

вечера итн. Речете нешто како "сигурно ти е тешко" и обидете се да слушате без да давате совет или да донесувате суд.

Ако знаете двојка кои се разделени, обидете се да им бидете пријател и на двајцата без да ја држите едната или другата страна, вели еден професионален советник. "Во врските меѓу двајца партнери при што едниот го напуштил другиот, не претпоставувајте дека помош му треба само на тој што бил напуштен," додава таа. "Најверојатно и другиот има потреба да разговара со некоко".

Ако ви треба помош да се јавите на англиски најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Кога ќе се растури бракот најчесто мажите се тие што најмногу трпат болка

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

REVIEWED
October 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH

Кога ќе се растури бракот најчесто мажите се тие што најмногу трпат болка

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

Една од предностите да се биде жена е тоа што кога нешто не е в ред во нејзиниот живот, жената често им се обраќа на пријателите за поткрепа. Многу мажи, пак, не можат лесно да се поверат некому - делумно затоа што тие се воспитани да веруваат дека мора секогаш да се цврсти и барањето помош е знак на слабост. Друга причина е тоа што иако мажот може да има пријатели со кои работи, се дружи или спортува, често тоа не се пријателства што му овозможуваат да се чувствува слободен да ги повери своите најдлабоки чувства.

Фактот дека мажите често имаат помалку емоционална поткрепа е главна причина зошто, кога браковите ќе се распадат, многу мажи добиваат емоционални проблеми што после одредено време може да им се одразат на здравјето. Секоја година во Австралија има околу 52.000 разводи и 70.000 разделувања - бројки кои ги вклучуваат двојките кои живеат во долгогодишни "де факто" врски. Според Џеф Прајс од Зрдужението за здравје и добробит на мажите на НЈВ, организација што се стреми да го подобри здравјето и добробитот на мажите кои имаат тешкотии како последица од разделување со партнерот. Според истражувањата на Семејниот суд на Австралија, многу мажи се уште се борат со проблеми што се резултат на разделување со партнерот десет години после настанот.

Ова не значи дека мажите имаат полошо искуство од жените, додава тој. Но нивното искуство е различно. Многу мажи, исто така, не се подготвени за распаѓање на врската. После разделбата, нормално е партнерите да чувствуваат многу емоции како осаменост, конфузија, вина, бес или да се чувствуваат безвредни. Но, додека жените можат да ги ослободат своите чувства со тоа што ќе зборуваат со пријателите, многу мажи ги чуват емоциите во себе, вели Џеф кој работи како советник кој специјализира во

областа за тоа како делуваат врските и сè што е околу нив, на мажите.

"Потребна е храброст за да можат мажите да зборуваат за нивните емоции. Но, подобро е ако можат тоа да го сторат - кога ја криеме болката таа се одразува на нашето ментално и физичко здравје", вели Џеф, објаснувајќи дека наместо отворено да ја изразат тагата, мажите често се справуваат со болката од разводот или разделбата на начини што влијаат лошо на нивното здравје. Некои межи се повлекуваат од пријателите или поминуваат премногу време на работа; други, пак, се справуваат така што ќе почнат да го злоупотребуваат алкохолот или некои други дроги, а некои, пак, стануваат насилни. Понекогаш ова насилство е свртено кон нивниот поранешен партнер, а понекогаш и кон нив самите - за секое самоубиство кај жена поврзано со разделба, има 12 самоубиства кај мажи.

Меѓутоа, постојат докази дека мажите кои можат да зборуваат за тоа како се чувствуваат во време на нивната разделба, подобро се справуваат отколку оние кои не зборуваат за тоа. Покрај фамилијата и пријателите, има луѓе на кои мажите можат да им се обратат, како домашниот лекач, советникот кој го зборува соодветниот јазик при Општествените здравствени центри, свештениците или некои здруженија. Организациите кои нудат советување за луѓе кои се во ситуација на разделба или развод се Anglican Counselling Centre (02) 9799 9311; Unifam-Marriage-Family Counselling (02) 9891 1628; Relationships Australia (02) 9418 8800 или 1800 801 578 за оние кои се јавуваат надвор од Сиднеј. За советување по телефон постои 24-часовна отворена линија и се вика Lifeline на 131 114.

Но сите ние имама улога во сето ова. Ако знаете некој кој што поминува низ процес на развод или разделба, дајте му прилика да разговара за тоа како се чувствува. Дури и ако се чини дека добро излегуваат на крај, веројатноста е дека ќе им користи ако зборуваат за тоа. Но, не велете "јави ми се ако ти треба" - веројатно нема да ви се јават. Подобро е да ја преземете иницијативата и да им се јавите, да ги посетите или да ги поканите дома на ручек/