

ΘΕΜΑ 4 • EFT TAPPING ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ, ΤΗΝ IVF ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Τι γνωρίζουμε για το infertility stress, την ψυχολογική επιβάρυνση της IVF και την εφαρμογή του EFT στην εγκυμοσύνη και την περιγεννητική περίοδο.

Γιατί 6 βασικές πηγές;

Για το EFT, ο ιδανικός αριθμός για την πρώτη έκδοση του site είναι 6. Η άμεση fertility-specific βιβλιογραφία είναι ακόμη μικρή, οπότε δεν θα ήταν επιστημονικά σωστό να δημιουργήσουμε τεχνητά μια μεγάλη λίστα. Οι έξι πηγές αποτυπώνουν αυτό που πραγματικά υπάρχει σήμερα: μία άμεσα σχετική δημοσιευμένη μελέτη σε IVF, μία καταχωρημένη μελέτη για infertility stress, τρεις τυχαιοποιημένες μελέτες στην εγκυμοσύνη/περιγεννητική περίοδο και μία συστηματική ανασκόπηση για το άγχος ως ευρύτερο επιστημονικό υπόβαθρο.

Η συνολική εικόνα

Η ισχυρότερη ένδειξη για το EFT στο πεδίο της γονιμότητας αφορά σήμερα την ψυχοσυναισθηματική υποστήριξη - όχι την αύξηση της πιθανότητας σύλληψης. Υπάρχουν πλέον άμεσα δεδομένα από γυναίκες που κάνουν IVF που υποδηλώνουν μείωση psychological distress και βελτίωση treatment-related well-being. Παράλληλα, μελέτες στην εγκυμοσύνη δείχνουν ενδιαφέροντα αποτελέσματα για άγχος, φόβο τοκετού, ναυτία και ευεξία. Δεν υπάρχουν όμως επαρκή δεδομένα που να αποδεικνύουν ότι το EFT αυξάνει clinical pregnancy, implantation ή live birth. Συνεπώς, η επιστημονικά υπεύθυνη τοποθέτησή του στη Holistic Fertility® είναι ως συμπληρωματικό εργαλείο διαχείρισης της συναισθηματικής επιβάρυνσης και όχι ως θεραπεία υπογονιμότητας.

1. Coşkun & Aslan (2026)

Emotional freedom techniques-based counseling with breathing exercises in in vitro fertilization: effects on psychological distress and well-being

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη, μονά-τυφλή μελέτη σε γυναίκες που υποβάλλονταν σε IVF. Αρχικά στρατολογήθηκαν 112 γυναίκες και αναλύθηκαν δεδομένα από 85 συμμετέχουσες. Η παρέμβαση συνδύαζε συμβουλευτική βασισμένη στο EFT με ασκήσεις αναπνοής και αξιολόγησε κυρίως ψυχολογική επιβάρυνση και ευεξία κατά τη θεραπεία.

Τι βρήκε → Η παρέμβαση συνδέθηκε με μείωση της ψυχολογικής επιβάρυνσης και βελτίωση της σχετιζόμενης με τη θεραπεία ευεξίας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι η πιο άμεσα σχετική δημοσιευμένη έρευνα για EFT μέσα σε πραγματικό πλαίσιο IVF. Υποστηρίζει τη χρήση του EFT ως ψυχοσυναισθηματικής υποστήριξης κατά τη διαδικασία, όχι ως αποδεδειγμένη παρέμβαση που αυξάνει την πιθανότητα εγκυμοσύνης ή γέννησης.

Περιορισμοί → Η παρέμβαση δεν ήταν «καθαρό» EFT αλλά συνδυασμός EFT-based counseling και αναπνοών, υπήρξε απώλεια συμμετεχουσών στην παρακολούθηση, και τα κύρια outcomes ήταν ψυχολογικά - όχι clinical pregnancy ή live birth.

