



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

压力与不孕不育

目前还不清楚压力到底是怎样影响生育的。现在仍然不知道高度压力是否会阻碍妊娠或影响女性怀孕的几率。我们所知道的是，在面临激烈的个人挑战时，减轻压力能够提高人们的生活质量。

压力是什么？

压力通常被定义为一个人看到（或感到）自己受到某件事情的威胁。为了保护自己，身体会产生“打或跑”的反应。压力会对不育症患者产生怎样的影响？有些不育症患者会侵略地求医问药、接受手术，以应对无法生育给自己带来的压力。还有一些患者则会疏远家庭、朋友、和社会，将自己孤立起来。对于想要治疗不育症、建立家庭的患者们来说，这两种极端行为都是不理想的。

我可以怎样减轻自己的压力？

在寻求生育治疗时，只靠减压一个方法并不一定能促成妊娠。然而，你可以培养更好的应对策略来应对不育症的确诊和治疗带来的压力，好让你感到能够掌控自己的生活，并提高总体的身心健康。

研究表明，压力确实会在我们需要做出理性、深思熟虑的决定时造成干扰。减轻压力能够让患者用更加清晰的思维来研究、探索和考虑所有的选择。通过减轻压力，患者便可以更有效地权衡和考虑一种治疗途径与另一种相比所具有的优点和缺点。

减压对你的健康也大有裨益。尽管没人会期待患者能够毫无压力地进行生育治疗，但是在寻求治疗的同时找到减轻压力的方法也会有所帮助。如果患者能够找到方法降低不孕不育治疗和医疗过程带来的负担的话，这对他们也是有帮助的。

减压的技巧有很多；常推荐不育症患者使用的方法包括：

- 针灸
- 有氧运动（在治疗期间须减少运动量）

- 配合减压专家
- 引导想象
- 写日志
- 听音乐
- 按摩治疗
- 冥想
- 身心团体
- 正念
- 渐进式肌肉放松
- 心理治疗和认知行为治疗
- 自助书籍
- 支持/教育性团体
- 视觉化训练
- 散步/远足
- 瑜珈

我可以怎样帮助我的朋友/亲人？

你的朋友和亲人正面临着一个挑战。如果你告诉患者要减低压力，可能反而会令他们觉得自己要对无法生育背负更大的责任，并感到自责不已。当你告诉一个人要放松，可能会令他（她）感到更大的压力。不过，你可以问一问他们的近况，并给他们一些具体实用的减压建议，如此便可提高他们的生活质量，并使他们找回对生活的掌控感。对于那些有不育症的人来说，他们会非常感激可倾诉的朋友/亲人。

减压的目标是，通过找到最符合患者需要的方法，尽可能减轻他们的压力（而非完全消除压力）。

2014年修订；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对
Revised 2014; Translated by Herneast Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Herneast Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问 www.ReproductiveFacts.org