

# Stres, hamilelik şansını azaltıyor

**Uzmanlar, anne olmak istediği halde hamile kalamayan, yapılan tetkiklerde hiçbir fiziksel probleme rastlanmayan kadınlara, stresten uzaklaşmasını tavsiye ediyor**

**K**adın hastalıkları ve doğum uzmanı Dr Bülent Uran, zihinsel iyileşme tekniklerini kullanarak kısırlığa neden olan stresi azaltmayı ve hamile kalmayı kolaylaştırmayı hedeflediklerini söyledi. Türkiye’de her yüz çiftten 15’inde görülen sebebi belli olmayan kısırlık tedavisinden de stresten arınmak başarı şansını artırıyor.

## **Erkek çocuk beklentisi kısırlığa yol açıyor**

Dr Bülent Uran “Üremeye ilgili olarak bilinçaltında yerleşmiş çoğu engelin kaynakları üç aşağı beş yukarı bellidir. Yetersizlik duygusu, kendi bedenine karşı olumsuz bakış, mükemmeliyetçilik, bozuk aile ilişkileri, düşüklükler, erkek çocuk beklentisi, taciz gibi kadınlığın reddine neden olmuş travmatik olaylar üreme düzenini bozan bilinçaltı engeller duyguların birikmesine yol açar. Birikmiş duygu yükü azaltıldıkça kadın kendini yeniden iyi hissetmeye başlar. Bu yeniden doğuş, üreme eylemini tıkanıklıktan kurtarmaya ve normal beden işlevlerinin geri dönmesini sağlamaya yardım eder” şeklinde konuştu.

## **Başarı oranı yüksek**

Dr. Uran, Amerika’da yapılan benzer programlara katılan ve kısır olduğu iddia edilen kadınlarda çocuk sahibi olma oranının yüzde 55 olduğunun altını çizdi. “Özellikle nedeni açıklanamayan infertilite tanısı almış kadınlar bu çalışmalar sonunda hamile kalabilmektedir. İlginç olan çoğu kadın başka bir tedaviye de gerek duymamaktadır. Bu oran en iyi tüp bebek merkezlerinde bile yüzde 24 civarındadır” dedi.

Hiçbir sebep yokken ortaya çıkan kısırlık, genelde stres kaynaklı olarak tanımlanıyor. Dr. Bülent Uran “Sü-

rekli stres kandaki kortizol hormonunu yükselterek yumurtlama ve üreme işlevlerini düzenleyen GnRH isimli hormonun etkisini bozmaktadır. Bu olumsuzluğu aşmak için öncelikle stresi aşmak gerekir. Zihinsel düzeyde yapılan self-hipnoz, EFT, NLP, relaksasyon, meditasyon, nefes teknikleri ve olumlu imgeleme çalışmalarının sinir sistemi aracılığıyla beden fonksiyonlarını düzenleyen hormon ve nöro-transmitterleri etkilediği gösterilmiştir” şeklinde konuşurken “Fertilite güçlendirme programları strese neden olan duygusal yükü bedenden kaldırmayı ve beden enerjisini dengelemeyi hedeflemektedir. Ayrıca bilinçaltında hamile kalmayı engelleyen inançlar ortadan kaldırılması tek başına hamile kalmayı sağlayıcı bir etki yaratacaktır” dedi.

## **Olumlu etkisi var**

Dr Bülen Uran, “Zihin beden bütünlüğünü hedefleyen grup çalışmalarının kadın sağlığına son derece olumlu etki yaptığını görüyoruz. Bu çalışmalarla kadınlar baş ağrısı, uyku bozukluğu, yorgunluk, karın ağrısı gibi stresin yol açtığı diğer rahatsızlıklardan da kurtuluyorlar” diye konuştu.

Tüp bebek yöntemiyle bebek sahibi olmaya çalışan anne babaların büyük bir stres altına girdiğini ifade eden Dr. Bülent Uran, “Tüp bebek tedavisindeki çiftlerin zihinsel iyileşme programlarına katılması, teknikleri öğrenerek sürekli uygulamaları zorlu ve hayal kırıklıklarıyla dolu bu süreci daha katlanabilir hale getirecektir. Yine bilimsel çalışmalar basit oto-hipnoz tekniklerini öğrenmiş kadınların tüp bebek uygulamaları sonucunda hamile kalma şansının iki kat arttığını göstermiştir” şeklinde konuştu.