প্রেগনান্ট (গর্ভবতী)

এখন কি হবে?

... সিদ্ধান্ত গ্রহণ

সিদ্ধান্ত গ্রহণ

আমি অনুভব করছি যে আমি প্রেগনান্ট (গর্ভবতী)...

আগের কাজ আগে করতে হবে ... । আপনি যদি গর্ভবতীর পরীক্ষা বা প্রেগনান্সী টেষ্ট না করে থাকেন তাহলে কোন কেমিষ্ট অথবা স্থানীয় প্রেগনান্সী কাউন্সেলিং সেন্টার, NHS ওয়াক-ইন-সেন্টার অথবা অন্যান্য এজেন্সীতে গিয়ে একটা প্রেগনান্সী টেষ্ট আপনি করতে পারেন।

এটা হবে ইতিবাচক (পজিটিভ) ...

আপনার জন্যে এটা একটা বড়ো ধরনের আঘাত হতে পারে। যদি গর্ভধারণ অপরিকল্পিত হয়ে থাকে তাহলে অত্যন্ত বিভ্রান্ত অথবা উদ্বেগ অনুভব করতে পারেন। যদিও শীঘ্র সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্যে আপনি চাপের মধ্যে পড়তে পারেন তবুও সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের উদ্দেশ্যে আপনি নিজের জন্যে কিছুটা সময় নেওয়া সহায়ক হবে।

আপনার সামনে যে সিদ্ধান্ত রয়েছে সে সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া আপনার জন্যে অত্যন্ত সমস্যাজনক হতে পারে। সূতরাং মনোযোগের সঙ্গে চিন্তা-ভাবনা করার জন্যে আপনার সময় নেওয়া প্রয়োজন। শীঘ্র সিদ্ধান্ত নেওয়ার পরিণতিতে কোন কোন সময় ভবিষ্যতে আরো বেদনা-যন্ত্রণা বেড়ে যেতে পারে।

বিষয়সমূহ অত্যন্ত জটিল ...

যে কারণের জন্যে আপনি প্রেগনান্ট হয়েছেন সে কারণে বর্তমানে সম্মূখীন হওয়া কি একটি কঠোর পরিস্থিতি হয়েছে?

আপনি আপনার চাকুরী, অথবা আপনার সঙ্গী, অথবা এমন কি আপনার স্বাধীনতা হারানোর উদ্বেগ হয়তো আপনার মধ্যে চলে আসছে। আপনি অল্প বয়স্ক এবং মানানসই করে চলতে পারবেন না বলেও হয়তো অনুভব করছেন।

কোন কোন সময় সিদ্ধান্ত গ্রহণ বা চয়েস করা কঠিন হয়ে থাকে এবং সেই সিদ্ধান্তে লাভ (গেইন) ও লোকশান (লস) সব সময় জড়িত থাকে। আপনার জন্যে যেসব অপশন্স রয়েছে সেইগুলো সবসময়ই একই ধরনের - অ্যাডপশন, অ্যাবরশন অথবা শিশুর জন্ম হওয়া। প্রতিটি সিদ্ধান্ত আপনার জন্যে কি বুঝাতে পারে সেটা সাবধানতার সঙ্গে বিবেচনা করা আপনার জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

প্রতিটি সিদ্ধান্ত যে লাভ ও লোকশানের ব্যাপার জড়িত আছে সেগুলোর তালিকা করাও সহায়ক হতে পারে তবে মনে রাখবেন যে সবচেয়ে বেশী নম্বর পেয়ে লাভ এবং সবচেয়ে কম নম্বর পেয়ে লোকশান যে সঠিক সিদ্ধান্ত হতে পারে সেটা কিন্তু অবশ্যম্ভাবীরূপে বোঝায় না। সেটা এতো সহজ নয়। লাভের দীর্ঘ তালিকাকে একটা লোকশান গুরুত্বে অধিকতর করে দিতে পারে ... লোকশানের দীর্ঘ তালিকাকে একটা লাভও গুরুত্বে অধিকতর করে দিতে পারে।

এ ধরনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময়, বাস্তব বিষয়গুলোর দিকে আমরা অনেক সময় দৃষ্টি দিয়ে থাকি, যেমন সেটা হতে পারে অর্থ, বাসস্থান এবং চাকুরী, তবে এই সিদ্ধান্ত এর চেয়েও বেশী সুগভীর হতে পারে । আপনার মন কি বলছে সেটাও আপনার শোনা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হবে।

গুরুত্বপূর্ণ ব্যবহারিক এবং বস্তুগত বিষয় হারানোর ঝুঁকিতে রয়েছেন বলে আপনি যদি অনুভব করেন তবে আপনি নিজে শান্তিতে থাকার 'হার্ট' বা হৃদয়ের মতো গুরুত্বপূর্ণ জিনিষের বোধশক্তি, আপনার আত্ম-সম্মান, আপনার নিরাপত্তার অনুভূতি হারাতেও হয়তো আপনি ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

সঠিক বিষয়ের চাইতে আমাদের বর্তমান পরিস্থিতির ভিত্তিতে যদি আমরা কোন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করি তাহলে আমাদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে হবে: 'বর্তমান পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে আমি যদি একটি সিদ্ধান্ত বা চয়েস গ্রহণ করি তাহলে আমার পরিস্থিতির পরিবর্তন হলে আমি কি অনুভব করবো?'

সুগভীর অনুভূতি ...

