

นิแฟม (Unifam-Marriage-Family Counselling) หมายเลข (02)9891-1628; ความสัมพันธ์ออสเตรเลีย (Relationships Australia) หมายเลข (02) 9418-8800 หรือ 1800 801 578 สำหรับผู้ที่อยู่นอกเขตซิดนีย์; มีบริการสายด่วนไลฟ์ไลน์ (Lifeline) ให้การแนะแนว 24 ชม. ที่หมายเลข 131 114

แต่เราเองมีบทบาทสำคัญด้วยเช่นกัน หากท่านรู้จักใครสักคนที่กำลังเดินทางเข้าสู่ขั้นตอนในการแยกทางหรือหย่าร้าง จงให้ออกาสพวกเขาได้พูดว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร ถึงแม้ว่าพวกเขาอาจจะดูรับมือได้ดีแต่มีความเป็นไปได้ว่าพวกเขาจะได้ประโยชน์จากการที่สามารถพูดคุยถึงเรื่องเหล่านั้นได้ แต่อย่าพูดว่า “หากต้องการเงินก็โทร.มานะ” เพราะพวกเขาอาจไม่โทร. จะเป็นการคิดว่าที่ท่านจะเป็นผู้เริ่มต้นและโทรศัพท์ไปหาพวกเขา ไปเยี่ยม หรือเชิญพวกเขามากินข้าวที่บ้าน พูดอะไรบางอย่าง เช่น “เธอคงจะรู้สึกแย่” และพยายามฟังโดยไม่ต้องให้คำแนะนำหรือแสดงความเห็น

หากท่านรู้จักคู่ใดที่ได้แยกทางกัน พยายามเป็นเพื่อนกับทั้งสองฝ่ายโดยไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เจ้าหน้าที่แนะแนวคนหนึ่งกล่าว “และในความสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งทิ้งอีกฝ่ายไป จงอย่าคิดเอาเองว่าคนที่ถูกทิ้งเท่านั้นที่จำเป็นต้องได้รับความสนับสนุนจากท่าน มีความเป็นไปได้ว่าอีกคนหนึ่งก็จำเป็นต้องมีใครสักคนไว้พูดคุยด้วยเช่นกัน” เธอเสริม

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service, TIS) ที่เรียกย่อในภาษาอังกฤษว่าทิส ที่หมายเลข 131-450

ท่านสามารถหารายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพเป็นภาษาไทยเพิ่มเติมได้จากมัลติคัลจิวรัล คอมมิวนิเคชัน เว็บไซต์ (Multicultural Communication website) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

เมื่อชีวิตแต่งงานพังทลาย ชายมักเป็นฝ่ายเจ็บปวดที่สุด

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

REVIEWED  
October 2004  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

## เมื่อชีวิตแต่งงานพังทลาย ชายมักเป็นฝ่ายเจ็บปวดที่สุด

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

ข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งของการเป็นหญิงก็คือเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นในชีวิตก็มักจะเป็นการง่ายกว่าที่หญิงจะหันไปหาความช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อน ในทางตรงกันข้ามชายหลายคนกลับพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะระบายความลับกับผู้อื่น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะชายถูกเลี้ยงมาให้เชื่อว่าพวกเขาต้องดูแลตัวเองและการขอความช่วยเหลือเป็นสัญญาณของความไม่สามารถ เหตุผลอีกอย่างก็คือถึงแม้ชายอาจมีเพื่อนร่วมงานสังสรรค์ หรือเล่นกีฬาด้วย แต่ความสัมพันธ์กับเพื่อนเหล่านี้ก็ไม่ใช่อะไรที่ชายคิดว่าจะระบายความรู้สึกที่ลึกที่สุดให้ฟังได้

