

● **Noorte nõustamiskeskuste kontaktid:**

TALLINN

Suur-Ameerika 18a, tel 666 5123

Sõle 23, tel 666 5810

Hariduse 6, tel 697 4777

TARTU

JÕHYI

Vaksali 17, tel 744 2086

Jaama 34, kabinet 4, tel 337 5875

NARVA

Haigla 6, tel 357 7000

PÄRNU

Malmö 19, tel 444 5362

VILJANDI

Maakonna Haigla, tel 435 2076

HAAPSALU

Vaba 6, tel 472 5815

PAIDE

Tiigi 8, tel 384 8132

RAPLA

Koidu 23, tel 485 6263

ELYA

Supelranna 21, tel 737 0300

PÕLYA

Uus 2, tel 799 9164

KÄRDLA

Uus 2b, tel 462 2546

KURESSAARE

Kauba 19, tel 453 3382

JÕGEVA

Aia tn 31-46, tel 772 2223

RAKVERE

Tallinna tn 18a, II korrus, tel 322 3232

VALGA

Peetri 2, II korrus, tel 766 5160

OTEPÄÄ

Tartu mnt 2, tel 766 8568

Tallinna Seksuaaltervise Kliinik

TALLINN, Suur-Ameerika 18A, tel 666 5123

● Seksuaaltervisealane internetinõustamine www.amor.ee.

● Kiireloomuliste tervisemurede korral saad 24 tundi ööpäevas helistada perearsti nõuandetelefonile **1220**.

● Soovi korral võid pöörduda ka raseduskriisi nõustaja poole www.rasedus.ee.

Planeerimata RASEDUS



KUIDAS
EDASI?

● **Rasedus on oluline muutus**

Iga rasedus toob kaasa muutused senises elukorralduses, kaasnevad tugevad tunded. Selles voldikus räägime, mida teha, kui rasedus ei ole planeeritud.

● **Rasedusest teadasaamine võib põhjustada kriisi**

Rasedus ise ei ole kriis, küll aga võib rasedusest teadasaamine selle põhjustada.

Planeerimata rasedus on ootamatu sündmus, seetõttu tuleb võtta aega olukorraga kohanemiseks.

Ära kiirusta otsustamisega!

Planeerimata rasedus – ootamatu muutus, tugevad tunded, vajadus suhteliselt kiiresti otsustada, võib põhjustada kriisi.

Kriisiseisundis läbivad inimesed teatud etappe ja enamasti on need sarnased.

Esimene reaktsioon on ehmatus, šokk. Juhtunu on ootamatu, Sa ei arvestanud selle võimalusega. Edasi järgneb nii-öelda väljaelamise aeg, mil võid kogeda häbi, viha võimaliku "süüdlase" suhtes, kurbust, läbikukkumise tunnet, ärevust jm.

Võid nutta, tunda end halvasti, olla rahutu. Võid olla segaduses – Sa ei tea, mida teha. Võid ka väliselt rahulik olla, justkui tundetu, teha näo, nagu poleks midagi juhtunud. Mõtted võivad olla vastakad – enese-süüdistus („pidin ma hooletu olema!“, „miks ma üldse temaga kaasa läksin?“), põgenemissoov („oleks ma jätnud sinna peole minemata!“), olukorda võimendavad („nüüd on minu elu läbi“).

Hetkel võib Sulle tunduda, et elu on Sinu kontrolli alt väljunud, kuid pikaajalises plaanis on kontroll Su elu üle ikka Sinu enda käes.

Sinu reaktsioonid rasedusest teadasaamisel võivad olla harjumatud, kuid nad on kohased, et tulla toime uudse olukorraga.

● Püüa oma olukorda mõista

Kui oled segaduses, siis kes või mis võiks aidata Sul selgelt mõelda, et suudaksid otsustada ja vastu võetud otsuse eest vastutada?

Võib-olla aitab Sind mõni järgnevatest tegevustest:

- Ole vaikselt omaette ja mõtle.
- Leia viise oma tunnete väljendamiseks (kirjuta päevikusse, räägi kellegagi, mine loodusesse, joonista jne).
- Leia keegi, kellega rahulikult juhtunust rääkida (sõber, lähedane, ämmaemand, arst, noortenõustaja, psühholoog).
- Jälgi, et see, mida teed ja kuidas end tunned, ei teeks Sulle endale liiga (nt terve öö nutmine väsitab; enesehaletsus ei aita edasi).
- Säilita tavapärane rutiin päevarütmis (maga öösel vähemalt 8 tundi, söö regulaarselt ja tervislikult).
- Võta aega olukorraga kohanemiseks ja siis otsustamiseks.

Kui Sa tunned, et ei saa üksi hakkama, otsi abi ja tuge! Kõrvalseisjad võivad Sul aidata olukorda rahulikumalt hinnata.

● Otsustamine - mida teha?

Kui oled rasestunud ja ei ole seda soovinud, siis on vaja võtta aega ja otsustada, kuidas edasi toimida. See tähendab, et tuleb valida, kas säilitada või katkestada rasedus. Otsustamisel on Sulle abiks tunnetes selgusele jõudmine, vajaduste ja võimaluste mõistmine ning abi ja toetuse otsimine.

● Esita endale järgmised küsimused:

1. Millised on minu tunded?

Ootamatut rasedust iseloomustab tunnete „kokteil“: võid kogeda viha, kurbust, (enese)haletsust, lootusetust, rõõmu jne. See loetelu on pikk, sest emotsioonid on väga individuaalsed.

Oma tunnete mõistmiseks ja mõtete korrastamiseks võta aega – kiirus-tades langetatud otsused ei pruugi olla head.

Kui Sul on hirm, siis püüa mõista, mida Sa hetkel kõige rohkem kardad. Võid karta otsustamist, emadusega toimetulemist, raseduse katkestamise seonduvat.

