

Counselling Centre) (02) 9799 9311; “Unifam” bračno i porodično savjetovanište (**Unifam - Marriage and Family Counselling) (02) 9891 1628**; te **Relationships Australia** na **(02) 9418 8800** ili za pozive van Sydneya **1800 801 578**. Postoji još i 24 satno telefonsko savjetovanje na **Lifeline 13 11 14**.

Međutim svi možemo u ovome odigrati značajnu ulogu. Ako znate nekoga koji prolazi kroz proces separacije ili razvoda, dajte mu šansu da vam kaže kako se osjeća. Pa čak ako vam se čini da se snalazi, ipak će mu dobro činiti ako mu se pruži prilika za razgovor. Ali, nemojte mu reći “nazovi ako me trebaš” - vjerovatno to neće učiniti. Bolje je ako možete reći nešto kao “mora da ti je teško”, i samo ga pustite da priča a vi ga saslušajte bez davanja savjeta ili osuđivanja.

Ako poznajete bračni par koji živi odvojeno, nemojte se opredijeliti, nastojte ostati prijatelj i jednome i drugome, preporuča jedna savjetnica. “U slučajevima gdje je jedan partner napustio drugoga, nemojte pretpostavljati da je samo onome koji je ostavljen potrebna vaša podrška,” kaže ona. “Postoji vjerovatnost da i druga osoba treba nekoga s kim bi mogla razgovarati.”

Ako vam je potrebna pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite Službu za prevadanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **13 14 50**.

Ako želite više zdravstvenih informacija na bosanskom jeziku potražite u **Multicultural Communication website** na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljani. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

multi
cultural
communication

Bosnian
23/08/1999
[BHC-5360]

**Kada se brak raspadne
često je muškarac
onaj koji najviše pati**

**When marriages break down,
it's often men
who hurt the most**

REVIEWED
October 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Kada se brak raspadne, često je muškarac onaj koji najviše pati

When marriages break down, it's often men who hurt the most

Ako u životu nešto krene na loše, ženama je nekako lakše zatražiti podršku od prijatelja - što je jedna od prednosti biti žensko. S druge strane, mnogim je muškarcima teško nekome se povjeriti - djelomično zbog toga što su odgojeni u uvjerenju da uvijek moraju izgledati jaki, a traženje pomoći bi mogao biti znak nedoraslosti. Još jedan od razloga bi mogao biti u tome što iako se muškarci druže s kolegama na poslu, izlaze s drugovima ili zajedno igraju sport, odnosi među njima nisu baš uvijek toliko bliski da bi nekome mogli povjeriti svoje najdublje osjećaje.

Činjenica da muškarci često nemaju dovoljno emocionalne podrške, glavni je razlog zbog kojega se u mnogih muškaraca za vrijeme prekida braka razvijaju emocionalni problemi koji na kraju mogu utjecati i na zdravlje. U Australiji se svake godine razvede 52,000 brakova, a oko 70,000, uključujući i de facto parove koji su već godinama zajedno, opredijeli se za odvojeni život. Kako izjavljuje Geoff Price iz NSW Društva za zdravlje i dobrobit muškaraca (**NSW Men's Health and Wellbeing Association**), organizacije koja nastoji poboljšati uvjete za zdravlje i dobrobit muškaraca i dječaka u zajednici, ovo je razlog što se veliki broj muškaraca ne snalazi u posljedicama rastave. Prema istraživanju Porodičnog suda Australije (**Family Court of Australia**), mnogi muškarci se čak deset godina nakon rastave bore s problemima. To ipak ne znači, brzo se dopunio, da su iskustva koja proživljavaju muškarci gora nego ona s kojima se bore žene. Ali njihovo je iskustvo

drugačije. Mnogi muškarci su uz to nepripravni na prekid partnerstva.

Normalno je da bivši partneri poslije rastave proživljavaju mnoge emocije i osjećaju se usamljeni, rastrešeni, krivi, srditi

ili bezvrijedni. Međutim dok žene ovakve osjećaje obično mogu ublažiti putem razgovora s drugaricama, mnogi muškarci se zatvore, kaže Geoff koji radi kao savjetnik za muškarce koji imaju probleme s odnosima.

“Muškarac treba skupiti dovoljno hrabrosti da bi mogao govoriti o svojim osjećajima. Ali bolje bi bilo ako bi mogao - skrivanje boli djeluje na duševno i tjelesno zdravlje,” kaže on, uz objašnjenje, kako se muškarci obično snalaze s odvajanjem ili razvodom na načine koji mogu biti štetni po zdravlje, umjesto da otvoreno izražavaju svoju bol. Mnogi se povuku od drugova ili se pretjerano bace na posao; drugi svladavaju bol zloupotrebom alkohola ili nekih drugih droga, dok neki postaju nasilni. Neki to nasilje upere na bivšu suprugu ili partnerku, a ponekad i na samoga sebe - na svako žensko samoubistvo počinjeno zbog rastave, dolazi 18 muških samoubistava zbog istih razloga.

Međutim postoje dokazi da se muškarci koji su u stanju razgovarati o svojim osjećajima za vrijeme razvoda, mogu bolje snaći u novo nastaloj situaciji nego oni koji to nisu u stanju učiniti. Osim na prijatelje i porodicu muškarci se mogu obratiti i na druge ljude ili organizacije. To su ljekari opće prakse, dvojezični savjetnici, predstavnici religioznih organizacija, te zdravstveni i neki drugi centri u zajednici. Organizacije koje imaju na raspolaganju specijalizirana savjetovanja za osobe pogođene odvajanjem ili razvodom su među ostalim Anglikanski centar za savjetovanje (**Anglican**