

BEHANDELING VAN DEPRESSIE

Om die beste behandeling te verseker, moet die terapeut en sy pasiënt saam besluit of terapiessessies voldoende is en of medikasie ook oorweeg moet word. Dit bly die pasiënt se keuse.

TERAPIE

Wat sal dit help om met 'n sielkundige te gaan praat?

- Jy sal uitvind hoekom jy depressief is en wat dit veroorsaak.
- Jy sal leiding kry om 'n plan van aksie saam te stel wat jy kan hanteer om jou eie gedrag te verander die depressie beter te hanteer/bestuur.

Terapie is nie 'n quick fix nie. Geduld + tyd = verbetering. Dis jónú journey ... hou aan baklei!

MEDIKASIE

Antidepressante

- help om normale emosies te ervaar
- is nie verslawend nie
- vat dae tot weke voordat dit begin werk
- bring aan die begin min verandering
- het almal nuwe-effekte

Voorgeskrewe medikasie

Slegs mediese dokters en psigiaters kan die medikasie voorskryf. Die behandeling fokus altyd op die individu. Gebruik dit verantwoordelik. Praat eers met die mediese praktisyn voordat jy ophou om die medikasie te gebruik of die dosis daarvan te verander.

Antidepressante is nie "lekkervoel-pille" wat jou "gelukkig" maak nie, maar dit kan die lewe wat depressie van jou gesteel het, aan jou teruggee.

Drank & dwelms bv. kokaïen, tik, dagga, mandrax

Dit help nie om 'n depressievegter beter te laat voel nie. Wanneer dit oor 'n lang tyd misbruik word, kan dit tot depressie lei. Al hierdie middels is uiters gevaarlik vir depressievegters. Die middels het 'n invloed op die biochemie van die brein en kan 'n episode van depressie begin.

Dwelms vs Antidepressante: Die kans is baie gering dat die antidepressant reg sal werk as die persoon oormatig drink of dwelmmiddels misbruik.

DOEN SELF IETS

Praat daaroor. Dis nie jou skuld dat jy depressie het nie, maar dis jou probleem. Jy kan nie die emosies en depressiesimptome ignoreer wanneer dit jou lewe begin oorneem nie, want dit gaan nie vanself verdwyn nie. Wanneer jy nie hulp kry nie, kan dit lei tot selfdood.

Oefen

Jy moet minstens 3, maar verkieslik 4 of 5 keer per week, oefening kry. Doen oefening waarvan jy hou! Kry vir jou 'n oefenmaat. Dit sal jou help om gemotiveerd te bly.

Oefen vir ten minste 30 minute op 'n keer: draf, stap, ry fiets, dans.

Doen dit daaglik en moenie wag vir die naweek en dan ure aaneen probeer oefen nie.

Moenie die Comrades probeer hardloop wanneer jy met 'n oefenprogram begin nie - vermeerder die afstand geleidelik.

Luister na jou gunsteling-musiek wanneer jy oefen ... lekker hard!

Slaap

- gaan slaap en staan elke dag op dieselfde tyd op
- moenie in die dag slaap nie
- as jy nie aan die slaap kan raak nie, staan op en gaan doen iets
- sorg dat die temperatuur in jou kamer gemaklik is
- hou jou kamer donker
- gebruik jou bed net om op te slaap
- moenie saans te laat eet of honger gaan slaap nie
- moenie koffie en alkohol kort voor slapenstyd drink nie
- skakel jou rekenaar en selfoon ten minste 'n uur voor slaap tyd af

Eet gesonder

Die kos wat ons eet, kan ook help wanneer ons teen die depressie baklei. Die volgende inligting is voorbeelde van kossoorte wat in jou dieet oorweeg kan word.

Vitamiën B-12 & foliensuur

Foliensuur: blaargroente en boontjies

Vitamiën B-12: vleis, vis, suiwelprodukte

Foliensuur en Vitamiën B-12: eiers, spinasie, salm

Selenium

Volgraan bv. hawermout, bruinrys

Brasiliaanse neute, seekos bv. mossels, oesters

Vis (omega 3)

Salm, tuna

Vrugte en groente

Vitamiën C: aarbeie, bloubessies

Beta-karoteen: wortels

Vitamiën E: neute, sade, koringkiem

Begin jou dag gesond met 'n heerlike smoothie!