2. ClinicalTrials.gov, NCT05358392 (Registered 2022)

Effect of Emotional Freedom Technique Application on Infertility Stress in Women Undergoing Infertility Treatment

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Καταχωρημένη κλινική μελέτη σχεδιασμένη ειδικά για να διερευνήσει την επίδραση της εφαρμογής EFT στο infertility stress γυναικών που υποβάλλονται σε θεραπεία υπογονιμότητας.

Τι βρήκε → Η καταχώρηση επιβεβαιώνει ότι το EFT μελετάται πλέον άμεσα σε πληθυσμό υπογονιμότητας. Η καταχώρηση κλινικής δοκιμής από μόνη της, όμως, δεν αποτελεί αποτέλεσμα ούτε απόδειξη αποτελεσματικότητας.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι σημαντική ως ένδειξη της κατεύθυνσης της σύγχρονης έρευνας: από γενικές εφαρμογές άγχους προς fertility-specific outcomes όπως το infertility stress.

Περιορισμοί → Trial registry, όχι δημοσιευμένη peer-reviewed ανάλυση αποτελεσμάτων. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για claims αποτελεσματικότητας μέχρι να υπάρχουν διαθέσιμα και αξιολογημένα αποτελέσματα.

3. Okay & Uçar (2023)

The effect of Emotional Freedom Technique and music applied to pregnant women who experienced prenatal loss on psychological growth, well-being, and cortisol level: A randomized controlled trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη σε εγκύους με ιστορικό προγεννητικής απώλειας. Συνέκρινε EFT, μουσική και ομάδα ελέγχου και αξιολόγησε άγχος, ψυχολογική ανάπτυξη, ευεξία και σιελογόνο κορτιζόλη.

Τι βρήκε → Τόσο το EFT όσο και η μουσική συνδέθηκαν με χαμηλότερο υποκειμενικό άγχος και κορτιζόλη και με βελτίωση της ευεξίας. Η ομάδα EFT εμφάνισε το χαμηλότερο άγχος και μεγαλύτερη βελτίωση της ευεξίας σε ορισμένες συγκρίσεις.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η μελέτη είναι σχετική με γυναίκες που έχουν βιώσει απώλεια κύησης - έναν πληθυσμό με υψηλή ψυχολογική επιβάρυνση. Υποστηρίζει πιθανό ρόλο του EFT στην ψυχοσυναισθηματική φροντίδα μετά από προηγούμενη απώλεια.

Περιορισμοί → Μία μελέτη, σε συγκεκριμένο πληθυσμό και κέντρο. Δεν αξιολόγησε αν το EFT μειώνει τον κίνδυνο νέας αποβολής ή βελτιώνει την έκβαση της εγκυμοσύνης. Η μείωση κορτιζόλης δεν πρέπει να εξισώνεται με βελτίωση fertility outcomes.

4. Güven Santur & Özşahin (2024)

The Effects of Emotional Freedom Techniques Implemented During Early Pregnancy on Nausea-Vomiting Severity and Anxiety: A Randomized Controlled Trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη σε γυναίκες στην πρώιμη εγκυμοσύνη που εξέτασε την επίδραση του EFT στη ναυτία, στους εμέτους και στο άγχος.

Τι βρήκε → Στο τέλος της παρέμβασης η ομάδα EFT είχε χαμηλότερη ένταση ναυτίας από την ομάδα ελέγχου, ενώ αναφέρθηκαν επίσης βελτιώσεις σε άγχος και συνολικά συμπτώματα ναυτίας/εμέτου.

Τι σημαίνει πρακτικά → Δείχνει ότι το EFT μπορεί να έχει ενδιαφέρον ως μη φαρμακευτική υποστηρικτική τεχνική για ορισμένα συμπτώματα και για το άγχος στην πρώιμη κύηση.

Περιορισμοί → Δεν αφορά γονιμότητα ή πιθανότητα σύλληψης αλλά συμπτωματική υποστήριξη μετά τη σύλληψη. Χρειάζεται αναπαραγωγή των ευρημάτων σε μεγαλύτερες και διαφορετικές ομάδες πριν εξαχθούν ευρύτερα συμπεράσματα.

