

Djeca razvoda: raznolikost posljedica i utjecaj na mentalno zdravlje

Lucija Kokić Vuletić, dr.med.dent. | Amigdala centar - Propedeutika psihoterapije

Razvod braka modernom je društvu vrlo poznat, na što upućuje i poražavajuća statistika prema kojoj gotovo svaki drugi brak završava razvodom. Istraživanja su potvrdila kako su najčešći razlozi za razvod braka manjak predanosti, nevjera, učestale svađe, nasilje u obitelji te konzumacija psihoaktivnih tvari. Isto tako, ljudi sve više vrijeme provode u društvu ekrana (većih ili manjih), a sve manje s obitelji i prijateljima. Također, opće je poznata činjenica i da se na istim tim ekranima gotovo neprekidno normaliziraju i promoviraju nasilje, nevjera, konzumacija psihoaktivnih tvari itd. No, neovisno o razlogu za razvod, svaki disfunkcionalni brak, od početka prvih problema pa sve do njegovog završetka, ostavlja trag na najmlađim sudionicima odnosno kolateralnim žrtvama – djeci.

Negativne (i pozitivne) **posljedice**

Negativne posljedice razvoda braka na djecu i adolescente brojne su, a njihov razmjer varira u odnosu na razinu psihičke otpornosti djeteta, okolnosti u okviru kojih se razvod dogodio i podršci okoline koju je dijete dobivalo, koja uključuje obitelj, prijatelje i stručnu pomoć.

Kao osnovne negativne posljedice navode se povećani rizik za probleme vezane uz prilagodbu djeteta na novonastale okolnosti, što se specifično manifestira u obliku lošijeg performansa u školi (npr. nagli pad ocjena ili nenadane disciplinske mjere), devijantnog ponašanja prethodno uzornog djeteta (osobito prisutno kod adolescenata) te razvoja simptoma depresije i/ili anksioznosti. Istraživanja također pokazuju povećanu sklonost rizičnom seksualnom ponašanju (koje često rezultira neželjenom trudnoćom i/ili zarazom seksualno prenosivim bolestima) te sklonost nestabilnosti vlastitih brakova odnosno zasnovanih obitelji, čime se stvara neželjena tradicija razvoda braka.

U nekim slučajevima, razvod braka može imati pozitivne posljedice. To se najčešće odnosi na slučajeve u kojem se (na bilo koji način zlostavljano ili nasilju izloženo) dijete, zajedno s jednim roditeljem, odvajaju od drugog roditelja koji pokazuje nasilne sklonosti.

Pomoć u nošenju s posljedicama: **psihoterapija**

Nakon razvoda braka roditeljima se preporuča da za sebe i dijete potraže pomoć stručnjaka kako bi se što više umanjile negativne posljedice koje razvod sa sobom nosi.

Psihoterapijski rad s djecom uključuje razgovor i interakciju između terapeuta i djeteta te drugih članova obitelji. Pravilnom komunikacijom terapeut djetetu i obitelji pomaže bolje razumjeti probleme te se lakše s njima nositi.

Više je pravaca koji se koriste u radu s djecom, neki od kojih su kognitivno-bihevioralna terapija, terapija prihvaćanja i posvećenosti, terapija igrom, dijalektička bihevioralna terapija, obiteljska terapija te psihodinamski pristup. Svi navedeni pravci efikasni su i olakšat će djetetu prihvatiti novonastalu situaciju.

Od velike je važnosti i da roditelj potraži adekvatnu pomoć, također radi boljeg vlastitog nošenja sa situacijom, no i kako bi djetetu što više olakšao adaptaciju te mu bio što bolji oslonac.

Psihoterapijski pravci za odrasle isto su brojni, a među poznatije se ubrajaju kognitivno-bihevioralna terapija, Gestalt psihoterapija, logoterapija, transakcijska analiza, sistemska terapija te psihoanaliza.

Prevenција razvoda kao prioritet

Velik broj brakova završi razvodom jer ljudi često nisu upućeni u pravilnu komunikaciju, kao ni u razumijevanje potreba osobe s kojom dijele život; također, ne znaju se nositi s izazovnim životnim situacijama, što rezultira povećanom razinom stresa, anksioznosti i drugih čimbenika koji pridonose povećanom riziku od konflikta. Takva slika češće se viđa kod mladih bračnih parova te je istima najviše potreban uvid u obaveze koje brak, ali i život podrazumijeva.

Upravo zato postoje zaručnički tečajevi koji zaručnicima približavaju koncept bračnog života, a ukoliko se jave problemi koji dovode do narušavanja odnosa supružnika, prva linija obrane svakako je bračno savjetovanje koje, ukoliko mu se ozbiljno pristupi, supružnicima često pomogne savladati manje i veće prepreke te u njihov brak vrati sklad.

Bračno savjetovanje supružnicima pomaže osnažiti sposobnost zajedništva kroz identifikaciju poteškoća, osobni rast i razvoj, razvoj ljubavnog odnosa, preuzimanje odgovornosti za (ne)uspjeh u braku s usmjeravanjem ka promjenama, obnavljanje romantike u braku te produblјivanje motivacije za trajno usavršavanje bračnih i obiteljskih odnosa.

Osim našem savjetovalištu (osobito ukoliko živite izvan Zagreba) možete se obratiti i udruzi BIOS - <https://savjetovaliste.hr/> .

Literatura

1. Anderson, J. (2014). The Impact of Family Structure on the Health of Children: Effects of Divorce. *The Linacre Quarterly*, [online] 81(4), pp.378-387. doi:<https://doi.org/10.1179/0024363914z.000000000087>.
2. Birditt, K.S., Wan, W.H., Orbuch, T.L. and Antonucci, T.C. (2017). The development of marital tension: Implications for divorce among married couples. *Developmental Psychology*, 53(10), pp.1995-2006. doi:<https://doi.org/10.1037/dev0000379>.
3. D'Onofrio, B. and Emery, R. (2019). Parental divorce or separation and children's mental health. *World Psychiatry*, [online] 18(1), pp.100-101. doi:<https://doi.org/10.1002/wps.20590>.
4. Goisis, A., Özcan, B. and Van Kerm, P. (2019). Do Children Carry the Weight of Divorce? *Demography*, 56(3), pp.785-811. doi:<https://doi.org/10.1007/s13524-019-00784-4>.
5. Matošević, S. (2017). *Osnaživanje bračne ljubavi u obiteljskim savjetovalištim* Đakovačko-osječke nadbiskupije sukladno smjernicama *Amoris laetitia*. doi:<https://doi.org/10.31823/d.25.2.6>.
6. Rubin, L.D. and Price, J.H. (1979). Divorce and Its Effects on Children. *Journal of School Health*, 49(10), pp.552-556. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1979.tb07683.x>.
7. Scott, S.B., Rhoades, G.K., Stanley, S.M., Allen, E.S. and Markman, H.J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, [online] 2(2), pp.131-145. doi:<https://doi.org/10.1037/a0032025>.
8. Vezzetti, V.C. (2016). New approaches to divorce with children: A problem of public health. *Health Psychology Open*, 3(2), p.205510291667810. doi:<https://doi.org/10.1177/2055102916678105>.
9. Williamson, H.C., Nguyen, T.P., Bradbury, T.N. and Karney, B.R. (2016). Are problems that contribute to divorce present at the start of marriage, or do they emerge over time? *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(8), pp.1120-1134. doi:<https://doi.org/10.1177/0265407515617705>.