

A Case Report of Psychological Intervention in a Patient with Infertility

Chun'e Chao

1. The First Affiliated Hospital of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 300193, China
2. National Clinical Research Center for Acupuncture and Moxibustion, Tianjin, 300193, China

Abstract

Objective: To investigate the effects of psychological nursing and psychological counseling on the improvement of emotional problems and pregnancy outcomes in patients with infertility. **Methods:** A reproductive nurse with national second-level psychological counselor qualification was used to provide psychological intervention and counseling to an infertility patient, and psychological counseling was carried out once every 2 weeks, divided into three stages and six times, for a total of three months. **Results:** After the counseling process, the client's emotions tended to be stable, the self-perception gradually became objective and rational, the acceptance of self and others increased, and the sense of self-worth increased. After consultation, the case was pregnant in the same month, and there was no abnormality from follow-up to delivery. **Conclusion:** Psychological nursing and counseling can improve the emotional problems of infertile women, and then affect the outcome of pregnancy, and add reference treatment methods for infertility.

Keywords

infertility; psychological intervention; case report

一例不孕症患者的心理干预案例报告

晁春娥

1. 天津中医药大学第一附属医院, 中国·天津 300193
2. 国家中医针灸临床医学研究中心, 中国·天津 300193

摘要

目的: 探讨心理护理、心理咨询对于不孕症患者情绪问题的改善及妊娠结局的影响。**方法:** 由具有国家二级心理咨询师资质的生殖专科护士对一例不孕症患者进行心理干预和疏导, 采用沙盘游戏疗法、家庭系统排列等方法对其进行心理咨询, 2周咨询一次, 分三个阶段六次进行, 共计三个月。**结果:** 咨询过程经历了问题呈现, 自我探索和转化, 问题解决三个阶段, 咨询后个案的情绪趋于稳定, 自我认知逐渐客观和理性, 对自我和他人接纳程度增高, 自我价值感增加。经过咨询, 个案当月妊娠, 随访至分娩, 无异常发生。**结论:** 心理护理、心理咨询能够改善不孕症女性的情绪问题, 进而影响妊娠结局, 为不孕症增加可参考的治疗方法。

关键词

不孕症; 心理干预; 案例报告

1 引言

不孕症是一种复杂的社会—心理—生理问题, 不良情绪作为一种心理应激源可以通过HPA轴对生殖内分泌产生影响, 当情绪变化时中枢神经系统的五羟色胺(5-HT)、多巴胺(DA)、去甲肾上腺素(NA)等神经递质可影响GnRH分泌, 从而导致女性内分泌紊乱^[1]。多囊卵巢综合征(Polycystic ovary syndrome, PCOS)是不孕症的常见原因

之一, 以雄激素增多、稀发排卵或无排卵以及临床多囊样改变为基本特征的综合征, 常合并月经紊乱、闭经、胰岛素抵抗和代谢紊乱性疾病。由于身体外形的改变和不孕等原因, 患者的心理特征和生活质量往往容易受到影响。PCOS患者的生殖激素水平异常, 使得其流产率较健康女性高。有学者对流产患者进行调查发现, 焦虑和抑郁是流产患者普遍存在的情绪问题, 并且其心理压力明显高于正常妊娠的女性, 并且持续的不良心境会使再次发生流产的概率增加近2倍^[2]。

沙盘游戏疗法是卡尔夫在荣格分析心理学的基础上, 结合投射技术, 并对劳恩菲尔德的“世界技法”发展后所创立的^[3]。荣格认为沙盘疗法是对“身心生命能量的集中提炼”, 咨询师为来访者创造了一个自由和受保护的空間, 通

【作者简介】 晁春娥(1977-), 女, 中国天津人, 本科, 主管护士, 国家二级心理咨询师, 从事生殖健康与心理学研究。

过沙子、水和玩具的象征意义,绕过语言的局限性,形成沟通意识与无意识的媒介,使来访者无意识中的内容通过象征和心象显现出来,把难以描述的情感具象化。来访者通过对沙子的移动和利用,提高其对能量的控制而进行个人成长和改变,由此有助于个体的问题解决和人格发展,发挥出自我治愈的力量并促进人格发展^[4,5]。

