

ΘΕΜΑ 5 • ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΟΠΛΑΣΙΑ, GUIDED IMAGERY & MIND-BODY ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ IVF

Τι γνωρίζουμε για stress, anxiety, fertility preparedness, coping και τα πιθανά reproductive outcomes.

Γιατί 7 βασικές πηγές;

Για την πρώτη έκδοση του site, 7 είναι ο ιδανικός αριθμός. Η άμεση βιβλιογραφία για guided imagery ειδικά στη γονιμότητα είναι μικρότερη από τη βιβλιογραφία για το acupuncture, αλλά υπάρχουν πλέον δύο άμεσα fertility-specific studies, δύο hypnofertility RCTs και αρκετές σοβαρές mind-body ανασκοπήσεις. Οι 7 πηγές επιτρέπουν να παρουσιαστεί τόσο το πιο άμεσο evidence όσο και το ευρύτερο επιστημονικό πλαίσιο χωρίς να συγχέουμε visualization με κάθε μορφή ψυχολογικής παρέμβασης.

Η συνολική εικόνα

Η θεραπευτική εικονοπλασία έχει την πιο καθαρή τεκμηρίωση ως εργαλείο μείωσης stress και anxiety κατά την υπογονιμότητα και την IVF. Τα fertility-specific studies δείχνουν ότι guided imagery μπορεί να μειώνει την ψυχολογική επιβάρυνση, ενώ hypnofertility προγράμματα έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερη κορτιζόλη, καλύτερη προετοιμασία και coping. Τα δεδομένα για pregnancy outcomes είναι πολύ λιγότερο σαφή: ορισμένα ολοκληρωμένα mind-body προγράμματα έχουν αναφέρει υψηλότερα pregnancy rates, αλλά δεν μπορούμε να αποδώσουμε αυτά τα αποτελέσματα στη visualization μόνη της. Συνεπώς, η επιστημονικά υπεύθυνη θέση είναι ότι η Θεραπευτική Εικονοπλασία αποτελεί τεκμηριωμένο εργαλείο ψυχοσυναισθηματικής υποστήριξης, ενώ η άμεση επίδρασή της στη σύλληψη ή στο live birth παραμένει υπό διερεύνηση.

1. Damghanian et al. (2025)

Effect of guided imagery relaxation on stress in infertile women candidates for in vitro fertilization

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή σε 60 γυναίκες με υπογονιμότητα που προετοιμάζονταν για IVF. Οι 30 γυναίκες της ομάδας παρέμβασης έκαναν έξι συνεδρίες guided imagery relaxation διάρκειας 45 λεπτών, δύο φορές την εβδομάδα, μέσω ηχητικού υλικού. Η ομάδα ελέγχου έλαβε τη συνήθη φροντίδα.

Τι βρήκε → Η ομάδα guided imagery παρουσίασε σημαντική μείωση του stress σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι η πιο πρόσφατη και άμεσα σχετική fertility-specific RCT για guided imagery. Υποστηρίζει τη χρήση της θεραπευτικής εικονοπλασίας ως συμπληρωματικής τεχνικής διαχείρισης του stress πριν από IVF.

Περιορισμοί → Μικρό δείγμα, ένα μόνο κέντρο, και κύριο outcome το stress. Δεν αποδεικνύει αύξηση clinical pregnancy ή live birth. Το συμπέρασμα αφορά ψυχολογική υποστήριξη, όχι άμεση βελτίωση της γονιμότητας.

2. Bae et al. (2011)

Effects of Guided Imagery on Stress and Anxiety of Women Receiving in Vitro Fertilization

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Μελέτη 57 γυναικών που υποβάλλονταν σε IVF για πρωτοπαθή ή δευτεροπαθή υπογονιμότητα. Η ομάδα παρέμβασης χρησιμοποίησε guided imagery μέσω audio CD για 8 λεπτά ημερησίως επί δύο εβδομάδες.

Τι βρήκε → Μετά την παρέμβαση, η πειραματική ομάδα είχε χαμηλότερο συναισθηματικό και συνολικό stress. Το άγχος αυξήθηκε σημαντικά στην ομάδα ελέγχου αλλά όχι στην ομάδα guided imagery.

