



Pregnancy Help Australia Limited

نشرة معلومات ورقة حساب الخيارات ...

- ما هي النتائج العملية لهذا القرار؟
 - ~ بالنسبة لعملي؟
 - ~ بالنسبة لمواردي المالية؟
 - ~ بالنسبة لخطتي المستقبلية؟
 - ~ بالنسبة لتعليمي؟
- كيف سيكون شعوري إذا اتخذت هذا القرار؟
 - ~ الآن؟
 - ~ بعد 9 أشهر من الآن؟
 - ~ بعد سنتين من الآن؟
 - ~ بعد 5 سنوات من الآن؟
- ماذا سيكون شعوري إذا أصبحت غير قادرة علي الحمل مرة أخرى، في مرحلة لاحقة من حياتي؟
 - كيف سيؤثر ذلك علي علاقتي المستقبلية؟
- هل لدي كل ما أريد معرفته لأتخذ قراراً مستنيراً؟
 - قبل اتخاذ أي قرار بشأن حملك، فكري في الأسئلة التالية، والتي قد تم وضعها بهدف مساعدتك على ترتيب أفكارك ومشاعرك. وهناك أيضاً بعض الأسئلة المنبّهة لتساعدك علي التفكير في كيفية تأثير كل قرار عليك، الآن وفي المستقبل.
 - كيف أشعر الآن؟
 - ما الذي أراه كالمشكلة الرئيسية؟
 - ما هي أفكاري؟
 - ما هي خياراتي؟
- مع كل خيار يمكنك تحديد (الاستمرار في الحمل وتربية الطفل؛ الاستمرار في الحمل ثم إيداع الطفل للتبني؛ إنهاء الحمل)، فكري في كل من الأسئلة التالية.
 - ما هي أنواع الدعم المتاحة لي في مجتمعي؟
 - ما هو الدعم المتاح لي مالياً؟
 - من يستطيع أن يدعمني عاطفياً؟
 - كيف ستتأثر علاقتي؟
 - ~ مع والد الطفل؟
 - ~ مع والدي؟
 - ~ مع أصدقائي؟
 - ~ ماذا عن علاقتي المستقبلية ..
 - مع شريكي؟
 - مع أطفالي؟
- كيف ستتأثر؟
 - ذهنياً؟ ..
 - ~ كيف ستتأثر أفكاري؟
 - عاطفياً؟ ..
 - ~ كيف ستتأثر مشاعري؟
 - جسدياً؟ ..
 - ~ كيف سيتأثر جسمي؟
 - فيما يخص المعتقدات والقيم؟ ..
 - ~ كيف سيؤثر ذلك علي معتقداتي وقيمي؟