Vitamiën D

Gaan sit in die son, dis ryk aan vitamien D!

kaas, eiergele

"What's for breakfast?" 'n Omelet wat jou mond laat water!

Chocolates, alkohol en koffie

“What’s for dessert?!” Yummy donker sjokolade ... (donker sjokolade het ‘n uitwerking op die endorfiene wat *feel good* hormone in die brein vrystel)

Drink minder alkohol en koffie. Dit dra by tot angstigheids en paniekaanvalle.

Een dag op ‘n slag

Stel vir jouself doelwitte wat jy kan hanteer en realisties is. Beloon jouself wanneer jy jou doelwitte bereik.

Bou aan ‘n ondersteuningsnetwerk

Maak staat op die ondersteuning van vriende/familie, al is jy te moeg om te praat of voel jy skaam oor jou siekte of skuldig omdat jy jou vriende afskeep. Dis nie ‘n teken van swakheid nie en jy’s nie ‘n las vir ander nie.

Praat met iemand persoonlik. Dit sal baie meer help as om met Whatsapp-boodskappe, Facebook of selfoonoproepe oor jou siekte te praat. Die persoon met wie jy praat, moenie jou probleme probeer oplos nie. Hy/sy moet iemand wees wat met aandag na jou luister en jou nie sal oordeel nie.

Kuier saam met vriende, al voel jy nie lus daarvoor nie. Wanneer ‘n mens tussen ander mense is, sal jy minder depressief voel.

Sluit aan by ‘n ondersteuningsgroep vir depressie

Hulle verstaan presies hoe jy voel. Julle kan mekaar aanmoedig, ervarings met mekaar deel en waardevolle raad kry om die siekte beter te hanteer.

Delete jou negatiewe gedagtes

Niemand kan sommer “begin om positief te dink nie”, wees minder krities op jouself en daag jouself uit om minder op die negatiewe gedagtes te fokus.

Begin bou aan ‘n positiewe ingesteldheid

Fokus eerder op alles wat reg verloop, as op die een ding wat verkeerd verloop het.

Hou op veralgemeen – “Ek kan niks reg doen nie.”

Fokus net op goed wat jy moet en nie moet doen nie.

Sluit jou oë en skryf die verskillende moontlikhede neer wanneer negatiewe gedagtes jou dag wil verongeluk:

Ek is bang dat _____. Die ergste wat kan gebeur, is _____. Op ‘n skaal van 1-10, is die kans dat dit wel sal gebeur _____/10. Indien dit sou gebeur, kan ek _____ en _____ en _____ doen in plaas daarvan om daaroor te worry of hulpeloos te voel.

Fokus op oplossings en nie die probleem nie.

STUIT DIE DEPRESSIEMONSTER IN SY SPORE

STOP alles waarmee jy besig is wanneer dinge te veel word:

- S **Stop** what you are doing for a minute.
- T **Take a breath.** Breathe normally and naturally.
- O **Observe your thoughts:** acknowledge it, sit with it and accept it. Notice any emotions that are present and name them. Focus on your body. [Any physical sensations like a racing heart, tense muscles or pain? Identify it.]
- P **Proceed** with something that will support you in the moment. Whether that is talking to a friend or just stretching your shoulders.

- Vra iemand (wat jy vertrou) om te help.
- Verduidelik hoe jy voel (enige veranderinge en simptome wat jy ervaar).
- Sê wat jy reeds gedoen het om sake te probeer verbeter.
- Vra hoe hy/sy vir jou kan help om professionele hulp te kry.

Die volgende gesprek tussen Gary en sy ma kan as 'n riglyn gebruik word wanneer 'n depressievegter vir iemand om hulp vra.

Gary Ma, kan ons praat?

Ma Enige tyd. Wat pla?

Gary Ek sukkel. Ek wil oor alles huil en ek kan nie slaap nie. Ek kan nie in die klas konsentreer nie.

Ma Dis niks om oor bekommerd te wees nie. Dis gewone tienerprobleme. Jy sal binnekort weer jou ou self wees.

