

Svaki šesti par u Hrvatskoj  
suočen je s neplodnosti  
ili smanjenom plodnosti.



# NEPLODNOST

niste sami



## PLODNOST I NEPLODNOST

Neplodnost je bolest reproduktivnog sustava koja se definira kao izostanak kliničke trudnoće nakon 12 ili više mjeseci redovitih nezaštićenih odnosa.

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), u svijetu postoji 60 do 80 milijuna neplodnih parova. U Hrvatskoj se također svaki šesti par u reproduktivnoj dobi suočava sa smanjenom plodnosti ili neplodnosti i potreban mu je neki oblik pomoći pri reprodukciji. Svjetska zdravstvena organizacija neplodnost je klasificirala kao bolest prije dvadeset godina, a prema zaključcima Parlamenta Europske unije ovakva učestalost neplodnosti značajan je čimbenik demografske krize.

Imati dijete, odnosno biti roditelj, snažna je ljudska životna potreba. Za ženu su trudnoća i majčinstvo izrazito naglašene razvojne prekretnice. Nemogućnost ostvarivanja roditeljstva i neuspjesi u liječenju neplodnosti mogu biti emocionalno i psihološki vrlo negativna i neugodna iskustva.

Postupci liječenja neplodnosti predstavljaju jedan od značajnih napredaka medicine u posljednjih 50-ak godina. Uz optimalno liječenje, dostupnost i pravodobni početak liječenja, danas roditeljima može postati i do 80% osoba koje nekada zbog neplodnosti ne bi imale djecu. Iako su uzroci neplodnosti najčešće fiziološki, kod mnogih osoba neplodnost snažno utječe na psihološke i socijalne aspekte zdravlja.





## JA SAM... NEPLODAN / NEPLODNA

*“O našoj neplodnosti godinama nisam pričala nikome – ni obitelji, ni prijateljima. Šutnjom smo se lakše nosili s tugom i boli. Tek nakon rođenja kćeri bili smo spremni progovoriti o našem putu i svemu što smo prošli.”*

Neploidne osobe bez odgovarajuće društvene potpore na početku liječenja sklone su razvijanju simptoma depresije:

- neprekidno razmišljanje o vlastitoj neplodnosti
- osjećaj bespomoćnosti i gubitka kontrole
- osjećaj izoliranosti, krivnje ili bezvrijednosti
- česte promjene psihičkog stanja – tuga, ljutnja, tjeskoba, ravnodušnost
- teškoće pri obavljanju svakodnevnih aktivnosti, umor i nedostatak energije
- nesanica / poteškoće sa spavanjem ili prehranom.

Iako se dugo vremena neplodnost smatrala isključivo ženskim problemom i bolešću, činjenice pokazuju da je uzrok neplodnosti podjednako zastupljen i kod žena i kod muškaraca. Dijagnoza neplodnosti kod mnogih muškaraca dovodi u pitanje njihovu muškost i upravo je to razlog zbog kojeg se o muškom faktoru neplodnosti uopće ne govori.

Nemogućnost ostvarivanja i zadržavanja trudnoće predstavlja raširen zdravstveni problem. Osim toga, parovi koji se suoče s neplodnosti često se osjećaju izoliranima. Rijetko se javno progovara o osobnim iskustvima neplodnosti, a društvo u cjelini teško se nosi s tom složenom problematikom. Neplodnost na žalost i dalje predstavlja tabu temu, što pridonosi izostanku odgovarajuće društvene potpore. Dostupnost informacija, podrške i preporuka olakšava put kroz neplodnost i neplodnim osobama šalje poruku da na tom putu nisu same.

# ŠTO UČINITI

*“U mojoj se okolini o tome ne priča i to me užasno ljutilo. Mi smo rekli svakome tko je pitao i prihvatili neplodnost kao još jednu životnu borbu koja će nas ojačati. Bili smo tužni, ali sigurni da krećemo s liječenjem. Naša priča potaknula je dva para da potraže liječničku pomoć.”*

## **Razgovarajte s partnerom**

Vi i vaš partner ste tim i tijekom ovog razdoblja trebate pomoći jedno drugome. To ne znači da morate osjećati isto u isto vrijeme, što je jedna od najčešćih zamki za parove s problemom plodnosti, nego da trebate obraćati pozornost na ono kroz što vaš partner prolazi. Prihvatite da je neplodnost kriza i jedan od najtežih izazova s kojim ćete se ikada suočiti. Nemojte biti ljuti i kriviti sebe i(li) partnera. “Mogao/la sam, trebao/la sam, nisam...” ne pomaže.

## **Razgovarajte s obitelji i prijateljima**

Kada budete spremni, podijelite svoje osjećaje u krugu obitelji i prijatelja. Potaknite ih na pitanja, budite spremni objasniti. Ako se s problemom neplodnosti suočavaju prvi put, vrlo vjerojatno nemaju predodžbu o tome kroz što prolazite. Prihvatite pomoć i podršku.