家族系统排列^[6,7] (Family Constellation) 是由德国当代大师伯特·海灵格 (Bert Hellinger) 所发展出来。海灵格发现每一个家庭都有一股隐藏的家庭动力,这个动力存在于每个家庭成员潜意识的深处,家庭中所发生的许多负面事件,如家庭失和、身心疾病、自杀、伤害意外等都是抵触这股力量所导致,从而打乱家庭的“爱的序位”,有的时候这些事件还会重复发生,延续到下一代。家族排列的功能,就是把家庭里隐藏的紧张情绪、冲突和重要的关系影响呈现出来,协助我们辨识家庭背后的动力状况,把隐藏在潜意识里的动力,借由这个方法带到光亮的地方,把强烈的纠缠问题通过情境再现呈现出来,使来访者进行心理整合,找出解决问题的办法,调整家庭结构。

2 个案背景

2.1 病情介绍

A 女士, 29 岁, 备孕 2 年, 失眠、多梦 5 年, 5 年间体重增加约 15kg, 因入睡困难、噩梦加重半年, 烦躁、焦虑前来就诊。

2.2 生殖相关资料

孕 4 产 0, 人工流产 2 次, 生化妊娠 1 次, 自然流产 1 次; 妇科彩超提示: 内膜 5.2mm/A 型, 双侧卵巢窦卵泡数目 > 12 个, 未见优势卵泡发育; 女性性激素六项检查: E2: 42.47pg/mL; FSH: 5.57mIU/mL; LH: 7.94mIU/mL; PRL: 34.52ng/mL; T: 0.489ng/mL; BMI: 22.8。

2.3 心理测评

SAS58 分, SDS71 分, 属于轻度焦虑, 中度抑郁状态。

2.4 初步诊断

不孕症、多囊卵巢综合征、焦虑抑郁状态。

2.5 护理实施

本个案由具有生殖护理经验, 并具备国家二级心理咨询师的护士来完成。

3 心理护理、心理咨询过程

3.1 第一阶段: 问题呈现 (第 1 次咨询)

首次咨询为收集资料, 进行初步评估, 建立咨访关系, 明确咨询目的和目标。咨询师通过平等、尊重的态度鼓励来访者真实地表达自己的感受, 协商短期咨询目标为改善睡眠, 缓解焦虑抑郁情况, 长期目标是促进自我人格发展和完善, 进行孕前准备。

3.1.1 咨询过程

收集资料过程中发现来访者与父母存在距离感, 有愧

疚感, 难以有亲密的言语和动作。因此, 选择家庭系统排列, 对来访者进行内在排列, 让其进行放松冥想, 想象父母站在自己的眼前, 蹲下身子看他们, 体会自己的感受。A 女士体会到的是怨气和无助。引导来访者说出: 你们是我的父母, 我是你们的孩子, 你们有你们的生活, 有你们相处的方式, 我有我的生活。说完后 A 女士没那么怨气了。

3.1.2 咨询分析

父母给予我们生命, 每个人都是因为爱这个世界而来的, 但每个人都有属于自己的生命轨迹和自己的生活, 带着这份感恩和崇敬, 我们必须尊重父母。人都是独立的个体, 又与万事万物相关联, 我们需要尊重属于每个人的独特性, 接纳并经营属于相互联系的那部分。子女没有资格去评判、干预父母的相处方式, 更没有必要去承担他们相处模式的责任。A 女士在父母的夫妻关系如何相处上纠缠, 在这个问题中消耗了很大的精力, 当她说出父母的争吵是他们相处的方式时, 这个纠缠被看到, 意识到自己只是孩子, 该做回自己孩子的位置, 不对他们指手画脚, 放下和交还属于父母的包袱, 做回自己。每个人要为自己的生命负责, 为自己的感受、情绪、身体和行为模式负责, 卸下自己要管教父母的责任, 父母和子女的良好秩序就会呈现, 纠缠即被解除。

3.1.3 咨询感受

A 女士认识到争吵是父母相处的方式, 并不是自己不够好, 不用尽自己所能去制止争吵, 也不能一味地指责父母, 失眠是自己想法太多, 应该让自己平静下来。

3.1.4 咨询反馈

近期睡眠有很大改善, 和父母的关系有所缓和。

3.2 第二阶段: 自我探索和转化 (第 2~5 次咨询)

3.2.1 第一次沙盘

第一次沙盘如图 1 所示。



图 1 第一次沙盘

沙盘故事: A 女士在抚沙过程中自言自语: “这是一个令人向往的生活, 娃娃是自己的孩子, 只是太大了, 树也太大了, 虽然大, 还是摆上吧。从小就怕蛇, 不想看, 也不