Τι σημαίνει πρακτικά → Δείχνει ότι ακόμη και μια σύντομη, αυτοκαθοδηγούμενη πρακτική εικονοπλασίας μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του stress και του άγχους κατά την IVF.

Περιορισμοί → Μικρό δείγμα, ένα fertility center, και όχι μεγάλο σύγχρονο RCT με reproductive outcomes. Δεν εξέτασε implantation, clinical pregnancy ή live birth ως βασικά endpoints.

3. Fata & Koc (2021)

Does Hypnofertility-Based Nursing Care Affect Cortisol Levels, Fertility Preparedness, and Pregnancy Outcomes in Women Undergoing In Vitro Fertilization? A Randomized Controlled Trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη προοπτική μελέτη σε 61 γυναίκες με ανεξήγητη υπογονιμότητα που έκαναν IVF. Η hypnofertility-based παρέμβαση περιλάμβανε θετικές προτάσεις, χαλάρωση, νοερή απεικόνιση και συναφείς mind-body τεχνικές.

Τι βρήκε → Η παρέμβαση μείωσε σημαντικά τα επίπεδα κορτιζόλης. Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ ομάδων ως προς fertility preparedness ή pregnancy outcomes.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι πολύ χρήσιμη για τη Βιβλιοθήκη επειδή ξεχωρίζει δύο διαφορετικά πράγματα: μπορεί να υπάρξει μετρήσιμη επίδραση στο stress physiology χωρίς αυτό να σημαίνει αυτόματα βελτίωση των pregnancy outcomes.

Περιορισμοί → Πολυπαραγοντική παρέμβαση - δεν μπορούμε να αποδώσουμε το αποτέλεσμα αποκλειστικά στη visualization. Μικρό δείγμα και μία μόνο κλινική ομάδα.

4. Erdemoğlu & Aksoy Derya (2024)

The effect of hypnofertility on fertility preparedness, stress, and coping with stress in women having in vitro fertilization: a randomized controlled trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη σε γυναίκες που υποβάλλονταν σε IVF, με παρέμβαση hypnofertility βασισμένη σε mind-body τεχνικές, θετικές νοητικές προτάσεις, χαλάρωση και νοερή προετοιμασία.

Τι βρήκε → Η hypnofertility αύξησε την ετοιμότητα για τη διαδικασία της γονιμότητας, μείωσε το stress και βελτίωσε στρατηγικές αντιμετώπισης του stress.

Τι σημαίνει πρακτικά → Υποστηρίζει την ιδέα ότι δομημένη νοητική και συναισθηματική προετοιμασία μπορεί να βοηθήσει μια γυναίκα να βιώσει την IVF με μεγαλύτερη ψυχολογική ετοιμότητα και καλύτερο coping.

Περιορισμοί → Δεν είναι καθαρή μελέτη visualization, αλλά πολυσύνθετο hypnofertility πρόγραμμα. Τα συμπεράσματα αφορούν stress και coping, όχι αποδεδειγμένη αύξηση εγκυμοσύνης.

5. Domar et al. (2011)

Impact of a group mind/body intervention on pregnancy rates in IVF patients

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη προοπτική μελέτη 143 γυναικών έως 40 ετών που επρόκειτο να ξεκινήσουν τον πρώτο τους κύκλο IVF. Η παρέμβαση ήταν ένα δομημένο δεκάωρο/δεκα-συνεδριακό mind-body πρόγραμμα που περιλάμβανε τεχνικές χαλάρωσης, γνωσιακές παρεμβάσεις και νοερές πρακτικές.

Τι βρήκε → Στον δεύτερο κύκλο IVF, όταν περισσότερες γυναίκες είχαν προλάβει να ολοκληρώσουν σημαντικό μέρος του προγράμματος, αναφέρθηκε υψηλότερο clinical pregnancy rate στην ομάδα mind-body από την ομάδα ελέγχου.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι σημαντική ως ένδειξη ότι ένα ολοκληρωμένο mind-body πρόγραμμα μπορεί να επηρεάζει όχι μόνο την ψυχολογική εμπειρία αλλά ενδεχομένως και reproductive outcomes. Δεν αποδεικνύει όμως ότι η visualization μόνη της προκαλεί αυτό το αποτέλεσμα.

