



Pregnancy Help Australia Limited

तथ्य पत्र

विकल्प वर्कशीट...

अपनी गर्भावस्था के बारे में कोई भी निर्णय लेने से पहले निम्न प्रश्नों पर विचार करें जिन्हें आपकी भावनाओं और विचारों में आपकी मदद करने के लिए तैयार किया गया है। कुछ सुझाव भी दिए गए हैं ताकि आप यह विचार कर सकें कि जो निर्णय आप ले रही हैं वह आपके वर्तमान और भावी जीवन को किस प्रकार से प्रभावित करेंगे।

- अभी मैं कैसा महसूस कर रही हूँ?
- मेरे अनुसार मुख्य समस्या क्या है?
- मेरे विचार क्या हैं?
- मेरे विकल्प क्या हैं?

आपके द्वारा पहचाने गए प्रत्येक विकल्प के साथ (गर्भावस्था को जारी रखना और माँ बनना; गर्भावस्था को जारी रखना और बच्चे को गोद देना; गर्भपात करवाना), प्रत्येक निम्न प्रश्न पर विचार करें।

- मेरे समुदाय में मेरे लिए क्या सहायता उपलब्ध है?
- वित्तीय रूप से मेरे लिए क्या सहायता उपलब्ध है?
- मुझे भावनात्मक समर्थन कौन देगा?
- मेरे निम्न संबंधों पर क्या असर पड़ेगा?
 - ~ मेरे शिशु के पिता के साथ?
 - ~ मेरे माता-पिता के साथ?
 - ~ मेरी सहेलियों के साथ?
 - ~ मेरे भविष्य के संबंधों में.....
 - पार्टनर?
 - बच्चे?

मुझे पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

- मानसिक तौर पर?.....
 - ~ मेरे सोच-विचारों पर क्या असर पड़ेगा?
- भावनात्मक तौर पर?
 - ~ मेरी भावनाओं पर क्या असर पड़ेगा?
- शारीरिक तौर पर?.....
 - ~ मेरे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
- विचारधाराएँ और मान्यताएँ?.....
 - ~ इससे मेरी विचारधाराओं और मान्यताओं पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

गर्भावस्था सहायता सेवाओं के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

यदि आप Qld, NSW, Victoria or the ACT से फोन कर रही हैं, तो 1300 792 798 पर फोन करें

यदि आप SA, WA, Tasmania या NT से फोन कर रही हैं, तो 1300 655 156 पर फोन करें

- इस फैसले के व्यावहारिक परिणाम क्या होंगे?
 - ~ मेरे काम पर?
 - ~ मेरी आर्थिक-स्थिति पर?
 - ~ मेरी भविष्य की योजनाओं पर?
 - ~ मेरी शिक्षा पर?

- यदि मैं यह निर्णय लेती हूँ तो मुझे कैसा लगेगा?
 - ~ अभी?
 - ~ 9 महीनों में?
 - ~ 2 साल में?
 - ~ 5 साल में?

- यदि मैं अपने जीवन में आगे चलकर गर्भवती न बन पाऊँ तो मुझे कैसा महसूस होगा?
 - ~ इससे मेरे भविष्य के संबंधों पर क्या असर पड़ेगा?

- क्या सुविज्ञ निर्णय लेने के लिए मेरे पास वह सारी जानकारी है जिसे मुझे जानने की ज़रूरत है?