

ŽINIA APIE NEPLANUOTĄ NĖŠTUMĄ?

„Tą žinią apie nėštumą turi priimti, susigyventi su ja, nes tai nelygu sprendimui važiuoti ar nevažiuoti į kelionę. Šis sprendimas lieka visam gyvenimui. Ir tikrai natūralu, kad sužinojęs tai, kas neplanuota, nepuoli džiūgauti. Normalu, kad kyla visokių jausmų.“ (psichologė dr. V. Domanskaitė Gota)

„O jeigu būčiau paklausius „patarimų“ ar dar kokių nors samprotavimų apie tai, kad visi vaikai turi gimti tik būdami suplanuoti, kad kitus reikia išrauti, lyg piktžolės, kad liktų vietos tik tiems, suplanuotiems, tokios palaimos šiandien neturėčiau.“ (Ingrida)

„Ko aš tada galėsiu mokyti savo vaikus, jei atsisakysiu kitokio vaiko?! Šis mano veiksmas nubrauks tūkstančius jau pasakytų ar kada dar galimų žodžių, pamokymų – tai labai svarbu!“ (Nora)

Sprendimas turi būti priimtas žinant pilną informaciją, atsakingai, neskubant, suvokiant galimas rizikas ir ilgalaikes pasekmes.

NESKUBĖK NUSPREŠTI. KREIPKIS PAGALBOS.

„KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRE“
teikiama pagalba:

Socialinės, psichologinės, ginekologo konsultacijos, kūdikio kraitelio suruošimas, materialinė bei finansinė pagalba. Organizuojamos savipagalbos grupės moterims, sunkiai išgyvenančioms krizinį nėštumą, nėštumo nutraukimą ar persileidimą.

Jei Tau sunku, skambink ar rašyk.
Nepasilik viena su savo abejonėmis ir baimėmis.

KONSULTACIJOS NEMOKAMAI TEIKIAMOS VISOJE
LIETUVOJE
tel. 8 603 57912
pagalba@neplanuoatsnestumas.lt

Lietuvoje reguliariai vyksta terapinė „Rachelės vynuogyno“ programa, skirta moterims, išgyvenančioms dėl patirto nėštumo nutraukimo ar persileidimo. Į ją galite registruotis [el. p. racheles.vynuogynas@gmail.com](mailto:el.p.racheles.vynuogynas@gmail.com)



Krizinio
Nėštumo
Centras

www.neplanuoatsnestumas.lt

TU TURI TEISĘ ŽINOTI



APIE GALIMAS NĖŠTUMO NUTRAUKIMO PASEKMES TAVO IR TAVO ŠEIMAI

Kiekviena moteris nėštumo nutraukimą išgyvena skirtingai. Galima išgirsti sakant, kad moterys nutraukusios nėštumą iškart išgyvena palengvėjimą, tačiau dažniausiai palengvėjimas būna tik pirminė, laikina reakcija į abortą. Vėliau moteris gali apimti sunkūs jausmai, susiję su patirtu nėštumo nutraukimu:

- Kaltė, vienišumo jausmas, gėda;
- Pyktis (sau bei kitiems žmonėms, pastūmėjusiems į abortą);
- Nemiga ir košmarai;
- Savęs nuvertinimas (moteris mano, kad ji yra bloga, niekam tikusi ir neverta laimingo gyvenimo);
- Nerimas, panikos priepuoliai, depresija, mintys apie savižudybę;
- Emocinis sustingimas;
- Valgymo sutrikimai;
- Psichosomatiniai simptomai (kraujospūdžio sutrikimai, galvos, pilvo skausmai, dusulys, odos niežulys ir t. t.);
- Intymaus gyvenimo pasikeitimas (vengimas lytinių santykių arba atsitiktinių lytinių santykių paieška);
- Pasikartojantys aborto išgyvenimai, metinių sindromas (moters emocinė būklė gali pablogėti kiekvienais metais aborto atlikimo arba kitų vaikų gimimo dieną);
- Gyvenimo būdo pasikeitimas (bedarbiystė/ darboholizmas, polinkis į alkoholį ir raminamuosius vaistus);
- Netikėjimas atleidimu.

