

8 - MAGGIO - 2019

"Fertility Counseling"

Dott.ssa Chiara Di Cesare

Benessere e Fertilità



"Finché porterai un sogno
nel cuore, non perderai mai
il senso della vita."

Gandhi

Cos'è il Fertlity Counseling?

- E' un percorso di accompagnamento per chi è alla ricerca di un figlio.
- Segue un approccio integrato alla fertilità e al benessere.
- Sviluppa un ascolto attivo centrato sulla persona, sviluppa l'empowerment (acquisire nuove competenze, sviluppare la consapevolezza, migliorare la stima di sé e l'auto efficacia).
- Diminuzione dello stress e ansia.
- Aiuta ad affrontare le difficoltà emotive che porta con sé un percorso verso la fertilità.
- Pratiche di Mindfulness per la fertilità.

Il Fertility Counseling

Segue un approccio integrato: come ascoltare il nostro corpo prendendoci cura di noi stessi, dando valore a ciò che ci dice.



COME AGISCE LO STRESS SULL'INFERTILITÀ?

- LO STRESS AGISCE SULL'IPOTALAMO, AREA DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE, CHE COORDINA LE REAZIONI CORPOREE AI VARI STATI EMOTIVI:
- AZIONE DI ACCELERATORE (SISTEMA NERVOSO SIMPATICO)
- AZIONE DI FRENO (PARASIMPATICO)

GLI "ORMONI DELLO STRESS":

ADRENALINA

NORADRENALINA

CORTISOLO

ALTERANO L'ASSETTO DEGLI ORMONI SESSUALI

(LH, FSH, estrogeni, progesterone, prolattina)

E ALTRI ORMONI

(tiroidei)

HANNO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA FERTILITÀ:
RIDUCONO LA QUALITÀ DEGLI OVOCITI E ALTERANO IL SISTEMA IMMUNITARIO

Cos'è la Mindfulness?

"Mindfulness è la consapevolezza che emerge al prestare attenzione in maniera intenzionale e non giudicante all'esperienza del momento presente."

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) fu introdotta nel 1979 da Jon Kabat Zinn-biologo molecolare- portò la tradizione della meditazione buddhista all'interno della medicina convenzionale.

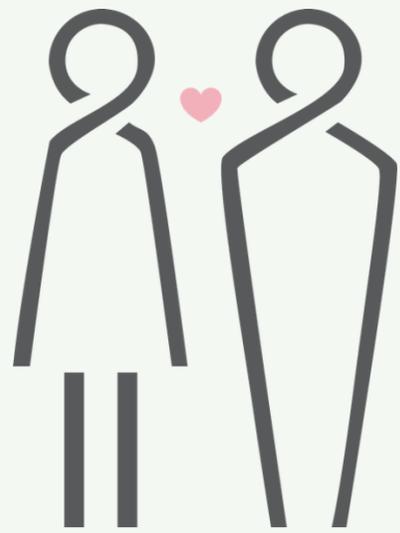
- ATTEZIONE NEL "QUI ED ORA"
- INTENZIONALE
- NON GIUDICANTE





Counseling e Mindfulness per la fertilità

- PRATICHE DI MINDFULNESS
- TECNICHE DI RILASSAMENTO
- STRATEGIE E ESERCIZI DI
COMUNICAZIONE PER LA
COPPIA



loveforlife

SOSTEGNO IN PERCORSI DI PMA

www.loveforlife.info

Sostegno in percorsi di P.M.A.

Lo scopo del sostegno nella P.M.A

- .Consentire alle persone di comprendere o riflettere sulle diverse implicazioni che possono emergere durante la proposta di trattamento, che viene fatta da un medico specialistico.
- Supportare i momenti di stress e difficoltà.
- Assistere le persone nello sviluppo di strategie che consentano loro di far fronte alle conseguenze dei trattamenti.
- Moderare le aspettative.
- Aiutare ad accettare l'evolversi degli eventi.

INTERVENTI IN SOSTEGNO ALLA FERTILITA'

Fertility Counseling e
fertility orientation
sia individuale
che di coppia

Counseling e
Mindfulness
per la fertilità
sia individuale
che di gruppo

Accompagnamento
in percorsi di P.M.A
sia individuale
che di coppia

GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

DOTT.SSA CHIARA DI CESARE

Professional Counselor, formatrice,
facilitatrice di gruppo, fertility counseling.

CELLULARE

+39-339/5242411

EMAIL

chiara@loveforlife.info

SITO WEB

www.loveforlife.info