想拿。”来访者询问蛇是不是与性有关，咨询师回答你觉得呢，引导其自我觉察。来访者讲述了既往的情感经历和生育问题，并因以往的经历感到自责。随后 A 某拿起了蛇并摆放在右下角，再次观察这条蛇时来访者认为这条蛇并不可怕，而且有些弱小，并在右下角挖出水域，说“让他自由生活吧”。在摆放玩具的过程中 A 女士将 3 个人物、1 朵荷花和一棵结果子的树拿起又放下。

沙盘分析：A 女士的沙盘体现出目前内心希望在与他人建立联系的同时能够有平静的时间；渴望怀孕，但是对于来访者而言存在巨大的压力；对蛇的态度的转变说明对待以往经历的想法的变化，起初拿起蛇又放下，是用过去的观点看待事情，经过无意识的探索后再看到蛇，感到不害怕，是现在的观念看待现在的事情，蛇在这里是转化的心象，这种观念的转变蕴含着转化中的疗愈意义。水在沙盘往往是一种隐喻，象征着无意识的能量，而挖出水域，岛屿上的树木，这些都体现了来访者对自己无意识力量的发现和调动，对自我的探索，暗示着治愈的可能性。

咨询感受：在生活中的确有自己没能面对的人和事。

3.2.2 第二次沙盘

第二次沙盘如图 2 所示。



图 2 第二次沙盘

沙盘故事：这是一个风景区，A 女士站在门口，但不想进入。门楼上写着“龙门”二字，A 女士发现后说：“原来这是要跃龙门呀！”她试着进入门内却并不想尽快上山。A 女士想起了曾和同事比赛爬山的情景。她想去凉亭看一看，将通往凉亭的台阶拿起又放下。

沙盘分析：A 女士堆起的山，说明其心理能量有了一定程度的增长，鼓起勇气进入门后仍不想上山，咨询师问如何才能到达山顶，A 女士认为一要身体状态好，二要有希望上去的想法，三是周围风景不错，四是心情也要好，可以和别人比赛爬山，也可以慢慢走着上去。此时咨询师又问怀孕需要什么条件，A 女士发现怀孕的条件和登山的条件是相似的，此时 A 女士意识到自己还没有做好怀孕的准备。在凉

亭周围是两株花，其中一朵是第一次沙盘中拿起又放下的荷花，说明 A 女士在无意识中已经汲取了能量，开始进行自我探索并有所收获，同时这样的转化也具有疗愈意义。

咨询感受：A 女士意识到如果不能抬起脚迈开腿就不能看到好的风景，自己现在从心理上还没有做好怀孕的准备。

3.2.3 第三次沙盘

第三次沙盘如图 3 所示。



图 3 第三次沙盘

沙盘故事：这是来访者未来生活的场景：丈夫在踢足球，自己一边喝茶一边看，引得在旁边观看的自己的偷笑，这样的生活很是悠闲和自在的。谷仓里装满了粮食，羊在圈里，路灯是为羊儿准备的，以免它在晚上吃草的时候不方便，孩子在旁边玩，一双高跟鞋放在了谷仓的旁边，是希望自己有空可以美美地打扮打扮自己。

沙盘分析：这是一次轻松悠闲的沙盘。在摆放玩具的过程中，A 女士先拿了两把椅子，后来又拿了两把椅子，说明她的内心容量在扩大，茶具和粮仓是她内心被滋养的表现。来访者描述谷仓的粮食有 1/3~2/3 的样子，也表明来访者内心逐渐在强大和富足，并且有上升的空间。草木的增多是生命力增加的呈现。沙盘中的栅栏和路灯说明 A 女士现在仍心存戒备，对光明有向往，还需要进行深层次的自我探索。

咨询感受：自己感觉轻松了许多，放下了许多，美好的生活正在向自己走来。

3.2.4 第五次咨询

在上一次咨询结束后 A 女士怀孕，但再次发生生化妊娠流产，情绪低落至崩溃，再度失眠，失眠程度较前加重。再次对以往的感情经历产生自责，难以解开与前男友情感的纠葛，引发了她对过去堕胎和自然流产胎儿的强烈自责，认为自己愧对爱人、家人和失去的孩子。表现为情绪低落、自责、睡眠质量差、噩梦，工作生活均再次受到严重影响。

