

BÖLÜM 8

FERTİLİTENİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN YAŞAM TARZINIZI PSİKOLOJİK VE SOSYAL AÇIDAN NASIL DÜZENLEMELİYİZ?

Dr. Öğr. Üyesi Hande YAĞCAN¹
Dr. Sevcan ÖZÖZTÜRK²

Psikolojik Hazırlık

Psikolojik hazırlık kısmında fertilitte tedavi sürecinde çiftleri oldukça etkileyen, fakat uygulamada en az değerlendirilen ve desteklenen psikolojik hazırlıktan bahsedeceğiz. Bedenim bir bütündür ve beynimiz aslında bedenimizi yönetiyor. O nedenle psikolojiyi düzenlemek, fizyolojiyi düzeltmenin bir ön adımıdır.

Bu süreci nasıl daha rahat geçirebiliriz? Olumlu düşünce ve olumlu kelimelerin gücü, hayallerin gücü, gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri, fertilitte artırıcı masaj, yoga, meditasyon gibi birçok keyifli başlıklara değineceğiz.

Olumlu Düşünce ve Olumlu Kelimelerin Gücü

Bölüm 2’de olumsuz düşünce ve stresin bedenimize ve üreme organlarımıza etkisini görmüştük. Şimdi bu süreci nasıl olumlu yöne dönüştürebiliriz onu inceleyelim.

Beynimiz iki bölümden oluşmaktadır; bilinç ve bilinçaltı.

Bilincimiz kısa süreli hafıza yerimizdir ve kelimelerden etkilenir. Duyduğumuz her olumsuz kelime ve cümle bizi üzer. Bilinci olumlu etkilemek için olumlu kelimeleri yani *olumlamaları* kullanırız. Peki, her olumlu kelime doğru olumlama mıdır? Hayır, değildir.

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

² Dr., Bağımsız Araştırmacı, e mail: sevcan_fata@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-0023-5884