

# BÖLÜM 3

## FERTİLİTE LABİRENTİNDE GEZİNME: GEBE KALMAYI ZORLAŞTIRAN PSİKOLOJİK VE SOSYAL FAKTÖRLER NELERDİR?

Dr. Öğr. Üyesi Hande YAĞCAN<sup>1</sup>  
Dr. Sevcan ÖZÖZTÜRK<sup>2</sup>

### Fertiliteyi Etkileyen Psikolojik Faktörler

### Psikolojik Faktörler Doğurganlık İçin Önemli Mi?



Bu bölüme başlamadan önce birlikte bir oyun oynayalım. Oyunu oynarken sizi izleyecek birinden yardım almanız ya da kendinizi videoya çekmeniz yararlı olacaktır.

**Egzersiz:** Şimdi elinize bir top alın. Evde top yoksa bir havluyu top şekline getirin ve iki avucunuzun arasında tutun. Top avuçlarınızın arasındayken 2 dakika boyunca gebelikle ilgili tüm olumsuz şeyleri düşünün. Bu sürede sizi biri izlediyeceği topu tutma şeklinizi, yüz ifadenizi tanımlamasını isteyin ve kaydedin. Videoya aldıysanız videoyu da kaydedin. Aynı egzersizi bölüm sonunda tekrarlayıp tartışacağız.

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, e mail: hande.yagcan@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-9658-0449

<sup>2</sup> Dr., Bağımsız Araştırmacı, e mail: sevcan\_fata@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-0023-5884