Gary Ek voel altyd beter wanneer ek oefen of 'n bietjie op my eie tyd deurbring. Maar die afgelope week of 3 het dinge net vererger.

Ma In daardie geval moet jy so gou moontlik by dr. Eloff uitkom.

Gary Kan Ma asseblief 'n afspraak maak?

Ma Kry jy sy telefoonnommer, dan sal ek bel.

*Hoe benader 'n **volwassene** iemand wie se gedrag noemenswaardig verander het en jy vermoed depressief is?*

Praat reguit en verwys na al die veranderinge wat jy waarneem. Gee die versekering dat jy wil help en dat jy werklik omgee. Vra wat jy kan doen om vir die persoon professionele hulp te kry.

*Hoe kan 'n **tiener** 'n vriend/in help wat die gedrag van 'n depressievegter toon?*

Die tiener kan niks anders doen as om die hulp van 'n betroubare volwassene in te roep nie.

Dawid Jy is die afgelope paar weke op jou eie planeet. Jy antwoord nie my Whatsapp boodskappe nie en jy is die hele tyd op jou eie. Jy lyk moeg. Dis nie hoe ek jou ken nie. Wat's fout?

- Willem Niks nie. Ek is fine.
- Dawid Ek is bekommerd oor jou.
- Willem Jy hoef nie te wees nie. Môre is alles weer *hunky dory*.
- Dawid Ek dink nie so nie. Jy moet met iemand praat. Netnou is dit iets ernstig. Het jy al met jou ma hulle gepraat?
- Willem Net nie my ma nie!
- Dawid Wat van een van die onderwysers?
- Willem OK
- Dawid Wie?
- Willem Meneer De Wet.
- Dawid Great! Wanneer gaan jy by hom 'n draai maak?
- Willem Ek weet nie. Ek sal kyk.
- Dawid Moet ek saam met jou gaan?
- Willem Ja, asseblief.

Die benadering en plan van aksie sal aangepas word soos wat dit die situasie die beste pas.

IN DIE PRAKTYK

Keuse van terapeut

Dit is belangrik dat jy 'n goeie verhouding met die terapeut sal hê. Soms gebeur dit dat 'n mens 2 of 3 terapeute sien voordat jy by die regte een uitkom. Gebruik onderstaande vrae as riglyn wanneer jy jou "huiswerk" doen om by die regte persoon uit te kom.

Vind uit oor die terapeut se praktyk en sy benadering tot terapie.

1. How long have you been practicing therapy?
2. What kind of therapy do you practice? Is it in line with my child's diagnosis and treatment plan?
3. Do you have special training in, or particular experience with, any particular disorder?
4. Do you have special training to treat children and/or teenagers?
5. Do you work regularly with my child's age group? Gender?
6. Do you feel comfortable treating my child, based on his diagnosis, treatment plan, age and gender?
7. How often would you see my child?
8. Can my child contact you if he needs to talk about an issue in between sessions? How?
9. How do you know whether the therapy is working?

10. How can my child tell whether the therapy is working?
11. How can I tell whether the therapy is working?
12. Do you set goals with your patients?
13. How do you work with families? Do you generally recommend family therapy?
14. Will you meet with me regularly to talk about my child's progress? How frequently? How openly can you discuss what goes on in therapy with me?
15. How can I contact you to let you know if something is happening at home or school?
16. Have you ever had a patient who was not a good fit, or whose therapy was not working? How did you handle that situation?
17. How would you work with other professionals in my child's life – my child's physician, another therapist, school teachers?
18. How do you handle emergency situations?
19. How do we know when it's time to end therapy?

Involve your child in this final selection process if you think it's appropriate. Children and teenagers often resist the idea of therapy. You may get more buy-in from them if you include them. Your child's relationship with his therapist is a key to successful therapy. The right personality fit is important. Take your child's personality into account when you are interviewing therapists and ask yourself, "Do I think this therapist will be a good fit for my child?"

