



# 患者指南

来自 [ReproductiveFacts.org](http://ReproductiveFacts.org)



美国生殖医学会的患者教育网站

## 不孕症咨询与援助：什么时候及在哪里寻求帮助

不孕不育症是一种会影响生活各个方面的疾病。它可能会影响你与他人之间的关系，影响你对生活的看法，以及你对自己的感觉。你如何应对这些感受是取决于你的个性和生活经历。大多数人都可以从家庭、朋友、医务人员和心理专家那里得到支持而受益。在考虑某些不孕不育治疗方案如精子，卵子，胚胎捐赠或代孕时，患者可能会更受益于生育心理咨询顾问的帮助。下面的信息可能有助于你决定是否需要专业人员的帮助来缓解治疗不孕不育症时的精神压力或帮助你选择治疗方案。

我在什么情况下需要进行不孕不育咨询？

如果你感到沮丧，焦虑，或者被不孕不育困扰到无法积极地生活时，你就应该考虑进行咨询。当你感到“陷入困境”时，你同样需要咨询来协助你作出抉择。需要进行咨询的迹象包括：

- 持续性感到悲伤，内疚或无价值感
- 与社会隔绝
- 对正常社交活动和人际关系丧失兴趣
- 抑郁
- 兴奋或焦虑
- 情绪波动
- 持续性被不孕不育症所困扰
- 婚姻出现问题
- 无法规律地进行性生活
- 注意力和/或记忆障碍
- 酒精或药物用量增加
- 食欲、体重或睡眠模式变化
- 有自杀或死亡的想法

我可以从哪获得帮助？

你可以从多种不同渠道获得支持。书籍可以提供帮助理解不孕不育症情感问题的信息。参加互助小组和信息报告会可以令患者减少孤独感，并从中与他人分享不孕不育症的经历。个人或伴侣的心理能提供一个与有经验的专业人士交谈的机会，从而整理你的情绪，确定应对机制和找到解决方法。与支持你的家人或朋友交谈亦可能同样有效。

我应该怎样寻求不孕不育咨询或其它帮助？

你可以首先请你的医生推荐一位当地的心理健康专家，相关的书籍和文章，以及帮助不孕不育症相关问题的资源。心理咨询师可以是精神科医生，心理学家，社工，精神科护士或者婚姻与家庭治疗师。访问网站[ReproductiveFacts.org](http://ReproductiveFacts.org)，点击按钮“Find a Healthcare Professional（寻找专业医护人员）”，你便可以看到你的所在区域的医生及心理健康师列表。

有没有针对不孕不育症病人的可用资源？

ASRM专门面对患者的网站（[ReproductiveFacts.org](http://ReproductiveFacts.org)）上有很多资源，包括常见问题解答，视频，信息简报和手册，和ASRM操作与伦理声明。

以下列举了一些其它资源，可能有助于解决各种顾虑与问题。这份列表绝非毫无遗漏。如果你有其他方面的需求，请咨询[ReproductiveFacts.org](http://ReproductiveFacts.org)网站上的患者资源部分或者咨询你的医生。

- 美国生育协会（AFA）：一个面向公众提供生殖疾病方面的普及教育，并为不孕不育家庭或者收养家庭提供帮助的组织，[TheAFA.org](http://TheAFA.org)
- “Choice Moms”（选择成为妈妈）：一个为收养孩子或自己生育孩子，并且希望成为最好的妈妈的单身女性提供帮助的组织，[choicemoms.org](http://choicemoms.org)
- “Fertile Hope”（生育希望）：一个名为”LIVESTRONG 坚强生活”的全国性组织，致力于为那些因治疗癌症而有不孕不育风险的癌症患者和幸存者提供信息，支持与希望，[fertilehope.org](http://fertilehope.org)
- “Frank Talk”（坦言）：一个同伴互助型网站，致力于帮助男性应对勃起功能障碍，[FrankTalk.org](http://FrankTalk.org)
- “InterNational Council on Infertility Information Dissemination, Inc.”（国际不孕不育信息传播委员会）（INCIID），[inciid.org](http://inciid.org)
- “North American Council on Adoptable Children”（北美收养儿童协会）：这个组织致力于满足正等待被领养的孩子和领养孩子家庭的需要，[nacac.org](http://nacac.org)
- “Parents Via-Egg Donation”（卵子捐赠组织）：向父母或准父母提供卵子捐赠过程中的各种信息，[parentsviaeggdonation.org](http://parentsviaeggdonation.org)
- “Pop Luck Club”（流行好运俱乐部）：这个俱乐部已经发展成一个有规模的组织，帮助不同的LGBT团体成长（女同性恋，男同性恋，变性，双性恋），[popluckclub.org](http://popluckclub.org)
- RESOLVE：全国性的不孕不育支持机构，[Resolve.org](http://Resolve.org)
- “Single Mothers by Choice”（选择成为单身妈妈）：给那些考虑做母亲的单身女性以及已经决定独自抚养孩子的单身母亲提供支持和信息，[singlemothersbychoice.org](http://singlemothersbychoice.org)
- 杂志：Fertility Road（孕育之路），Fertility Magazine（生育杂志），Conceive Magazine（怀孕杂志），Gay Parent Magazine（同性恋父母杂志）

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](http://www.ReproductiveFacts.org)