ข้อเท็จจริงที่ชายมักจะขาดความช่วยเหลือสนับสนุนทางอารมณ์เป็นเหตุผลใหญ่ที่เมื่อการแต่งงานพังทลายลงผู้ชายจำนวนมากจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์ซึ่งที่ละน้อยในที่สุดได้มีผลกระทบต่อสุขภาพของพวกเขา ในแต่ละปีประเทศออสเตรเลียมีการหย่าร้างประมาณ 52,000 ราย และการแยกทาง 70,000 ราย ตัวเลขซึ่งรวมถึงผู้อยู่กินกันฉันท์สามีภรรยาเป็นระยะเวลาสั้น เจฟ โพรซ์ (Geoff Price) แห่งสมาคมสุขภาพและภาวะสุขของชายแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (NSW Men's Health and Wellbeing Association) ซึ่งเป็นสมาคมที่มุ่งพัฒนาสุขภาพและภาวะสุขของชายและเด็กชายในชุมชน กล่าวว่าตัวเลขเหล่านี้ทำให้จำนวนผู้ชายที่ไม่อาจรับมือกับภาวะการแยกทางนั้นเพิ่มขึ้น การค้นคว้าวิจัยโดยศาลครอบครัวแห่งประเทศออสเตรเลียกล่าวว่าแม้หลังจากสิบปี ไปแล้วชายจำนวนมากก็ยังคิดรน ไร้สุขอยู่กับปัญหาเนื่องจากการแยกทาง

นี่มิได้หมายความว่าชายมีประสบการณ์อันเลวร้ายกว่าหญิง เจฟกล่าวเสริมอย่างรวดเร็ว แต่ประสบการณ์ของชายต่างจากหญิง ชายหลายคนมิได้เตรียมตนเองไว้สำหรับการสิ้นสุดความสัมพันธ์

หลังจากการแยกทางกัน เป็นเรื่องปกติที่ทั้งคู่จะรู้สึกถึงอารมณ์ต่างๆหลายอย่างรวมทั้งความอ้างว้างว่าเหว่ สับสน รู้สึกผิด โกรธ หรือรู้สึกว่าตนไม่มีค่า แต่ในขณะที่หญิงมักจะสามารถปลดปล่อยความรู้สึกเหล่านั้นได้โดยการพูดคุยกับเพื่อน ชายจำนวนมากกลับเก็บความรู้สึกเหล่านั้นล้นก้นจนแข็งไว้ภายใน เจฟผู้ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่แนะแนวที่เชี่ยวชาญในเรื่องปัญหาแห่งความสัมพันธ์ของชายกล่าว

“ผู้ชายที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนได้ต้องมีความกล้า แต่จะเป็นการดีกว่าถ้าพวกเขาสามารถพูดได้ เมื่อเราซ่อนความเจ็บปวด มันจะมีผลต่อภาวะสุขทั้งทางกายและทางจิตของเรา” เขากล่าว อธิบายว่าแทนที่จะบรรยายถึงความเศร้าโศกอย่างเปิดเผย ชายรับมือกับการแยกทางหรือการหย่าร้างด้วยวิธีต่างๆที่กระทบกระเทือนสุขภาพของตน บางคนเก็บตัวจากเพื่อนๆหรือใช้เวลาว่างงานมากเกินไป เป็นต้น บางคนก็รับมือกับความโศกเศร้าโดยใช้แอลกอฮอล์หรือยาอื่นๆในทางที่ผิด ในขณะที่คนอื่นๆกลายเป็นคนรุนแรง บางครั้งความรุนแรงนี้ถูกระบายออกกับคู่อุปถัมภ์และบางครั้งก็ต่อตนเอง ในทุกๆหนึ่งรายที่หญิงได้ปลิดชีพตนเองเนื่องจากการแยกทางนั้นชายได้ปลิดชีพตนเองถึง 12 ราย

แต่ยังมีหลักฐานด้วยว่าในขณะที่เกิดการแยกทาง ชายที่สามารถพูดถึงความรู้สึกของตนได้ในขณะนั้นจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่พูด นอกจากเพื่อนและครอบครัวแล้วยังมีคนอื่นๆอีกที่ชายสามารถหันไปหาได้ รวมทั้งหมอประจำตัว เจ้าหน้าที่แนะแนวผู้พูดสองภาษาในศูนย์อนามัยชุมชนบางแห่ง พระในบางศาสนา หรือสมาคมต่างๆในชุมชน องค์กรต่างๆที่ให้บริการแนะแนวแก่ผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากการแยกทางหรือหย่าร้างนั้นรวมถึง ศูนย์แนะแนวแองกลิคาน (Anglican Counselling Centre) หมายเลข (02) 9799-9311; ศูนย์แนะแนวครอบครัวและชีวิตสมรส

หมายเลขโทรศัพท์ พท์ ฤ กัด ่อง ในขณะที่  
พิ มพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น ปี จจ  
บั นอยู่ ตลอดเวลาที่ านอาจจำ เป็น ด้  
อง สอบหมาย เลข จากสม ุดโทรศัพท์ พท์