

W ciąży

I co teraz?

Podejmowanie decyzji

Podejmowanie decyzji

Chyba jestem w ciąży...

Ale należy zacząć od początku... Jeżeli nie zrobiłaś testu ciążowego, możesz kupić taki test w aptece lub pójść do lokalnego ośrodka konsultacyjnego dla ciężarnych kobiet, przychodni NFZ lub innej kliniki.

Test jest dodatni...

To może być dla Ciebie duży szok. Możesz się czuć zakłopotana lub zmartwiona, jeżeli ciąża nie była planowana. Chociaż możesz odczuwać presję, aby podjąć szybką decyzję, będzie lepiej, abyś dała sobie czas na podjęcie właściwej decyzji.

Wybór, którego dokonasz, może być jednym z najtrudniejszych wyborów, których kiedykolwiek dokonasz, dlatego nie spiesz się i przemyśl wszystko dokładnie. Szybkie decyzje mogą czasem przynieść więcej bólu w dłuższym okresie.

Wszystko jest zbyt trudne...

Dlaczego bycie w ciąży jest dla Ciebie takie trudne w tym właśnie momencie?

Być może martwisz się, że stracisz pracę, partnera lub nawet swoją wolność. Może czujesz się zbyt młoda i uważasz, że nie dasz sobie rady.

Czasem trudno jest podjąć decyzję, ponieważ wybory są zawsze związane z zyskami i stratami. To dotyczy każdej z możliwości, które stoją teraz przed Tobą – adopcja, aborcja lub wychowanie dziecka. Ważne jest, aby uważnie rozważyć to, co wiąże się z każdą z możliwości.

O ile może być pomocne przedstawienie w formie listy zysków i strat związanych z każdą możliwością, pamiętaj, że właściwy wybór to niekoniecznie ten, w przypadku którego zysków jest najwięcej, a strat najmniej. To nie jest takie proste. Jedna strata może przeważać długą listę zalet... a jedna zaleta może przeważać szereg strat!

W czasie podejmowania tego typu decyzji czasem zwracamy uwagę na sprawy praktyczne, takie jak pieniądze, mieszkanie i praca, ale taka decyzja jest związana z dużo bardziej poważnymi sprawami. Ważne jest również to, abyś słuchała swojego serca.

Możesz czuć, że ryzykujesz utratę ważnych spraw praktycznych lub materialnych, ale możesz również ryzykować utratę spraw ważnych dla Twojego serca, takich jak poczucie bycia w zgodzie z samą sobą, szacunek dla samej siebie, poczucie bezpieczeństwa.

Jeżeli podejmujemy decyzję w oparciu o obecne okoliczności, a nie o to, co jest właściwe, musimy sobie zadać pytanie: „Jeżeli dokonam wyboru w oparciu o moją sytuację teraz, jak się będę czuć, jeżeli moja sytuacja ulegnie zmianie?”

Głębsze uczucia...

Nieplanowana ciąża może wywołać atak paniki. Znowu chcemy mieć kontrolę nad własnym życiem – może to sprawić, że podejmiemy decyzję, nie myśląc o naszych głębszych uczuciach i przekonaniach.

Zapytaj samą siebie: Co instynktownie czuję, myśląc o:

- byciu matką,
- poddaniu się aborcji,
- zaplanowaniu oddania dziecka do adopcji.

Aby pomóc sobie w rozważaniach, możesz pomyśleć, co czułaś na temat każdej z tych sytuacji, zanim się okazało, że jesteś w ciąży. Co sprawiło, że tak się czułaś?

Co jest dla Ciebie ważne?

Pomyśl o tych trzech możliwościach. Czy któraś z nich wydaje Ci się instynktownie dobra lub zła?

W dzisiejszych czasach wiele osób uważa, że decyzja, która sprawia, że człowiek jest szczęśliwy, to dobra decyzja, ale niekoniecznie jest to prawda. Czasem najlepsza decyzja to nie ta, która sprawi, że będziesz szczęśliwa przez krótki czas, ale ta, która przyniesie Ci spokój ducha długoterminowo – spokój ducha, który będziesz zawdzięczać dokonaniu właściwego wyboru.

Jeżeli robimy coś, co instynktownie uważamy za złe, może to rozwiązać nasze problemy krótkoterminowo, ale później możemy żałować dokonanego wyboru. Czy któraś z tych opcji nie jest zgodna z Twoimi głębszymi uczuciami, Twoim sumieniem lub Twoim instynktem?

Bądź ze sobą szczerą...

Możemy słuchać własnych głębszych uczuć lub możemy spróbować je zepchnąć w podświadomość, ale nie pozbedziemy się ich. Nawet jeżeli się do nich nie przyznajemy, one nadal mają wpływ na nasze życie. Ważne jest, abyś była szczerą ze sobą *przed* podjęciem decyzji tak, abyś była w pełni świadoma ewentualnych konsekwencji.

Dokonywanie wyboru...

Nieważne, czy czujesz to, czy nie, *naprawdę* możesz wybrać swoją przyszłość. Upewnij się, że posiadasz wszystkie informacje na temat wszystkich trzech możliwości. Nie spiesz się z podjęciem decyzji... daj sobie dużo czasu na przemyślenie wszystkiego.

Rozmowa z osobą, która nie jest emocjonalnie zaangażowana w Twoją sytuację, w bezpiecznym i troskliwym środowisku, może pomóc Ci spojrzeć obiektywnie na wszystkie posiadane informacje i głębsze uczucia, wesprzeć Cię tak, jak tego potrzebujesz i umożliwić podjęcie właściwej decyzji.

Dostępna jest dalsza pomoc:

- Możesz połączyć się z krajowym bezpłatnym telefonem zaufania CAREconfidential pod nr 0800 028 2228, aby niezwłocznie porozmawiać z w pełni przeszkoloną konsultantką.
- Możesz otrzymać kontakt do najbliższego ośrodka konsultacyjnego dla ciężarnych kobiet, gdzie indywidualnie rozmawiasz z konsultantką.
- Możesz wejść na stronę internetową www.careconfidential.com i porozmawiać z konsultantką za pomocą wiadomości elektronicznych.

Jeżeli rozmawiałaś już z konsultantką, ona bardzo chętnie zaoferuje Ci stałe wsparcie. Dlaczego nie umówisz się na kolejne spotkanie?