Kui oled vihane, siis kelle peale? Võid tunda viha partneri suhtes. Võid olla solvunud, kui partneri esimene reaktsioon rasedusest teada saades ei olnud see, mida ootasi.

Võid ennast süüdistada, et ei hakanud kasutama rasestumisvastaseid vahendeid. Kui tunned süütunnet või häbi, siis püüa mõista, kelle ees (vanemad, partner, sõbrad) ja mille pärast?

Võid tunda häbi juhtunu pärast ja seetõttu ei julge Sa oma olukorrast kellelegi rääkida.

Võid tunda meeleheidet ja juurelda küsimuse üle „miks just mina?“, sel hetkel võib maailm tunduda ebaõiglane.

Kui saad selgema pildi oma tunnetest, on Sul kergem otsustada. Mõtle, kes või mis mõjutab Sinu otsust praegu kõige enam: minevik, kasvatus, vanemad, partner?

2. Missugused on minu vajadused?

Kas ja millist teavet Sa praegu vajad? Näiteks võid vajada kinnitust raseduse olemasolu või selle kestuse, abi saamise võimaluste, sünnituse või raseduse katkestamise kohta.

Millised on Sinu valikud? Kas tahad emaks saada? Kas tahad raseduse katkestada? Kas soovid sünnitada ja lapse kellelegi lapsendamiseks

anda? Mis räägib nende valikute poolt ja vastu?

Kas tahad rääkida kellegagi, kes on olnud sarnases olukorras? Kas vajad kellegi nõu?

Kui on lähedasi, kellega rääkida, on hea, kui neid ei ole või kui lähedased, sh partner, ei toeta Sind või süüdistavad juhtunust, siis otsi abi asjatundjalt – psühholoogilt, arstilt, noortenõustajalt või ämmaemandalt, et oleks võimalus oma mõtteid ja tundeid kellegagi jagada.

Arvesta lähedaste antud nõuannete puhul sellega, et need on kantud nende endi vajadustest, väärtustest ja meeleoludest. Asjatundja saab anda erapooletut nõu ja toetust.

Usalda iseennast. Sina ise otsustad oma elu üle.

3. Kuidas langetada head otsust?

Võta endale aega, mil saad olla segamatult.

Kaardista oma mõtted – mis räägib raseduse säilitamise või raseduse katkestamise poolt ja mis vastu?

Kujuta ennast ette aasta või kümne aasta pärast, kui katkestad praeguse raseduse või otsustad sünnitada ja oled lapsevanem. Mis mõtted ja tunded ühes või teises olukorras tekivad?

Kirjuta oma mõtted üles, loe kirjapandut mitu korda ning püüa hinnata, kumb – kas raseduse poolt või vastu, tundub Sinu vajadustega sobivam.

Kui oled otsustanud, lase otsusel veidi aega „settida“ (näiteks ööpäev), siis vaata oma otsusele värske pilguga.

Ootamatu raseduse korral lahenduse leidmine/otsusele jõudmine ei pruugi olla kerge – kasuta ära kõik võimalik abi ja võta enda jaoks aega.

Pea meeles, et „õiget“ ja „vale“ otsust ei ole olemas. Sul on ainuõigus otsustada oma elu, keha ja seksuaalsuse üle! On hea, kui saad oma partneriga põhjalikult eesootavat kaaluda, kuid lõpliku otsuse teed Sina ise.

Tea, et hirmu parim „vaenlane“ on teadmine – mida teadlikum oled toimumvast, seda vähem hirmu tunned.

● Kui oled otsustanud...

...raseduse säilitada, võid tunda hirmu eesootava raseduse, sünnituse ja emaksolemise ees. Võid tunda ebakindlust oma suhte püsimise või majandusliku toimetuleku pärast. Võib-olla muretset, kuidas jätkata õpinguid. Ilmselt vajad teavet noortenõustajalt, arstilt või ämmaemandalt – kuhu pöörduda rasedusaegseks tervisekontrolliks ja mida Sa selleks tegema pead.

...raseduse katkestada, võid tunda hirmu, kuidas protseduur kulgeb. Mõistlik on vestelda oma arsti, noortenõustaja või ämmaemandaga. Sul on õigus teada kõike raseduse katkestamise kohta – millal on viimane seaduses lubatud aeg selleks, kas ja millised on riskid. Sageli muretsetakse võimaliku abordijärgse viljatuse pärast, kuid nii kirurgilise kui medikamentoosse meetodiga raseduse katkestamine toimub haiglas meedikute järelevalve all ja tüsistuste risk on viidud miinimumini. Oluline on enne raseduse katkestamist arsti või ämmaemanda juures teha analüüsid, et välistada haigustekitavate bakterite esinemine suguteedes (klamüüdia, gonorröa jm) – nii on võimalik vältida abordijärgset seesmiste suguteede põletikku ja sellest tingitud võimalikku viljatust.

Pärast raseduse katkestamist võid kogeda kurbust, süütunnet, kaotusvalu ja masendust, kuid ka kergendust ja vabanemist. Kõik tunded on loomulikud.

Kui soovid rohkem teavet või vajad abi, võta ühendust **noorte nõus-tamiskeskusega**, kus alla 25-aastastele on uuringud ja külastused tasuta ja nõu saab erinevates seksuaaltervise küsimustes, sh planeerimata raseduse korral.

Eesti Seksuaaltervise Liidu koduleheküljel www.amor.ee leiad lisateavet rasestumisvastaste vahendite, raseduse katkestamise, HIVi ja teiste seksuaalsel teel levivate haiguste ning muude seksuaaltervise küsimuste kohta. Leheküljel on ka internetipõhine seksuaaltervise alane nõus-tamine.