

Беременна

Что делать?

...Принять решение

Кажется, я беременна...

Начнем сначала... Если Вы не сделали тест на беременность, купите его в аптеке или обратитесь в местный центр консультирования беременности, поликлинику или другую подобную местную организацию.

Положительный ...

Положительный результат теста может шокировать. Возможно, Вы находитесь в состоянии замешательства, так как беременность нежелательна. Хотя обстоятельства могут заставлять Вас принять поспешное решение, важно дать себе время, чтобы прийти к правильному решению.

Перед Вами выбор, который, возможно, станет одним из самых трудных в жизни, поэтому уделите время, чтобы хорошо все обдумать. Иногда поспешные решения могут принести много боли на долгое время.

Ситуация слишком сложная ...

Что делает Вашу беременность нежелательной именно сейчас?

Возможно, Вы боитесь потерять работу или партнера, или даже собственную свободу. Может быть, Вам кажется, что Вы слишком молоды и не справитесь с новой ролью.

Иногда трудно сделать выбор, потому что он обязательно включает в себя приобретения и потери. То же включает в себя каждый из вариантов выхода из ситуации, открытых для Вас: отдать на усыновление, сделать аборт или воспитывать своего ребенка. Важно хорошо обдумать последствия каждого выбора.

Хотя составление списка приобретений и потерь для каждого варианта может Вам помочь, помните, что правильный выбор не обязательно принесет наибольшее количество приобретений и наименьшее количество потерь. Все не так просто. Одна потеря может перевесить длинный список приобретений... и одно приобретение - длинный список потерь!

Иногда, принимая подобное решение, мы можем фокусироваться на практических аспектах, таких как: деньги, жилье и работа, но наше решение гораздо серьезнее. Важно, чтобы Вы прислушались к тому, что говорит сердце.

Может быть, Вы рискуете понести тяжелые материальные потери. Но, возможно, Вы также рискуете тем, что важно Вашему сердцу, как например: мир с собой, самоуважение и чувство безопасности.

При принятии решения, основанного на обстоятельствах, а не на том, что правильно, мы должны задать себе вопрос: «Если я сделала выбор, руководствуясь ситуацией, в которой сейчас оказалась, то, что я буду чувствовать, когда обстоятельства изменятся?»

В глубине души...

Нежелательная беременность может вызвать панику. Мы хотим снова контролировать свою жизнь, и это заставляет нас поспешно принять решение, не задумываясь о собственных убеждениях и чувствах, которые находятся в глубине души.

Спросите себя: глубоко в душе, как я отношусь к ...

- материнству
- аборту
- возможности отдать ребенка на усыновление

Желательно поразмышлять о том, как Вы относились к каждому из этих вариантов *до* того, как забеременели. Что повлияло на Ваше отношение?

Что для Вас важно?

Рассмотрите все три варианта. На уровне сердца, какие из них кажутся Вам правильными или неправильными?

В современной культуре многие верят, что правильным будет то решение, которое сделает Вас счастливой. Но не всегда это верно. Иногда лучшее решение не то, которое доставляет Вам кратковременную радость, а то, которое даст мир Вашей душе на долгое время, мир в душе оттого, что Вы поступили правильно.

Поступок, совершенный вопреки сердцу, может решить наши проблемы на короткий период времени, но позже мы пожалеем о принятом решении. Противоречит ли какой-либо из вариантов выбора голосу Вашего сердца, совести или чувств?

Быть честной по отношению к себе...

Мы можем либо прислушиваться к чувствам, которые находятся в глубине души, либо подавлять их, но они никуда не исчезают. Они влияют на нашу жизнь, даже если мы их не осознаем. Важно быть честными с собой *до* принятия решения, чтобы полностью осознать возможные последствия.

Делая выбор...

Независимо от того, чувствуете Вы это или нет, у Вас на самом деле есть выбор, и Вы в силе определить свое будущее. Убедитесь в том, что Вы владеете всей информацией о трех вариантах выхода из ситуации. Не спешите с решением...дайте себе время, чтобы тщательно их обсудить.

Разговор в доверительной и заботливой обстановке с человеком, который эмоционально не вовлечен в Вашу ситуацию, поможет Вам рассмотреть всю информацию и взглянуть на свои чувства, обеспечить Вас необходимую поддержку и дать возможность прийти к правильному решению.

Дополнительная доступная Вам помощь:

- Вы можете позвонить в национальную линию помощи CareConfidential по телефону 0800 028 2228 и непосредственно поговорить с квалифицированным консультантом.
- Вас свяжут с ближайшим центром консультирования беременности, где Вы сможете поговорить с консультантом лично.
- Вы можете выйти в Интернет на сайт www.careconfidential.com и поговорить с консультантом посредством электронной почты.

Если Вы уже обратились к консультанту, она будет рада предложить Вам последующую поддержку. Почему бы не назначить еще одну встречу?