5. Emadi et al. (2024)

Effect of emotional freedom technique on the fear of childbirth in Iranian primiparous women: a randomized controlled trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή 116 πρωτοτόκων γυναικών. Η ομάδα παρέμβασης εφάρμοσε EFT καθημερινά για 12 εβδομάδες και συγκρίθηκε με ομάδα ελέγχου. Αξιολογήθηκε ο φόβος τοκετού πριν και μετά την παρέμβαση και μετά τον τοκετό.

Τι βρήκε → Ο μέσος φόβος τοκετού μειώθηκε σημαντικά στην ομάδα EFT, ενώ αυξήθηκε στην ομάδα ελέγχου. Μετά τον τοκετό, οι βαθμολογίες φόβου παρέμειναν σαφώς χαμηλότερες στην ομάδα EFT.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η μελέτη υποστηρίζει ότι το EFT μπορεί να είναι χρήσιμο ως ψυχολογική υποστήριξη σε συγκεκριμένες φοβίες και ανησυχίες της περιγεννητικής περιόδου.

Περιορισμοί → Πρόκειται για συγκεκριμένο πολιτισμικό και κλινικό πληθυσμό, με self-reported outcome. Δεν αφορά infertility ή IVF και δεν επιτρέπει συμπεράσματα για reproductive outcomes.

6. Clond (2016)

Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση της βιβλιογραφίας για EFT και άγχος σε διαφορετικούς πληθυσμούς, όχι ειδικά σε γυναίκες με υπογονιμότητα.

Τι βρήκε → Η ανάλυση ανέφερε σημαντική μείωση των βαθμολογιών άγχους μετά από EFT, ακόμη και όταν λαμβανόταν υπόψη η μεταβολή στις ομάδες ελέγχου.

Τι σημαίνει πρακτικά → Προσφέρει ευρύτερο υπόβαθρο για τον λόγο που το EFT μελετάται σήμερα σε fertility populations: το βασικό πεδίο στο οποίο υπάρχουν περισσότερα δεδομένα είναι η ψυχολογική επιβάρυνση και το άγχος.

Περιορισμοί → Δεν είναι fertility-specific. Οι μελέτες διέφεραν σε πληθυσμούς, συγκριτικές παρεμβάσεις και ποιότητα, και η γενίκευση των αποτελεσμάτων σε γυναίκες με infertility ή IVF απαιτεί άμεσες μελέτες στον συγκεκριμένο πληθυσμό.

Συμπέρασμα για τη Βιβλιοθήκη

Το EFT έχει μια αναπτυσσόμενη αλλά ακόμη περιορισμένη βιβλιογραφία ειδικά στη γονιμότητα. Το ισχυρότερο σημερινό μήνυμα είναι ότι μπορεί να έχει ρόλο στη μείωση της ψυχολογικής επιβάρυνσης και στην υποστήριξη της ευεξίας κατά την IVF και σε ορισμένες περιγεννητικές καταστάσεις. Δεν έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει από μόνο του την πιθανότητα σύλληψης, εμφύτευσης ή γέννησης ζώντος νεογνού. Αυτός ο διαχωρισμός πρέπει να παραμένει σαφής σε όλο το περιεχόμενο του site.

Πρότυπο για μελλοντική συντήρηση

Η ενότητα πρέπει να επανελέγχεται όταν δημοσιεύεται νέα fertility-specific RCT, systematic review/meta-analysis ή όταν ολοκληρώνονται καταχωρημένες δοκιμές όπως η NCT05358392. Για κάθε νέα πηγή: Πλήρης αναφορά + link → Τι μελέτησε → Τι βρήκε → Τι σημαίνει πρακτικά → Περιορισμοί → Ημερομηνία τελευταίου ελέγχου. Προτεραιότητα πρέπει να δίνεται σε infertility/IVF populations και να διαχωρίζονται αυστηρά τα psychological outcomes από τα reproductive outcomes.