

есть ли риск и какой. Часто вызывает беспокойство возможное бесплодие после аборта, но прерывание беременности как хирургическим, так и медикаментозным методом проводится в больнице под наблюдением медицинского персонала и риск осложнений сведен к минимуму. Важно перед прерыванием беременности сделать анализы на приеме у врача или акушерки, что бы исключить присутствие болезнетворных бактерий в половых путях (хламидия, гонорея и др.) – таким образом можно избежать возможного воспаления внутренних половых органов после аборта и вызванного этим бесплодия.

После прерывания беременности Ты можешь испытать грусть, чувство вины, боль потери и сокрушение, но также облегчение и свободу. Все эти чувства естественны.

Если Ты нуждаешься в большем количестве информации или помощи, то свяжись с **молодежным консультационным центром**, где для молодежи младше 25-ти лет все анализы и посещения проводятся бесплатно и можно получить совет в различных вопросах сексуального здоровья, в том числе при незапланированной беременности.

На домашней странице Эстонского Союза Сексуального Здоровья www.amor.ee Ты найдешь дополнительную информацию о противозачаточных средствах, прерывании беременности, ВИЧ и других болезнях, передающихся половым путем, а также по другим вопросам сексуального здоровья. На домашней странице также есть интернет-консультирование в области сексуального здоровья.

● Контакты Молодежных консультационных центров:

ТАЛЛИНН Суур-Амеерика 18а, тел. 666 5123
Сыле 23, тел. 666 5810
Харидусе 6, тел. 697 4777
Ваксали 17, тел. 744 2086
Яама 34, кабинет 4, тел. 337 5875
Хайгла 6, тел. 357 7000
Малмё 19, тел. 444 5362

ТАРТУ Областная Больница, тел. 435 2076
ЙЫХВИ Ваба 6, тел. 472 5815
НАРВА Тийги 8, тел. 384 8132
ПЯРНУ Койду 23, тел. 485 6263
ВИЛЬЯНДИ Супелранна 21, тел. 737 0300
ХААТСАЛУ Уус 26, тел. 799 9164
ПТАЙДЕ Уус 26, тел. 462 2546
РАТЛА Кауба 19, тел. 453 3382
ЭЛВА Айа 31-46, тел. 772 2223
ПЫЛВА Таллинна 18а, II этаж, тел. 322 3232
КЯРДЛА Пэетри 2, II этаж, тел. 766 5160
КУРЕССААРЕ Тарту мнт. 2, тел. 766 8568
ЙЫГЕВА
РАКВЕРЕ
ВАЛГА
ОТЕПЯ

Таллиннская Клиника Сексуального Здоровья
Таллинн, Суур-Амеерика 18а, тел. 666 5123

● Консультирование по интернету в области сексуального здоровья www.amor.ee.

● При возникновении неотложных проблем со здоровьем можно круглосуточно звонить по консультационному телефону семейного врача **1220**.

● При желании можно также обратиться к консультанту по кризису беременности www.rasedus.ee.



© Eesti Seksuaaltervise Liit 2010



Незапланированная беременность



● Беременность – это серьезные изменения

Каждая беременность приносит изменения в сложившийся ритм жизни, с беременностью связаны самые сильные чувства. В этой брошюре мы поговорим о том, что делать, если беременность не была запланирована.

● Известие о беременности может способствовать кризису

Беременность сама не является кризисом, но известие о беременности может способствовать этому. Незапланированная беременность это неожиданное событие, поэтому надо запастись временем для того, что бы привыкнуть к сложившейся ситуации. Не спеши с принятием решения.

Незапланированная беременность – это неожиданное событие, сильные чувства, необходимость относительно быстро принять решение, и все это может способствовать кризису.

В состоянии кризиса люди проходят определенные этапы и в большинстве своем они похожи.

Первая реакция это испуг, шок. Случившееся является неожиданным, Ты не учла эту возможность. После этого следует так называемое время для выхода эмоций, когда Ты можешь почувствовать стыд, злость по отношению к возможному «виновнику», грусть, чувство провала, смятение и др.

Ты можешь плакать, чувствовать себя плохо, быть беспокойной. Ты можешь быть в замешательстве – Ты не знаешь, что делать. Но можешь быть внешне спокойной, как будто бесчувственной, делать вид, как будто ничего не случилось. Мысли могут быть очень противоречивыми – самообвинение («надо же было быть такой беспечной!», «почему я вообще пошла вместе с ним?»), желание сбежать («если бы я не пошла на этот праздник!»), усложнение ситуации («теперь моя жизнь закончилась»).

На какой-то момент Ты можешь почувствовать, что жизнь ушла из под Твоего контроля, но в перспективе контроль над Твоей жизнью все-таки только в Твоих руках.

При известии о беременности Твоя реакция может быть непривычной, но она уместна для того, что бы справиться с новой ситуацией.

● Попробуй понять свою ситуацию

Если Ты находишься в замешательстве, то кто или что мог бы помочь Тебе трезво подумать и быть в состоянии принять решение и нести ответственность за принятое решение?

Может быть Тебе поможет что-то из следующих занятий:

- Побудь спокойно наедине с собой и подумай.
- Найди способы для выхода своих чувств (запиши в дневник, поговори с кем-нибудь, побудь на природе, порисуй и т.д.).
- Найди кого-нибудь, с кем Ты сможешь спокойно поговорить о случившемся (друг, близкий человек, акушерка, врач, молодежный консультант, психолог).
- Следи, что бы то, что Ты делаешь и как себя чувствуешь, не делало бы самой Тебе плохо (например, плач ночь напролет изнуряет; жалость к самой себе не поможет в дальнейшем).
- Сохраняй обычную рутину в дневном режиме (спи ночью, по меньшей мере, 8 часов, питайся регулярно и полезно).
- Запасись временем для того, что бы привыкнуть к ситуации и только после этого принимай решение.