„Neskaudėjo, bet jaučiau tikrą tuštumą visame savo viduje. Negalėjau net pamiegoti, neradau sau vietos dėl tos jaučiamos tuštumos. Nesupratau, ką daryti, tad kenčiau... Mažylio auka buvo atlikta dėl šviesesnio rytojaus, bet tos šviesos vis dar nesimato. Kuo daugiau laiko praeina, tuo skausmas, sielvartas ir supratimas, ką aš iš tiesų padariau, ryškėja ir stiprėja.“ (Ugnė)

GALIMOS ABORTO PASEKMĖS MOTERS FIZINEI SVEIKATAI:

- Infekcija, gimdos perdūrimas, nukraujavimas, kraujo užkrėtimas, mirtis;
- Nevaisingumas;
- Krūties vėžio rizika vyresniame amžiuje (ypatingai, jei abortas buvo darytas pirmojo nėštumo metu);
- Priešlaikinis gimdymas ar persileidimas kito nėštumo metu.



ABORTO PASEKMĖS POROS SANTYKIAMS

Moterys abortui dažniausiai ryžtasi dėl patiriamo aplinkinių spaudimo, baimės dėl ateities. Daugeliu atvejų moterų sprendimą daryti abortą įtakoja jų partneriai, nenorintys

prisiimti atsakomybės už vaiką, darydami tiesioginį spaudimą moteriai ar emociškai nuo jos atsitraukdami. Pastebima, jog poros santykiai po aborto ne tik nepagerėja, bet neretai net pablogėja ar visiškai nutrūksta. Kai kurios moterys, patyrusios abortą, sunkiau užmezga tvirtus santykius su vyrais, mažiau jais pasitiki.

Didelė dalis vyrų, kurių partnerės buvo patyrusios abortą, teigia, kad po aborto išgyveno įvairius prieštarigus jausmus. Vyro pyktis, kančia ir kaltė, kad nesugebėjo apsaugoti savo vaiko, gali pasireikšti alkoholio, narkotikų ar raminamųjų vaistų vartojimu, savęs izoliavimu, darboholizmu, rizikingu vairavimu.

„Labai norėjau vaikų, gražios ir laimingos šeimos. Galbūt dėlto taip sunku susitaikyti, kartais nesinori net gyventi, viskas atrodo beviltiška. Su draugu išsiskyrėm, niekad tam žmogui negalėsiu atleisti. Nežinau ar kada pamiršiu ar palengvės, bet dabar nieko nenoriu, jaučiuosi beviltiškai. Manau, kiekvienai merginai reikėtų pagalvoti, ar tas žmogus, su kuriuo esi, tave myli ir pasiruošęs būti kartu bet koku atveju. Aš tik galvoju, jei tai būtų nutikę su žmogumi, kuris tikrai mane mylėtų, viskas būtų buvę kitaip. Būtume pasilikę vaikučių ir dar jo lauktume. Bet dabar man liko tik skausmas, atrodo, kad nieko gero nenusipelniau. Labai dažnai prisimenu, vis galvoje sukasi mintys apie vaikučių, kurį būčiau turėjus.“ (Neringa)

Psichologiniu požiūriu, abortas pirmiausiai yra netektis. Vienos moterys šią netektį išgyvena lengviau, kitos sunkiau. Vis dėlto šios netekties išgyvenimas dažnai komplikuojasi, nes sielvartas lieka bevardis ir beveidis – moteris savo vaiko taip ir nepamato, dėl to jis išlieka nerealus, o jo mirtis tarytum nematoma. Ši netektis gali būti jaučiama labai ilgai ir palikti pasekmių ne tik emociniame moters pasaulyje, bet ir sujaukti kitas gyvenimo sritis. Užsitęsęs gedėjimas ir poabortinio (potrauminio) sindromo pasekmės gali sutrikdyti šiltus ir prierašius motinos bei kitų vėliau gimusių kūdikių santykius, o vėliau tai prisideda prie vaiko emocinių bei elgesio problemų.