## **Informirajte se**

Čitajte i informirajte se o svojoj dijagnozi te o mogućnostima liječenja. Razgovarajte i pitajte svojeg liječnika i parove s istom dijagnozom što vas zanima. Razumijevanje medicinskih postupaka tijekom liječenja iznimno je važno da biste mogli donijeti informiranu odluku za sebe. Rodina brošura NEPLODNOST može vam biti od pomoći.

## **Potražite podršku osoba koje se suočavaju s neplodnosti**

Osim što psihološki osnažuje parove i pruža im informacije o mogućnostima liječenja, pravima i metodama potpomognute oplodnje, pravodobno uključivanje u grupe podrške u kojima neplodni parovi susreću druge osobe sa sličnim poteškoćama povezano je i s poboljšanjem kvalitete uvjeta rada medicinskog osoblja i drugih djelatnika u zdravstvu te s poboljšanjem komunikacije između pacijenta i liječnika.

## **Potražite psihološku pomoć**

– individualno ili kroz grupe podrške.



# JA SAM... ČLAN OBITELJI ILI PRIJATELJ OSOBE KOJA SE SUOČAVA S NEPLODNOŠĆU



*“Moj sin i snaha su mi prije dvije godine rekli da ne mogu bez medicinske pomoći ostvariti trudnoću te da ih čeka vjerojatno dug i težak put do bebe. Rado bih pomogla, rekla nešto, pitala, ali nekako osjećam da odbijaju svaki razgovor o tome.”*

## Što reći?

- ▶ Ne ignorirajte problem.
- ▶ Informirajte se o procesu liječenja.
- ▶ Iskažite podršku, ponudite pomoć. Bez očekivanja i ljutnje osobi koja se bori s neplodnošću ostavite na izbor hoće li i u kojoj mjeri prihvatiti vašu pomoć.

## Što ne reći?

- ▶ I... ima li nešto novo kod vas?
- ▶ U našoj obitelji nikada nitko nije imao problema s tim!
- ▶ Ne brini se, susjeda od prijateljice je...
- ▶ Trebaš se samo opustiti!
- ▶ Uvijek možete posvojiti dijete.



*“Prije pet godina, otac mog učenika pitao me:*

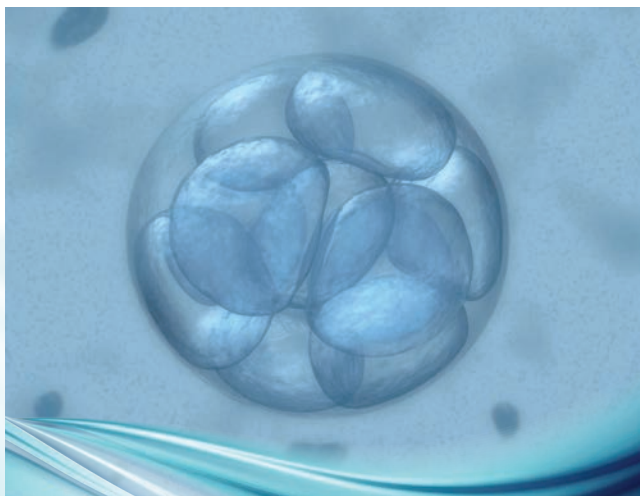
*– Profesoric, imate li djece?*

*Odgovorila sam mu da nemam. Otac me gledao u čudu i izjavio:*

*– Da nemam djecu, ubio bih se.*

*Kako sam se tada osjećala? Nemam riječi kojima bih opisala te osjećaje tuge, boli, jada, nepotpunosti, prikraćenosti, čežnje...”*

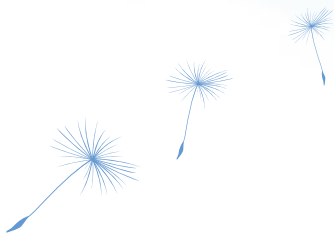




*“Nakon 14 godina iščekivanja roditeljstva srce nam je kao staklo, samo čekamo kada će puknuti. A nikako da se pomirimo s time da smo možda baš mi odabrani za život bez djeteta.”*

Projekt “Zajedno za plodnost – Osnaživanje i socijalna podrška parovima koji se suočavaju s neplodnosti” udruga RODA pokrenula je 2015. godine. Sveobuhvatni cilj projekta je pružanje psihosocijalne pomoći parovima koji se suočavaju s dijagnozom neplodnosti, psihološkim osnaživanjem, osvještavanjem okoline za njihove psihosocijalne potrebe te podizanjem svijesti o potrebi odgovarajućeg informiranja i aktivnog pristupa liječenju.

Tiskanje ovog letka financijski je pomogao Grad Zagreb.



**Kontakt:**

Roditelji u akciji – Roda

Čanićeva 14

10000 Zagreb

E-mail: [neplodnost@roda.hr](mailto:neplodnost@roda.hr)