Περιορισμοί → Πολυσύνθετη παρέμβαση, όχι visualization-only. Το εύρημα για pregnancy rate προέκυψε σε συγκεκριμένο timing και χρειάζεται να ερμηνεύεται μαζί με μεταγενέστερες μετα-αναλύσεις και RCTs.

6. Gaitzsch et al. (2020)

The effect of mind-body interventions on psychological and pregnancy outcomes in infertile women: a systematic review

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Συστηματική ανασκόπηση 12 μελετών mind-body παρεμβάσεων σε γυναίκες ή ζευγάρια με υπογονιμότητα. Περιλάμβανε RCTs, μη τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες και μη ελεγχόμενες μελέτες.

Τι βρήκε → Οι mind-body παρεμβάσεις συνδέθηκαν με μειώσεις στο anxiety και depression, συνήθως μικρού έως μέτριου μεγέθους. Υπήρξαν επίσης ενδείξεις πιθανής βελτίωσης του pregnancy rate.

Τι σημαίνει πρακτικά → Δίνει το ευρύτερο επιστημονικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται η θεραπευτική εικονοπλασία: τα καλύτερα τεκμηριωμένα οφέλη αφορούν την ψυχολογική επιβάρυνση, ενώ τα reproductive outcomes παραμένουν πιο αβέβαια.

Περιορισμοί → Οι παρεμβάσεις ήταν ετερογενείς και δεν αφορούσαν όλες guided imagery. Η ποιότητα και ο σχεδιασμός των μελετών διέφεραν και οι συγγραφείς ζήτησαν περισσότερες καλά σχεδιασμένες RCTs.

7. Ha et al. (2023)

Efficacy of psychosocial interventions for pregnancy rates in infertile women undergoing assisted reproductive technology: a systematic review and meta-analysis

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων σε γυναίκες με υπογονιμότητα που υποβάλλονταν σε ART/IVF. Εξέτασε ειδικά την επίδραση διαφορετικών

ψυχολογικών και mind-body προσεγγίσεων στα pregnancy outcomes.

Τι βρήκε → Οι συγγραφείς ανέφεραν ότι συνολικά οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις συσχετίζονταν με βελτίωση των pregnancy rates, με mind-body και cognitive-behavioral παρεμβάσεις να εμφανίζουν τα πιο ενθαρρυντικά αποτελέσματα.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η μελέτη ενισχύει το ενδιαφέρον για mind-body support ως μέρος της συνολικής fertility care, αλλά δεν επιτρέπει να απομονώσουμε τη visualization ως αιτία καλύτερου pregnancy outcome.

Περιορισμοί → Μετα-ανάλυση ετερογενών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων και όχι guided-imagery-specific evidence. Πιθανές διαφορές σε population, διάρκεια, timing και θεραπευτικό πλαίσιο.

Συμπέρασμα για τη Βιβλιοθήκη

Η σημερινή βιβλιογραφία επιτρέπει να μιλήσουμε αρκετά σταθερά για μείωση stress και anxiety και για καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή στην IVF. Δεν επιτρέπει να υποσχεθούμε ότι η visualization αυξάνει άμεσα την πιθανότητα σύλληψης ή live birth. Στο site πρέπει να διαχωρίζεται σταθερά το ψυχολογικό όφελος από το reproductive outcome.

Πρότυπο για μελλοντική συντήρηση

Νέα guided-imagery-specific RCTs πρέπει να έχουν προτεραιότητα έναντι γενικών mind-body μελετών. Για κάθε νέα πηγή: Πλήρης αναφορά + link → Τι μελέτησε → Τι βρήκε → Τι σημαίνει πρακτικά → Περιορισμοί → Ημερομηνία τελευταίου ελέγχου. Όταν προκύπτει νέο reproductive outcome, ελέγχεται αν αφορά visualization μόνη της ή πολυσύνθετο πρόγραμμα πριν ενημερωθεί το συνολικό συμπέρασμα.