم الأمر**

إذا بدت مشاعرك تتزايد شدتها أو تستمر لأكثر من بضعة أيام ، فيرجى البحث عن دعم احترافي لدى أخصائيك.