

Али сви ми имамо важну улогу. Ако знате некога ко пролази кроз развод или се раставља, пружите им прилику да говоре о својим осећањима. Чак и ако вам се чини да то добро подноси, велики су изгледи да ће им годити разговор са неким. Али немојте само рећи "зови ме ако сам ти потребан" - јер мала је вероватноћа да ће се то десити. Боље је да сами нешто предузмете, да назовете телефоном, одете у посету, или позовете пријатеља који има проблема на ручак. Кажите, на пример, "мора да ти је тешко" и настојте да слушате без давања савета или изрицања судова.

Ако познајете пар који се раставља, настојте да останете у пријатељским везама и са једним и са другим, без стајања на страну овога или онога, каже један од саветника. "И у везама у којима један партнер напушта, не узимајте за готово да је само ономе ко је остављен потребна подршка", додаје она. "Велика је вероватноћа да је и оној особи која напушта везу потребно да са неким разговара."

Ако вам је потребна помоћ да бисте обавили телефонски разговор на енглеском, назовите телефонску преводилачку службу Translating and Interpreting Service (TIS) на телефон 131 450.

Информације о здрављу на српском језику можете наћи и на мрежи службе за Мултикултурну комуникацију Multicultural Communication на адреси <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

Када се распадају бракови, често је
мушкарцима најтеже

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

Када се распадају бракови, често је мушкарцима најтеже

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

Предност жене је да ако јој се нешто деси у животу, њој ће често бити лакше да се обрати за помоћ пријатељима. Многим мушкарцима, с друге стране, веома је тешко да се поверавају некоме, делимично и због тога што им васпитање налаже да увек изгледају јаки и да је тражење помоћи знак слабости. Други разлог је што мушкарац, иако има пријатеље са којима ради, са којима се дружи или игра неки спорт, у овим везама он не осећа да може да испољи своја најдубља осећања.

Чињеница да мушкарци често имају мање емоционалне подршке је главни разлог да се, у случају распада брака, код многих мушкараца јављају емоционални проблеми који на крају могу да угрозе њихово здравље. Сваке године у Аустралији се бележи 52.000 развода и 70.000 растава - бројка која укључује и парове из дуготрајних ванбрачних веза. Geoff Price из Удружења за здравље и добробит мушкараца the NSW Men's Health and Wellbeing Association, организације која има за циљ да побољша здравље и благостање мушкараца и дечака у друштву, каже да има пуно мушкараца који се тешко суочавају са раскидом везе. Према истраживањима Аустралијског породичног суда the Family Court of Australia, многи мушкарци годинама после раставе се боре са проблемима насталим услед раскида.

То не значи да је њихово искуство горе од оног са којим се суочавају жене, додаје он. Али њихово искуство је другачије. Многи мушкарци су такође неприпремљени за раскид везе.

После раставе, природно је за партнере да подлежу многим емоцијама укључујући усамљеност, пометњу, осећај кривице, бес, осећај безвредности. Али, док жене често олакшају душу поверавајући се пријатељима, многи мушкарци задржавају у себи своја осећања, каже Geoff који ради као саветник - стрчњак за проблеме мушкараца.

"Велика је храброст за мушкарце да говоре о својим осећањима. Али боље је ако то могу - јер ако скривамо свој бол, то може да угрози и наше физичко и психичко здравље", каже он, објашњавајући да мушкарци, уместо да отворено изразе своју патњу, често одговарају на раскид везе или развод на начин који нарушава њихово здравље. Неки људи се удаљавају и од пријатеља, или исувише времена проводе на послу, на пример; други патњу сузбијају алкохолом или другим дрогама, док неки постају насилни. Понекад се ово насиље окреће против бивших партнера, а понекад против њих самих - на једно самоубиство међу женама повезано са разводом, бележи се 13 самоубистава мушкараца због раскида везе.

Али, постоје показатељи да ће они мушкарци који су у стању да говоре о својим осећањима у време раставе, моћи боље да поднесу недаће него они који о томе ћуте. Поред пријатеља и породице, ту су и други којима се можете поверити, на пример, ваш лекар, би-лингвални саветници у локалним здравственим центрима, свештеници, разна удружења. Организације које пружају саветовање за оне који пате због раставе или развода су: Англикански саветодавни центар Anglican Counselling Centre (02) 9799 9311; Unifam-Marriage-Family Counselling (02) 9891 1628; Relationships Australia, (02) 9418 8800 или 1800 801 578 за оне који зову изван Сиднеја. За телефонске савете 24 сата дневно обратите се служби Lifeline на телефон 131 114.