আমাদের জন্যে অপরিকল্পিত গর্ভধারণ আতংকের বিষয় হয়ে থাকে। আবার আমরা আমাদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করতে চাই - তাই আমাদের সুগভীর অনুভূতি ও বিশ্বাস সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা না করেই সেটা শীঘ্র সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্যে আমাদের পরিচালিত করতে পারে।

নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন: আমার সহজাত (ইন্সটিংক্টটিভ) অনুভূতিসমূহ কি কি ...

- একজন মাতা হওয়া সম্পর্কে
- অ্যাবরশন বা গর্ভপাত সম্পর্কে
- আমার শিশুর অ্যাডপশন (দত্তকগ্রহণ)-এর পরিকল্পনা করে।

আপনাকে প্রেগনান্ট হিসেবে দেখার *আগে* এইসব প্রতিটি অপশন্স-এর ব্যাপারে আপনি কেমন অনুভব করেন সেটা বিবেচনা করা আপনার জন্যে সহায়ক হবে। এই উপায়ে অনুভব আপনাকে কি সে করছে?

আপনার জন্যে কি কি গুরুত্বপূর্ণ?

তিনটি অপশন্স সম্পর্কে বিবেচনা করুন। সেগুলোর কোন একটি কি আপনার জন্যে সহজাতভাবে ((ইন্সটিংক্টটিভলী) সঠিক অথবা ভূল রয়েছে?

আজকালকার কৃষ্টিতে যে সিদ্ধান্ত আপনাকে সুখী করে সেই সিদ্ধান্ত আপনার জন্যে সঠিক বলে অনেকেই বিশ্বাস করেন, তবে সেটা অবশ্যসম্ভাবীরূপে সত্য নয়। কোন কোন সময় স্বল্প মেয়াদী অনুভূতি যা আপনাকে সুখী করে সেটা একটি সঠিক সিদ্ধান্ত নাও হতে পারে তবে সঠিক ক্রিয়া করার মাধ্যমে মনের যে শান্তি আসে - সে শান্তিই হতে পারে আপনার মনের দীর্ঘমেয়াদী একটি শান্তি।

সহজাতভাবে ভূল হতে পারে এমন কিছু যদি আমরা করি, হয়তো স্বল্পমেয়াদী সময়ে সেটা আমাদের সমস্যার সমাধান করতে পারে তবে পরবর্তীতে সিদ্ধান্ত বা চয়েস করার জন্যে আমাদের হয়তো দু:খ প্রকাশ করতে হতে পারে। আপনার সুগভীর অনুভূতির বিরুদ্ধে কোন একটি অপশন্স, আপনার নীতি-বোধ অথবা এই উপায়ে কোন সহজাত (ইন্সটিংক্ট) কি করা যায়?

আপনার সঙ্গে আপনি নিজে সত্যবাদী হউন ...

আমরা আমাদের সুগভীর অনুভূতিকে শুনতে পারি অথবা তাদের ঠেলে নীচে রাখার চেষ্টা করতে পারি তবে সেগুলো চলে যায় না। যদি সেগুলোকে অস্বীকার করাও হয় তবুও এই সুগভীর অনুভূতি আমাদের জীবনের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনি যাতে আপনার জীবনের সম্ভাব্য পরিণতিগুলোর সঙ্গে পুরোপুরি সতর্ক থাকতে পারেন সে জন্যে আপনার কোন সিদ্ধান্ত নেওয়ার *আগে* আপনি নিজে আপনার *সঙ্গে* সত্যবাদী হওয়া উচিত হবে।

আপনার সিদ্ধান্ত গ্রহণ ...

আপনি অনুভব করেন আর নাই করেন আপনার ভবিষ্যত সম্পর্কে আপনার *অবশ্যই* চয়েস বা সিদ্ধান্ত রয়েছে। তিনটি অপশন্স সম্পর্কে যে আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য রয়েছে সেটা নিশ্চিত করুন। সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাড়াহুড়া করবেন না ... সবকিছুর ব্যাপারে সম্পূর্ণভাবে আলাপ-আলোচনা করার জন্যে সময় নিন।

আপনার নিরাপদ ও পরিচর্যার পরিবেশ আবেগ-প্রবণের পরিস্থিতির সঙ্গে জড়িত নয় এমন কারো সঙ্গে কথাবার্তা বলা, সমস্ত তথ্য ও আপনার সুগভীর অনুভূতির বিবেচনা করা, সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছায় প্রয়োজনীয় সমর্থন ও ক্ষমতা প্রদানে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

অতিরিক্ত সহায়তা যেখান থেকে পাওয়া যাবে তাহলোঃ

- আমাদের পুরো প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত অ্যাডভাইজরের সঙ্গে আলোচনা করার জন্যে আপনি আমাদের জাতীয় বিনাখরচের Careকনফিডেন্সিয়াল হেল্পলাইনকে 0800 028 2228 নম্বরে যোগযোগ করতে পারেন।
- নিকটবর্তী প্রেগনান্সী কাউন্সেলিং সেন্টার যেখানে আপনি সামনা-সামনি অ্যাডভাইজারের সঙ্গে কথাবার্তা বলতে পারবেন সেখানে আপনাকে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া হবে।
- আপনি এই www.careconfidential.com ওয়েবসাইট দেখতে পারেন এবং ওয়েবমেইলের মাধ্যমে আপনি কোন অ্যাডভাইজারের সঙ্গে আলোচনাও করতে পারেন।

আপনি যদি ইতোঃমধ্যে কোন অ্যাডভাইজারের সঙ্গে দেখা-সাক্ষাত করে থাকেন তাহলে তিনি হয়তো আপনাকে অনবরত সমর্থন দিয়ে খুশী হতে পারেন। আর একটি এপয়েন্টমেন্ট করেন না কেন?