Если Ты чувствуешь, что одна не справляешься, то ищи помощи и поддержки! Люди, находящиеся рядом, могут помочь Тебе спокойнее оценить ситуацию.

● Решение – что делать?

Если Ты забеременела и не хотела этого, то необходимо дать себе время и решить, что делать дальше. Это значит, что необходимо сделать выбор: сохранить или прервать беременность.

Принять решение поможет определенность в чувствах, понимание возможностей и потребностей, а также поиск помощи и поддержки.

● Задай себе следующие вопросы:

1. Какие у меня чувства?

Неожиданную беременность характеризует «коктейль» чувств: Ты можешь чувствовать злость, грусть, жалость (к самой себе), безнадежность, радость и т.п. Этот список может быть длинным, так как эмоции очень индивидуальны.

Запасись временем для понимания своих чувств. Приведи в порядок свои мысли – в спешке принятые решения могут быть не совсем хорошими.

Если у Тебя есть страх, то попробуй понять, чего Ты боишься больше всего в данный момент. Ты можешь бояться принятия решения, материнства, всего того, что связано с прерыванием беременности.

Если Ты злишься, то на кого? Ты можешь чувствовать злость по отношению к партнеру. Ты можешь быть обижена, если первая реакция партнера на известие о беременности была не такой, как Ты ожидала.

Ты можешь обвинять себя в том, что не начала использовать противозачаточные средства. Если у Тебя есть чувство вины или стыда, то попробуй понять, перед кем (родителями, партнером, друзьями) и почему?

У Тебя может быть чувство стыда из-за случившегося и поэтому Ты не осмеливаешься поговорить с кем-то о случившемся. Ты можешь чувствовать отчаяние и пытаться себя вопросом «почему именно я?», и в этот миг мир может казаться несправедливым. Если у Тебя появится более точная картина своих чувств, то

принять решение будет легче. Подумай, кто или что влияет на твое решение сейчас больше всего: прошлое, воспитание, родители, партнер?

2. Каковы мои потребности?

Нуждаешься ли Ты сейчас в информации, и в какой? Например, может быть есть необходимость в подтверждении имеющейся беременности или ее срока, возможности получения помощи, информация о родах или прерывании беременности.

Какой у Тебя есть выбор? Хочешь ли Ты стать мамой? Хочешь ли прервать беременность? Хочешь ли родить и кому-то отдать ребенка для усыновления? Что говорит «за» и «против» этого выбора?

Хочешь ли Ты поговорить с кем-то, кто был в такой же ситуации? Нуждаешься ли Ты в чем-то совете?

Если есть близкие люди, с которыми можно поговорить – это хорошо. Если таких людей нет или близкие, в том числе и партнер, не поддерживают Тебя или обвиняют в случившемся, то ищи помощь у специалистов – у психолога, врача, молодежного консультанта или акушерки, что бы была возможность поделиться с кем-то своими мыслями и чувствами.

В случае совета, данного близкими людьми, учитывай то, что он выходит из их личных потребностей, ценностей и настроения. Специалист может дать более объективный совет и оказать поддержку.

Доверяй самой себе. Ты сама принимаешь решения о своей жизни.

3. Как принять хорошее решение?

Найди для себя время, когда Тебя никто не потревожит. Распиши свои мысли – что говорит «за» и «против» сохранение беременности или прерывание беременности.

Представь себя через год или через десять лет, если прервешь теперешнюю беременность или решишь родить и будешь мамой ребенка. Какие мысли и чувства возникают в одной или другой ситуации?

Запиши свои мысли, прочти написанное несколько раз и попробуй оценить, какой выбор – «за» или «против» беременности кажется Тебе более подходящим к Твоим потребностям.

Если Ты приняла решение, то дай немного времени для того, что бы это решение «устоялось» (например, сутки), и тогда посмотри на свое решение по-новому.

При неожиданной беременности найти/принять решение может быть не легко – используй всю возможную помощь и дай себе время.

Помни, что нет «верного» и «неверного» решения. Только у Тебя одной есть единственное право принимать решения о своей жизни, теле и сексуальности! Хорошо, если Ты сможешь основательно взвесить ожидаемое впереди со своим партнером, но окончательное решение принимаешь Ты сама.

Знай, что лучший «враг» страха это знание – чем больше Ты будешь знать о происходящем, тем меньше страха будешь испытывать.

● Если Ты приняла решение...

...сохранить беременность, то можешь чувствовать страх перед ожидаемой Тебя беременностью, родами и материнством. Ты можешь чувствовать неуверенность в сохранении отношений и в материальном благополучии. Может быть, Ты переживаешь, как продолжить обучение. Скорее всего, Ты нуждаешься в информации от молодежного консультанта, врача или акушерки, куда обратиться для контроля здоровья во время беременности и что Ты должна для этого сделать.

...прервать беременность, то можешь чувствовать страх по поводу того, как проходит эта процедура. Будет разумно побеседовать со своим врачом, молодежным консультантом или акушеркой. У Тебя есть право знать все о прерывании беременности – каков максимальный срок прерывания беременности, разрешенный законом (когда последнее разрешенное законом время для этого),