



Pregnancy Help Australia Limited

Tờ Thông tin

Tờ liệu tính các lựa chọn....

Trước khi có bất kỳ quyết định nào về thai nghén của mình, bạn hãy cân nhắc các câu hỏi dưới đây để giúp bạn giải quyết những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Ngoài ra cũng có một số gợi ý để giúp bạn xem xét liệu từng quyết định có thể ảnh hưởng đến bạn như thế nào bây giờ và trong tương lai.

- Tôi cảm thấy thế nào ngay bây giờ?
- Tôi thấy vấn đề chính là gì?
- Suy nghĩ của tôi là gì?
- Những lựa chọn của tôi là gì?

Với mỗi lựa chọn mà bạn xác định (tiếp tục mang thai và nuôi con; tiếp tục rời cho con để người khác nhận làm con nuôi; phá thai), bạn hãy hỏi bản thân mình từng câu hỏi dưới đây.

- Trong cộng đồng của tôi có dịch vụ hỗ trợ nào dành cho tôi?
- Tôi được hỗ trợ những gì về tài chính?
- Ai có thể hỗ trợ tôi về tình cảm?
- Các mối quan hệ của tôi sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?
 - ~ Với cha của em bé?
 - ~ Với ba mẹ tôi?
 - ~ Với bạn bè tôi?
 - ~ Các mối quan hệ của tôi trong tương lai.....
 - Có người bạn đời?
 - Con cái?

Tôi sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?

- **Tinh thần?**.....
 - ~ Suy nghĩ của tôi sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?
- **Cảm xúc?**
 - ~ Cảm xúc của tôi sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?
- **Thể chất?**.....
 - ~ Cơ thể của tôi sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?
- **Niềm tin và giá trị?**.....
 - ~ Việc này sẽ ảnh hưởng đến niềm tin và giá trị của tôi như thế nào?

- **Hậu quả thực tế của quyết định này sẽ là những gì?**
 - ~ Đối với việc làm của tôi?
 - ~ Đối với tài chính của tôi?
 - ~ Đối với các kế hoạch tương lai của tôi?
 - ~ Đối với việc học hành của tôi?
- **Tôi sẽ cảm thấy như thế nào nếu tôi quyết định như thế này?**
 - ~ Ngay bây giờ?
 - ~ Trong 9 tháng nữa?
 - ~ Trong 2 năm nữa?
 - ~ Trong 5 năm nữa?
- **Tôi sẽ cảm thấy như thế nào nếu như tôi không thể thụ thai được nữa ở giai đoạn sau của cuộc đời tôi?**
 - ~ Điều này sẽ ảnh hưởng như thế nào đến các mối quan hệ của tôi trong tương lai?
- **Tôi có biết hết tất cả những gì cần biết để có thể đưa ra quyết định thông suốt hay không?**