咨询过程：考虑到来访者的情绪状态，决定对来访者

A女士进行内在系统排列,处理既往的情感和堕胎的孩子。

对既往情感的处理:对其进行放松冥想,想象前男友站在自己的面前,看着他的眼睛,尝试说出三句话。第一句话:我们关系的失败,我承担我的责任,同时我允许你承担你的责任。第二句话:感谢你,感谢你从你那里得到的一切,同时你也可以开心地保留从我这里得到的一切。第三句话:在我的心里,你曾是我的男朋友,我敬重你。我们现在分手了,我们都该有属于自己的生活。让来访者说出这样的对话,来帮助她整理既往的情感关系,并引导来访者关注二人的关系和经历中的正面部分,以往关系中情绪无论是积极的还是消极的,都是曾经发生的。曾经的伴侣是自身生命系统里的一部分,不能被消除,需要被尊重,不需要被后来生活中的角色替代,接纳和肯定前任伴侣,也是为建立新关系积蓄力量和信心。

对失去孩子的处理:A4白纸五张,让来访者在上面写上老大、老二、老三、老四、老五。引导A女士想象孩子们就在她的眼前,仔细体会自己内心的感受。A女士凝视数分钟后,泪流不止。让她仔细体会这眼泪,问问自己的内心这个眼泪在说什么,她自言自语:“我当初太笨、太傻、太不懂事了。是我伤害了你们。走到今天,是我的报应,是老天对我的报应,是我自作自受。”让A女士体会一下孩子的感受。A女士感觉到他们很冷,想让她抱着他们,她将前两个孩子紧紧地抱着胸前。咨询师问:“现在想对孩子说些什么?”A女士道:“对不起,对不起,对不起,是我对不起你们。”十分钟后,她的情绪平静了许多。咨询师让她将代表孩子的纸放在桌上,看着他们。让来访者尝试说出:老大、老二,你们是我的孩子,你们给了我一个人能付出的所有,就是你们的生命,我会承担自己的内疚感和责任,我给你们留出属于你们的位置。之后,让她看看孩子现在的状态,她说好像不那么冷了。让她把所有的孩子抱起来,继续尝试说出:感谢你们曾经选择我做妈妈,现在我们分开了,你们该有你们的去处,我该有属于我的生活,希望你们到你们该到的地方,希望你们照顾好自己。我也会有我的生活,也会有孩子,你们能祝福弟弟或妹妹早日到来并健康长大吗?说完后让她看着孩子们,她感受到孩子们在点头,并微笑。到此,来访者深深地呼了口气。

咨询分析:在家庭系统排列里,从人性的角度去看堕胎常被理解为伤害他人,被堕胎的孩子属于家庭这个系统,但通常又是不允许被提及而被隐藏的部分,这种觉察却是在心里悄悄发生,在心灵深处常常备受压抑和困扰。堕胎之后,想要达到内心的平静,被堕胎的孩子需要在父母的系统里作为独立的个体,拥有自己的位置。当这个孩子被看到时,来访者就能够接触到自己的内心,内疚、罪责、爱与恨交织在一起,当事人能感受到的就是痛苦。感受这种痛苦,接受属于自己的责任和内疚感并开始面对它,这本身就是治疗。

咨询反馈:我从来没有想过流产的两个孩子每天都和

我在一起,原来在内心深处我从来不曾把她们忘记,他们身上的力量我从来未曾意识到过、体会到过,到今天,我把她们放下了,让他们去了该在的地方,我希望他们能找到一个好的归宿,我也可以拥有属于我的生活。

3.3 第三阶段:问题解决(第6次咨询)

来访者反馈:从来没有如此轻松过,只是晚上还有些睡不踏实。工作的压力很大,本来夫妻两个是在同一单位工作,因为一些原因,丈夫辞职,想要孩子,在这个单位工作比较熟悉,时间也比较自由,自己就没辞职。但是领导和同事的眼神和议论让自己心里很不舒服,尤其是最近因要孩子经常请假,要求加班对自己来说很困难,领导对自己有意见,同事的能力个个都很强,自己本想上进可是目前的状况和大家不能同步,所以心里很不是滋味,做梦都在做报表,太紧张了,今天该出差又请假了。

咨询过程:让来访者思考工作为自己带来了什么,并记录在纸上。A女士自己总结了自己的压力源:①工作能力有限,不能满足经理的要求,部门考评是最差的。②精力有限,不能更多地放在工作上,满足不了目前公司要求的大量加班。③现在项目多,时常有一些紧急的工作要求当天完成,被迫加班,生活比较紧张,有点差错领导就会发火。A女士总结工作给自己带来的益处:①有工资和各种保险,给生活带来方便。②如果不工作需要向老公要钱,觉得自己没有尊严。③有了工作生活更加充实。

