

Međutim svatko od nas može u ovome odigrati značajnu ulogu. Ako poznajete nekoga tko prolazi kroz proces odvajanja ili razvoda, dajte im šansu da vam kažu kako se osjećaju. Pa čak ako vam se čini da se snalaze, ipak će im dobro činiti ako im se pruži mogućnost za razgovor. Ali, nemojte im reći "nazovite ako me trebate" - vjerojatno to neće učiniti. Bolje je ako možete reći nešto kao "mora da vam je teško" i samo saslušajte bez davanja savjeta ili osuđivanja.

Ako poznajete par koji živi odvojeno, nemojte se opredijeliti, nastojte biti prijatelj i jednome i drugom, preporuča jedna savjetnica. "U odnosima gdje je jedan partner napustio drugoga, nemojte pretpostavljati da je samo onoj osobi koja je ostavljena potrebna vaša podrška," kaže ona. "Postoje šanse da i druga osoba treba nekoga s kim bi mogla razgovarati."

Ako vam je potrebna pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više informacija na hrvatskom jeziku možete naći u **Multicultural Communication website** na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije, ali ih se ne usklađuje s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

## Raspad braka često puta najjače pogađa muškarce

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

REVIEWED  
October 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

## **Raspad braka često puta najjače pogađa muškarce** When marriages break down, it's often men who hurt the most

Ako u životu nešto krene na loše, ženama je nekako lakše obratiti se prijateljima za podršku - 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 prijateljima ili zajedno igraju šport, odnosi među njima nisu baš uvijek toliko prisni 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 razviju 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 skupa, opredijeli se za odvojeni život. Kako izjavljuje Geoff Price iz NSW Udruge 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 odvajanja. Prema istraživanju Obiteljskog 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 također nepripravni na prekid odnosa.

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

ili bezvrijedni. Međutim dok žene ovakve osjećaje obično mogu ublažiti putem razgovora s prijateljicama, mnogi muškarci se zatvore, kaže Geoff koji radi kao savjetnik specijaliziran za probleme muškaraca 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 prijatelja ili provode previše vremena na poslu; drugi svladavaju bol zlouporabom alkohola ili nekih drugih droga, dok neki postaju nasilni. To nasilje nekada upere na bivšu partnericu, a ponekad i na samoga sebe - na svako žensko samoubojstvo počinjeno zbog rastave, dolazi 18 muških samoubojstava iz istih razloga.

Međutim postoje dokazi da se muškarci koji su u stanju razgovarati o svojim osjećajima za vrijeme rastave, mogu lakše snaći nego oni koji to ne mogu. Osim prijatelja i obitelji, postoje i drugi ljudi ili organizacije na koje se muškarci mogu obratiti. To su liječnici opće prakse, dvojezični savjetnici, svećenici, 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 Counselling Centre**) (02) 9799 9311; “Unifam” savjetovalište za bračne i obiteljske probleme (**Unifam - Marriage - Family Counselling**) (02) 9891 1628; **Relationships Australia** na (02) 9418 8800 ili za pozive izvan Sydneya 1800 801 578. Postoji također i 24 satno savjetovanje putem brzoglasa na **Lifeline 131 114**.