

## **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](http://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?