¿Como me puedo poner en contacto con un profesional en salud mental calificado, que tenga experiencia en trabajar con cuestiones de infertilidad?.

Es recomendable que usted elija a un asesor que tenga:

- Un grado académico en alguna profesión relacionada con la salud mental.
- Licencia para ejercer la profesión.
- Entrenamiento clínico en el tratamiento de infertilidad y experiencia en los aspectos médicos y emocionales de la infertilidad.

Usted puede entrevistar a más de una persona. Pregúntele sobre sus certificaciones y experiencia relacionadas con el tratamiento y con cuestiones de infertilidad; incluyendo tecnologías de reproducción asistida, reproducción por medio de terceros, pérdida de embarazo, adopción y asuntos relacionados con la decisión de no tener hijos.
Preguntele si él o ella está dando tratamiento actualmente a otras personas con infertilidad.

La ayuda está disponible para personas que están trabajando en superar los retos emocionales que provoca un diagnóstico de infertilidad.

Los servicios de asesoría en infertilidad incluyen:

ASESORIA INDIVIDUAL- Puede reducir la ansiedad, el estrés y la depresión, puede ayudar en la toma de decisiones; puede proveer de herramientas que ayuden a enfrentar el dolor y la pérdida.

ASESORIA MARITAL- Ayuda a fortalecer la relación de pareja; apoya a las parejas en el manejo de todas las etapas en la trayectoria para tener un hijo.

ASESORIA FAMILIAR.-Ayuda a las personas en el fortalecimiento y la negociación o discusiones durante los momentos difíciles con familiares y amigos.

ASESORIA GRUPAL.-Brinda la oportunidad de intercambio de experiencias, sentimientos e información con otras personas que están viviendo una experiencia similar.

Para obtener referencias de un profesional de la salud mental, pregunte a su endocrinólogo con especialidad en infertilidad, consulte el directorio de los miembros del Grupo Americana de Medicina Reproductiva (ASRM Mental Health de Profesionales de la Salud Mental de la Sociedad Profesional Group) en Internet http://www.asrm.org/mhpg/ o póngase en contacto con la organización de apoyo en su localidad como RESOLVE.

Para mayor información póngase en contacto con:
Menthal Health Professional Group
American Society for Reproductive Medicine

1209 Montgomery Highway
Birmingham, Alabama 35216-2809
Tel: (205) 978-5000
Fax (205) 978-5005

Si estas teniendo problemas para concebir,

Habla con alguien que te puede ayudar

"La infertilidad ha sido la experiencia más estresante a la que me haya tenido que enfrentar"

Una de cada seis parejas en los Estados Unidos, sufre de infertilidad. Aún así, cuando usted se ve afectado por ella, puede ser una experiencia muy solitaria, creando tremendos retos físicos, financieros y emocionales en el individuo y en la pareja.

Usted podría sentirse...

en shock	deprimido
ansioso	desamparado
triste	resentido
enojado	solitario
avergonzado	culpable
temeroso	celoso
preocupado	devaluado
aislado	pesimista

sin control

Usted puede experimentar...

. Pérdida de interés en las actividades cotidianas.

. Relaciones tensas con su pareja, familia, amigos y/o colegas.

. Dificultad en pensar en otra cosa que no sea su infertilidad.

. Un cambio en patrones de sueño y/o de alimentación.

. Pérdida del interés sexual.

. Dificultad en la toma de decisiones.

. Sentimientos de aislamiento y soledad.

Asuntos que deberán afrontar...

. ¿Deberíamos de continuar con el tratamiento?

. ¿Que tratamiento es el adecuado para nosotros? ¿Por cuánto tiempo?

. ¿Deberíamos intentar un procedimiento de reproducción asistida con ayuda de terceros (donación de esperma, donación de óvulos, subrogación o portadora de gestación) ?

. ¿Es la adopción una opción para nosotros?

. ¿Deberíamos suspender el tratamiento?

. ¿Qué sucede si mi pareja y yo tenemos diferentes ideas sobre la dirección que debemos tomar?

. ¿Son normales mis sentimientos de depresión, coraje, celos, culpa...?

. ¿Cómo podemos mi pareja y yo continuar tratando de disfrutar nuestra vida en común durante estos momentos difíciles?

. ¿Podemos enfrentar un embarazo múltiple o una reducción selectiva?

. Infertilidad Secundaria ¿ Qué pasaría si no tenemos éxito en acrecentar nuestra familia?

. ¿Qué podemos hacer cuando nuestros amigos y familiares no entienden por lo que estamos pasando?

Hay ayuda disponible.

El hablar con un profesional en salud mental, con experiencia en infertilidad puede ayudarlo a empezar a...

. Recabar el tipo y cantidad apropiada de información que usted necesita para tomar decisiones bien sustentadas.

. Prepararse para enfrentar los tratamientos médicos y quirúrgicos que se requieran

. Entender y enfrentar las reacciones emocionales que le provoca la infertilidad.

. Reducir la tensión que puede crear la infertilidad en su relación de pareja, con la familia y amigos.

. Explorar todas las opciones de construcción familiar que tiene a su alcance.

. Aprender cómo controlar el estrés, la ansiedad y la depresión que a menudo acompañan la infertilidad.

. Comunicarse más efectivamente con la familia, amigos, su médico y/o su equipo.

. Crear una vida rica y placentera para usted.