

8800 или 1800 801 578 (для тех, кто живет за пределами Сиднея).
Имеется также и специальная телефонная служба помощи - тел.
131 114.

Но и мы все тоже играем здесь существенную роль. Если вы знаете кого-нибудь, кто разводится или расходится, дайте им возможность поговорить о том, что у них накопилось на душе. Даже если кажется, что он держит себя в руках, все равно будет полезным, если у него будет возможность выговориться. Но не говорите: "Позвони мне, если я тебе буду нужен", так как скорее всего он не позвонит. Лучше возьмите инициативу в свои руки и позвоните сами, навестите его или пригласите его к себе домой, скажем, на ужин. Скажите что-нибудь типа "ты, должно быть, ужасно себя чувствуешь" и постарайтесь выслушать его без того, чтобы давать ему свои оценки и советы.

Один из консультантов говорит, что если среди ваших знакомых есть пара, которая разошлась, постарайтесь оставаться друзьями с обоими и не принимать чью-либо сторону. Далее она добавляет: "А в тех случаях, когда один из партнеров бросил другого, не считайте, что в вашей поддержке нуждается только тот, кого оставили. Вполне может быть, что и другому партнеру тоже нужно с кем-нибудь поговорить".

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в вебсайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

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



Russian
August 23, 1999

ПРИ РАЗРЫВЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ МУЖЧИНЫ ЗАЧАСТУЮ СТРАДАЮТ БОЛЬШЕ ВСЕГО

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

REVIEWED
October 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH
DEPARTMENT

ПРИ РАЗРЫВЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ МУЖЧИНЫ ЗАЧАСТУЮ СТРАДАЮТ БОЛЬШЕ ВСЕГО

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

Одно из преимуществ женщин - это то, что им легче обратиться за поддержкой к друзьям, когда в их жизни происходит что-то неладное. В то же время многим мужчинам трудно открыть свою душу кому-нибудь, частично потому, что многие из них воспитаны в том убеждении, что мужчина должен казаться сильным, а обращение за помощью - это признак слабости. Другая причина - это то, что, хотя у мужчины может быть много друзей, вместе с которыми он работает, проводит время вне работы или занимается спортом, это зачастую не те отношения, при которых он может выражать свои сокровенные мысли.

У мужчин зачастую отсутствует эмоциональная поддержка, и это является основной причиной того, что при разрыве семейных отношений у многих мужчин появляются эмоциональные проблемы, отражающиеся на их здоровье. Ежегодно в Австралии разводится до 52 тыс. пар и расходится до 70 тыс. пар, включая пары, которые в течение длительного времени жили в фактическом браке. По словам Джеффа Прайса из Men's Health and Wellbeing Association (Новый Южный Уэльс) - организации, задачей которой является улучшение физического и эмоционального здоровья мужчин и мальчиков, результатом этого является большое число мужчин, не могущих справиться с последствиями развода. Проведенные Семейным судом Австралии исследования говорят, что даже через десять лет после развода мужчины все еще не могут справиться с проблемами, связанными с разводом.

Но он тут же быстро добавляет, что это не означает, что на мужчине это все отражается гораздо сильнее, чем на женщине. Просто это выражается по-разному. Помимо этого многие мужчины попросту не готовы к разрыву отношений.

Джефф, работающий специалистом-консультантом по вопросам взаимоотношений мужчин с окружающими, говорит, что совершенно естественными являются такие эмоциональные чувства, как чувство одиночества, растерянности, вины, обзленности и никчемности. Но при этом женщины часто могут облегчить душу в разговоре с друзьями, в то время как многие мужчины предпочитают не выплескивать свои чувства наружу.

"Для того, чтобы говорить о своих чувствах, мужчине нужно набраться смелости. Хорошо, когда у него это получается, - если мы скрываем свою боль, это отражается на нашем умственном и физическом здоровье", - говорит Джефф, объясняя, что вместо того, чтобы открыто выражать свое горе, мужчины часто пытаются справиться с разводом способами, которые отражаются на здоровье. Например, некоторые мужчины удаляются от своих друзей или проводят слишком много времени на работе; другие пытаются справиться с горем, заливая его спиртным и употребляя другие наркотики, а некоторые мужчины становятся агрессивными. Иногда эта агрессивность направлена на бывшую жену, а иногда мужчины становятся агрессивными по отношению к самим себе, - на каждое связанное с разводом самоубийство женщины приходится 12 самоубийств мужчин.

Помимо этого имеются свидетельства того, что те мужчины, которые могут говорить о своих чувствах по поводу разрыва семейных отношений, переносят это легче, чем те, кому трудно выражать свои чувства. Кроме друзей и членов семьи мужчина может поговорить и с другими людьми, например, с врачом, с работающими в некоторых центрах общественного здоровья русскоязычными консультантами, со священником или с общественными организациями. Среди организаций, предоставляющих консультации тем, на ком отразился разрыв семейных отношений, - такие организации, как Anglican Counselling Centre (02) 9799 9311, Unifam-Marriage-Family Counselling (02) 9891 1628 и Relationships Australia (02) 9418