



die swart hond

Pierre wens hy het vuurhoutjies om sy oë oop te hou. Ou Skeleton kerm weer soos 'n stomp bandsaag voor in die klas. Die goed op die rakke wat in die versterkwater dryf, het meer personality as die ou fossiel.

Die brein is die mees komplekse orgaan. Daar is ...

“Jonelle is net so kompleks. Hoe werk daai meisiekind se kop? Sy't nie eers dankie gesê vir die chocolates nie.”

Pierre stut sy kop met sy hand.

Van Onselen!

Pierre los 'n knoop wat 'n seematroos sal laat bloos. Hy's totaal onbewus van Skeleton wat voor hom staan. Die res van die klas lag hysteries.

“Is jou brein se aanskakelknoppie stukkend?”

Pierre dink nog wat om te sê toe's ou Skeleton reeds weg.

“Graad 11's, boodskappe in die brein word deur neurone of senuwees ontvang, verwerk en oorgedra. Serotonien is 'n chemiese stof tussen 2 neurone wat die boodskap na die volgende neuron stuur. Die serotonien help met die beheer van baie funksies soos ons gemoed, eetlus en slaap. Wanneer daar nie genoeg serotonien tussen die neurone is nie, gaan die boodskap iewers verlore. Stamp een dominoblokkie om en die res val sonder dat jy dit kan keer. Dit is 'n moontlike rede waarom mense depressie het. Daarom gebruik mense met depressie antidepressante om die chemiese balans tussen die neurone weer te herstel.”

Skeleton haal nog asem vir die volgende sin, toe lui die klok. Die kinders spring op, gryp hul boeksakke en storm deur toe net om in Skeleton vas te loop.

“Lees bl 23 tot 28 vir môre se les. Dalk is daar môre ‘n vinnige toetsie! Van Onselen ...”

“Ons moet bl 23 tot 28 lees, Meneer.”

By die huis vaar Pierre die kombuis in en ses snye brood later, val hy op sy bed. G’n mens kan na so ‘n dag oorleef sonder ‘n middagslapie nie. Hy het nie dadelik aan die slaap geraak nie, want daai meisiekind *freak* hom uit.

Halfvyf skrik hy wakker en dit voel vir Pierre of hy dae laas geëet het. Terwyl hy wag vir die ketel om te kook, kyk hy of daar boodskappe is. 6 nuwe posts op Facebook, 1 op Instagram en 0 Whatsapp boodskappe. “Jonelle van Dyk, praat met my!!”

Met koffie in die een hand en 5 stukke beskuit in die ander, loop Pierre sleepvoet terug kamer toe, en haal sy Lewenswetenskap boek uit. Hy’t tog nie krag om môre wéér na Skeleton se gekerm te luister nie.

“Bladsy 23. Is depressie oorerflik? Wetenskaplikes glo daar is ‘n verband tussen major depressie en gene in tot 40% van mense met depressie. Navorsing het bewys dat mense met ouers, broers en susters wat depressie het, se kans om ook depressie te hê, is 3 keer hoër. *Oh my word!!*”

Retha van Onselen het skaars haar handsak neergesit toe Pierre op sy ma afstorm: “*Howzit, Ma. Ma, luister gou hier.*” Pierre rammel die paragraaf oor depressie en oorerwing af. Is dit hoekom oom Bruwer ...”

“Middag, Pierre.”

“*Sorry, Ma.*” Hy plak ‘n soen op sy ma se wang.

“Jy’s reg. Toe ouma Liesie in haar 30’s was, het sy ‘n senu-ineenstorting gehad. Die mense sê dit was moontlik wat ons vandag as depressie ken. En dis moontlik die rede hoekom oom Bruwer ook depressie het.”

“Hoekom het ma se broer dit gekry en nie ma nie?”

“Navorsers verstaan dit nie regtig nie, my kind. Die siekte is kompleks. Ons moet net dankbaar wees niemand in ons gesin het die siekte nie.” Retha gee haar seun ‘n drukkie en stap kombuis toe. Pierre bly staan en lees verder in Skeleton se notas.

“O my suster!” Pierre stap al lesende en vinniger as gewoonlik kombuis toe en plak hom op ‘n kombuisstoel neer. “Ma, luister hier: ‘Mense met depressie kom dikwels uit ‘n familie

waar daar voortdurend mishandeling en konflik is. Omgewings- en ander faktore wat onder andere depressie tot gevolg kan hê, is kinders wat traumatiese ervarings gehad het bv. 'n egskeiding, dood in die familie, alkoholisme ens., mense met ernstige mediese toestande soos kanker, hartsiektes of diabetes, chroniese pyn of mense wat drank en dwelms misbruik. *No ways!* Ma, een van die *girls* het gesê Thysie se pa is afgedank by die werk ... dis hoekom hy die afgelope tyd nie meer saam met ons wil kuier nie. Hy dop al wat 'n toets is en hy is ten minste een keer 'n week afwesig."

"Geen wonder die arme kind kan nie *cope* nie."

"Di ... di sti mie se. Distimiese depressie. Dis'n redelik algemene toestand wat maklik misgekyk word omdat mense dink dit is maar hoe die lewe is Dis vir hulle "normaal". Hulle ervaar simptome van depressie oor 'n baie lang tyd, maar dit is nie so intens soos major depressie nie. Distimiese depressie is 'n kroniese toestand, sonder noemenswaardige tye van beter voel. Oh, my word!"

"Hoekom is jy ewe skielik so geïnteresseerd in depressie?"

"Ons behandel dit in Lewenswetenskap. *Bring it on, Skeleton!* Ek kry môre volpunte vir jou ou toetsie!"

Sonder verder praat spring Pierre op en loop terug kamer toe, gooi sy boek op die vloer neer, val op sy bed en kyk vinnig of daar boodskappe op sy selfoon is.

Facebook 0. Instagram 0. Whatsapp 1.

"Sal jy Vrydagaand saam met my gaan sokkie?"

"O my suster! Wat 'n stupid vraag, Jonelle van Dyk! Yes, baby!!!"

OPSOMMING

Die oorsake vir depressie is nie heeltemal so eenvoudig soos wat dit uit die storie mag oorkom nie. Navorsers erken dat daar nog baie gedoen moet word om die siekte beter te verstaan.

Daar is 3 basiese kategorieë:

- Chemiese wanbalans ... dis 'n biologiese rede vir depressie
- Oorerwing ... die risiko is groter om depressie te hê wanneer 'n familielid ook depressie het
- Omgewingsfaktore ... dit dui op traumatiese ervarings bv. iemand na aan jou se dood of persoonlike omstandighede wat oor 'n lang tyd aangaan.

DEPRESSIE IS

- 'n siekte soos kanker.

- nie die individu se skuld dat hy of iemand anders die siekte het nie.
- behandelbaar, en mense moet daaroor praat.

'n Depressievegter hoef nie skaam daaroor te wees nie. Hoe meer mense daaroor praat, hoe makliker sal dit wees om depressievegters te help en uiteindelik iemand se lewe red wat 'n einde aan alles wil maak.