

B U D A P E S T

12/01/2026

# KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja



## A meddőség lelki oldala

– Interjú Králik Adéllal, Rendelőnk új felnőtt klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus-jelöltjével

**Kertváros Magazin | Havi interjúnkban Králik Adélt, a Kertváros Pszichológiai Rendelő új felnőtt pszichológusát kérdeztük a meddőségi helyzet pszichés hatásairól, a megküzdés nehézségeiről és a lehetséges segítségformákról.**

**KM:** A meddőség sokszor nemcsak orvosi, hanem komoly lelki kihívás is. Miért jelent ekkora pszichés terhet ez az élethelyzet?

**Králik Adél:** A meddőséggel való szembesülés sokaknál **krízisállapotot** idéz elő. Egy olyan élethelyzetről beszélünk, amely érzelmileg rendkívül megterhelő, és gyakran alapjaiban kérdőjelezi meg az egyén vagy a pár jövőképét, identitását,

nőiességét, férfiasságát. Az addig jól működő megküzdési stratégiák sokszor nem elegendőek, és az érintettek azt élhetik meg, hogy elveszítik az irányítást a saját életük felett.



**KM:** Milyen érzelmi reakciók a leggyakoribbak a meddőségi helyzetben?

**Králik Adél:** A bizonytalanság, a tehetetlenség, a szorongás és a szomorúság nagyon gyakran jelen van. Sok érintett számol be büntudatról, önhibáztatásról vagy szégyenérzetről. A kezelése során a remény és a csalódás váltakozása érzelmi

hullámvasutat eredményezhet, ami hosszabb távon kimerítő, és akár szorongásos vagy hangulatzavarokhoz is vezethet.

**KM:** Hogyan hat mindez az önértékelésre és az identitásra?

**Králik Adél:** A meddőség gyakran érinti azokat az alapvető elképzeléseket, amelyeket önmagunkról hordozunk. Sokan úgy érzik, „nem működnek jól”, „kevesebbek” másoknál, ami komolyan alááshatja az önértékelést. Ez különösen igaz egy olyan társadalmi közegben, ahol az anyaság és apaság erősen idealizált, és ahol a gyermekvállalás sokszor magától értetődő elvárásként jelenik meg.

**KM:** Milyen hatással lehet mindez a párkapcsolatra?

**Králik Adél:** A meddőségi helyzet a párkapcsolatot is komoly próba elé állítja. Előfordulhat, hogy a felek eltérően élik meg a veszteséget, máshogy dolgozzák fel az érzelmeiket, ami félreértésekhez, eltávolodáshoz vezethet. A szexualitás gyakran „feladatorientálttá” válik, elveszítheti intimitását. Ugyanakkor fontos

hangsúlyozni, hogy megfelelő kommunikációval és támogatással a párkapcsolat akár meg is erősödhet ebben a folyamatban.

**KM:** A környezet sokszor segíteni szeretne, mégis akaratlanul is fájdalmat okozhat. Miért?

**Králik Adél:** Gyakoriak a jó szándékú, mégis bántó megjegyzések, mint például: „ne görcsölj rá”, „majd összejön, ha elengeded”, vagy az összehasonlító történetek mások gyors sikeréről. Ezek az üzenetek

sokszor **önhibáztatást** erősítenek, azt sugallva, hogy az érintett „rosszul csinál valamit”. Sok esetben a legnagyobb segítség nem a tanácsadás, hanem az empatikus jelenlét és a meghallgatás.

**KM:** Mikor érdemes pszichológus segítségét kérni?

**Králik Adél:** Ha az érintett azt érzi, hogy a gondolatai folyamatosan a meddőségi problémára szűkülnek be, ha tartós szorongás, lehangoltság, alvászavar vagy reményvesztettség jelentkezik, mindenképpen érdemes szakemberhez fordulni. A pszichológiai támogatás segíthet az érzelmek feldolgozásában, az önértékelés megerősítésében, valamint új megküzdési stratégiák kialakításában – akár



egyéni, akár párterápiás vagy csoportos formában.

**KM:** Miben tud segíteni a pszichológiai kísérés a meddőségi folyamat során?

**Králik Adél:** A pszichológiai támogatás nemcsak a tünetek enyhítéséről szól, hanem arról is, hogy az érintettek visszanyerjék a belső egyensúlyukat. Segíthet csökkenteni a szorongást, stabilizálni az önértékelést, és támogatni a döntési folyamatokat. Fontos üzenet, hogy a lelki segítség igénybevétele nem a „gyengeség”, hanem az öngondoskodás része.

**KM:** Végül: mi az az üzenet, amit legszívesebben átadnál a meddőségi helyzetben érintetteknek?

**Králik Adél:** A meddőség nem határozza meg az ember értékét. Nem egyéni kudarc, hanem egy rendkívül nehéz élethelyzet, amelyben teljesen érthetőek a fájdalmas érzések. Nem kell egyedül végigcsinálni – a támogatás, legyen az szakmai vagy emberi, valódi erőforrást jelenthet ebben a folyamatban.

**KM:** Köszönöm a beszélgetést!

**Králik Adél:** Én is köszönöm, és örülök, hogy erről a fontos témáról beszélhetünk.



© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>