

Stres, hamilelik şansını azaltıyor

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

Kadın 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 olduğunu 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.

NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

[NLP E-Posta Eğitimi](#)

[NLP Online Webinar](#)

[NLP Gelişim Çemberi](#)



[NLP Nedir ?](#)

[Nerede Kullanılır?](#)

[NLP Varsayımları](#)



[NLP Arşivi](#)

[NLP Basın Arşivi](#)

[NLP Bilim Arşivi](#)



[Dış Bağlantılar](#)

NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



[NLP Sertifika Eğitimi](#)

[NLP Uygulayıcı Eğitimi](#)

[NLP Uzman Uygulayıcı](#)

[NLP Eğitimcinin Eğitimi](#)

[Eğitim Ön Kayıt Formu](#)



[Kurumsal NLP Eğitimi](#)

[Temel NLP Becerileri](#)

[NLP Koçluk Becerileri](#)

[Meslek Grubuna NLP](#)

[Teklif Talep Formu](#)



[Eğitim Takvimi](#)



[Uluslararası NLP Eğitim Standartları](#)

KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



[NLPAT Hakkında](#)



[Taşkın Köksalan](#)



[Fotoğraf Galerisi](#)



[Adres & İletişim](#)



[Kullanım Koşulları](#)



[Tıklanabilir Site Haritası](#)

GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



[Güncel Duyurular](#)

[NLP Haberleri](#)

[NLP Kongreleri](#)



[Yeni Yazı & Makaleler](#)

[Türkiye'de NLP](#)

[NLP Uzmanlığı](#)



[Ön Kayıt & Kontenjan](#)



[Sınav & Devamsızlık](#)



[NLP Tüketici Rehberi](#)

BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



[Bireysel Koçluk](#)

[ANASAYFAYA](#)

[Dön](#)