Medikasie

1. Wanneer die terapeut aanbeveel dat antidepressante as deel van die terapie gebruik moet word, bly dit steeds jou keuse of jy dit wil gebruik of nie. Doen goeie navorsing om 'n weldeurdagte besluit te neem.
2. Hoekom moet jy die medikasie gebruik?
3. Wat is die grootste voordeel wat die spesifieke antidepressant vir jou inhou?
4. Wat is die nuwe-effekte van die antidepressant?
5. Gebruik jy enige ander medikasie? Indien wel, lig die terapeut in sodat hy die regte medikasie vir jou kan voorskryf.
6. Hoe lank sal dit min of meer vat voordat daar enige verbetering sal wees?
7. Hoe lank moet jy dit gebruik? ('n paar maande of onbepaald)
8. Word die medikasie deur mediese fondse betaal? Indien nie, is daar 'n goedkoper, generiese produk?

Wees versigtig om te "veel" navorsing op die internet te doen. Pasiënte se terugvoer oor die medikasie kan jou baie deurmekaar maak – die nuwe-effekte en die graad waarop hulle dit ervaar, sal in die meeste gevalle nie eers op jou van toepassing wees nie. Hulle is negatief, angstig en die kommentaar word nie in perspektief gestel nie. Vertrou jou terapeut wat die medikasie aanbeveel: Hy ken jou geskiedenis waarop hy sy keuse baseer.

Tuis-terapie

Jy kan nie 24/7 by 'n terapeut sit nie. Dit is jou verantwoordelikheid om iets in plek te sit sodat jy jou depressie beter kan bestuur en hanteer.

Besluit op iemand wat jy vertrou met wie jy kan praat wanneer jy "die lewe" nie meer alleen kan hanteer nie.

Besluit op die goed wat jy in jou wellness toolbox gaan sit.

SELFDOEN

Alles is vir jou te veel en jy het dringend hulp nodig.

1. Met wie gaan jy praat om jou te help?
2. Besluit vooraf wat jy vir die persoon wil sê.
3. Hoekom het jy op hom/haar besluit?
4. Gee soveel detail moontlik sodat hy/sy presies weet hoekom en waarmee jy hulp nodig het.
5. Wat verwag jy van die persoon?

Skryf wat elke dag in jou lewe gebeur – in ‘n boek of op jou rekenaar of tablet – totdat jy weer in beheer van jou depressie is.

Jou eerste reaksie is moontlik dat jy nie kan skryf nie of jy hou net nie van skryf nie. Die formaat hang van jou af: kombineer die skryf met teken (stokmannetjies!!) of diagramme of prente uit ‘n tydskrif. Dit wát jy skryf, is belangrik. Dit sal jou help om die “chaos” in jou kop te organiseer. Wanneer jy jou lewe op papier of ‘n skerm in perspektief sien, sal jy moed skep om môre weer op te staan. Een dag op ‘n slag! Die inligting sal vir die terapeut baie waardevol wees. **[Gebruik die voorbeeld op die laaste bladsy as vertrekpunt. Pas dit aan soos wat dit vir jou die beste werk.]**

1. Hoe voel jy vandag oor jouself? Motiveer.
2. Skryf alles neer wat jy deur die dag moet doen.
3. Rangskik die pligte volgens prioriteit (dit sal help om in beheer te voel)
4. Skryf alles neer wat jy dink jou dag kan verongeluk bv. leer vir ‘n toets, ‘n moeilike vergadering ens.
5. Doen die oefening skriftelik vir elkeen van die goed wat jou in ‘n koue sweet wil laat uitslaan:

Ek is bang dat _____. Die ergste wat kan gebeur, is _____. Op ‘n skaal van 1 tot 10, is die kans dat dit wel sal gebeur _____/10. Indien dit sou gebeur, kan ek _____ en _____ en _____ doen in plaas daarvan om daarvoor te *worry* of hulpeloos te voel.

6. Kies 3 of meer (afhangend van hoeveel tyd jy het) aktiwiteite uit jou **wellness box** wat jy vandag wil doen. [Sê vir jou vertroueling wat jy beoog om te doen sodat hy jou kan motiveer om by jou besluite te hou.]

Datum	Medikasie	Uur geslaap	Alles wat vandag gebeur het ...
Oefening	Vryetyd		
Eet			
Hoe depressief was ek vandag? (merk jou keuse) <ul style="list-style-type: none">▪ 'n bietjie▪ baie▪ buitengewoon			
			Rate jou dag uit .../10