咨询分析:来访者过度关注别人的感受,用别人的认可来评价自己,看不到本自具足的自己,看不到自己的优点,因不知道能否完成生育而恐惧,将这种恐惧投射到工作中,因为太在意而做不好,因紧张而出错,越出错越挨批评,形成恶性循环,因此在工作中形成低自我价值感,并将问题进行外归因,归因到领导和同事身上,以降低自己的焦虑。通过咨询,让来访者,看到工作给自己带来的益处,看到自己的优势。上个月的生化妊娠说明精卵可以结合,输卵管是通畅的,结合既往检查可以知道自己的子宫具备接受受精卵的条件。咨询师和来访者一起回忆第二次沙盘的情景,到达山顶,每个人都可以做到,只是时间的不同,以增加她的信心。

咨询感受:A女士意识到是自己想得太多,其实领导同事对自己都挺好,都很关照自己,应该心怀感恩,决定以后好好工作,孩子的事顺其自然。

4 结果

两周后进行咨询后心理评测:SDS:45分;SAS:40分。来访者当月怀孕,孕期随访无异常,现已分娩,母子平安。

5 讨论

在已有的临床实践和研究中,沙盘游戏疗法已经被证实可以用于多种情绪问题的解决,沙盘游戏对于来访者情绪和心理问题的改善体现在沙盘作品主题的变化上,在不同的治疗阶段有不同的主题。本案例的咨询过程中,第一次建立

咨询关系的时候咨询师并没有选择直接使用沙盘技术,而是通过家族系统排列使一部分问题呈现,进行心理整合,建立良好的信任关系后再使用沙盘游戏。在咨询室内咨询师为来访者建立了安全的、值得信任的环境,对沙盘作品采用不解释、不分析、不评判原则,给来访者更多自由和成长的空间。沙盘游戏疗法的疗效在于意象的赋形作用,荣格认为创造本身就是具有治愈作用。由于本能本身的反抗和道德理智的阻拦,意识和潜意识的连接是无法通过理智、理性层面达成的,沙盘游戏疗法可以将无意识引到意识层面,因此需要通过这种象征符号来进行融合^[8],而达到心理治疗的目的。当A女士将自己的经历和感受通过沙盘和沙具呈现时,是她在自我疗愈的过程。

多囊卵巢综合征、复发性流产的不孕症女性的心理问题较为复杂,通过沙盘游戏不能完全解决问题,因此咨询师在咨询过程中也结合了其他咨询方法,但是在问题呈现、转化和治愈阶段,沙盘发挥了不可替代的作用。心理咨询师的任務不是给予来访者解决问题的方法,而是在咨询的过程中秉承“信任、唤醒、无为即大为”的原则,在沙盘治疗中不解释、不分析,尽量不说不做,或者少说少做,引领来访者走上自我探索、自我治愈的道路。

本案咨询分析过程虽难免受到咨询师护士本人经历和

主观因素的影响,沙盘游戏治疗在不孕症中应用的信度和效度仍有待进一步提高,但通过心理咨询最终达到了来访者心理疗愈的目的和妊娠的结局,为不孕症诊疗提供了新的治疗方法。

参考文献

- [1] Chaudhari N K, Nampoothiri L P. Neurotransmitter alteration in a testosterone propionate-induced polycystic ovarian syndrome rat model[J]. *Horm Mol Biol Clin Investig*, 2017,29(2):71-77.
- [2] 中华医学会妇产科学分会产科学组. 多囊卵巢综合征相关不孕治疗及生育保护共识[J]. *中华妇产科杂志*, 2016(1):3-9.
- [3] 张红,张规宇. 心理应激对复发性流产患者母儿的影响及作用机制探讨[J]. *重庆医学*, 2017,46(11):1562-1564.
- [4] Dora M. Kalf. 沙盘在心理治疗中的作用[M]. 北京:中国轻工业出版社, 2015.
- [5] 吕仁慧,张日昇,吴林桦,等. 箱庭疗法的评估进展及其发展趋势[J]. *中国临床心理学杂志*, 2015,23(6):1137-1140+1052.
- [6] 张雯,张日昇. 箱庭疗法对强迫症状大学生的治疗过程及有效性研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 2012,20(1):111-115.
- [7] 杜芳,王安莉. 家族系统排列——后现代心理治疗新方法[J]. *健康必读(中旬刊)*, 2011(5):188.
- [8] 家庭系统排列与心灵对话法的联合应用——大学生心理咨询方法探新[J]. *西南交通大学学报(社会科学版)*, 2015,16(1):50-56.