

ANGS EN DEPRESSIE BY VOLWASSENES

Is dit wys om aan te hou werk wanneer 'n depressievegter soggens skaars uit die bed kan opstaan?

Party depressievegters gaan voort met hulle daaglikse pligte, want dit help hulle om die siekte beter te bestuur. Dit gee struktuur aan hulle dag en 'n rede om op te staan.

Moet 'n mens nie liever verlof neem wanneer jy sukkel om die wêreld in die oë te kyk nie?

Doen dit wanneer jy regtig met die depressie sukkel. Neem siekverlof of gebruik van jou gewone verlof. Dit is nie selfsugtig nie. Jy gun jouself net die tyd om aan jouself en jou omstandighede (dringend) aandag te gee. Wanneer jy weer by die werk terug is, sal jy baie meer produktief wees.

Professionele hulp moet jou eerste prioriteit wees wanneer jou omstandighede nie verander nie of jy die uitdagings in jou lewe nie meer op jou eie kan hanteer nie.

Wat kan ek self doen om in beheer van my lewe te bly ten spyte van die uitdagings wat angs en depressie meebring?

Jy hoef nie alles op jou to do lysie vir die dag te doen nie. Wanneer daar aan die einde van die dag take moet oorstaan na die volgende dag, beteken dit nie jy werk nie hard genoeg nie. Prioritiseer – daar sal altyd van die pligte wees wat nie spoedeisend is nie. Maak aanpassings soos die dag vorder.

Ruim daaglikse tyd in vir jouself, jou gesin en jou werk. Probeer so ver moontlik die balans behou. Maak fisies 'n lys van jou dagtake en merk dit af wanneer jy 'n taak afgehandel het. Dit dien ook as motivering, want jy kan sien die lysie raak korter.

Hou jouself besig met iets anders as net werkverpligtinge. Moenie jou skoolwerk (ouers wat onderwysers is) uithaal of e-posse lees en beantwoord wanneer jy niks anders het om by die huis te doen nie. Wanneer jy geen keuse het om van jou werkverpligtinge tuis na te kom nie, moet jy net op die werk fokus. Bly weg van die sosiale media, anders sal dit voel jy werk die hele tyd en kry niks klaar nie. Probeer om iewers alleen die werk af te handel. Moet verkieslik nie by die televisie sit en werk om by jou gesin te wees nie.

Vermy mense met 'n negatiewe ingesteldheid. Ongelukkig kan jy nie kies saam met wie jy werk nie. Probeer om so min moontlik interaksie met hierdie suurpruime te hê.

Fisiese aanraking

Dit kan stres tot 'n groot mate verminder. 'n Drukkie of 'n klop op die skouer kan 'n groot verskil maak.

Rustyd

Skakel af. Besluit vooraf hoeveel tyd jy na-ure aan werk moet bestee en hou daarby. Skakel alle elektroniese toerusting 'n uur voor slaaptid af. Herlaai jou selfoonbattery in 'n ander vertrek of skakel die klank af.

OUERS MET DEPRESSIE

Wat is die grootste uitdagings met 'n depressievegter in die huis?

Soms lyk dit of 'n depressievegter hom onttrek, in niks belangstel nie of geïrriteerd is met ander. Dit kan spanning tussen gesins- en familieledede, vriende en selfs bure veroorsaak. Depressiewe ouers kan nie altyd hulle verpligtinge tuis nakom nie. Dit plaas meer druk op die res van die gesin wat verreikende gevolge inhou. Wanneer die broodwinner depressie het, kan gesinne onder groot finansiële druk verkeer as gevolg van die hoë uitgawes vir medikasie en terapie asook 'n verlies aan inkomste wanneer hy vir lang tye nie kan werk nie. Wanneer 'n gesinslid weier om deur 'n professionele persoon vir depressie geëvalueer te word, ly die hele gesin daaronder.

Met wie kan 'n ouer oor sy/haar depressie praat?

Wie	Besluit met wie jy eerste moet praat.
Wanneer	Kies 'n tyd wat geleë is bv. direk na aandete. Maak 'n afspraak met die persoon/jou gesin met wie jy wil praat. [Dit sal help om die gesprek na te kom en dit nie uit te stel nie.]
Waar	Dit kan enige plek wees waar jy nie met ander gesprekke, televisie, selfone ens. hoef te kompeteer nie.
Wat	Doen deeglike voorbereiding en skryf neer wat jy vir die persoon wil sê. Plaas jouself in daardie persoon se posisie en dink aan wat jy sou wou weet. Wanneer jou kind(ers) vrae vra, beantwoord net dit wat hulle vra. Hulle sal dieper delf wanneer jou antwoord hulle nie tevrede stel nie.

Volwassenes verstaan die meeste van die tyd nie eers depressie nie. Vir kinders is dit nog moeiliker. Hoe verduidelik 'n mens die siekte aan 'n kind sonder om hom nog meer te verwar? Begin by die begin en hou dit eenvoudig wanneer jy met jou kind(ers) oor die siekte praat.

Móét 'n mens met kinders oor depressie praat?

Kinders hanteer die siekte en die uitwerking daarvan op die mense rondom hulle beter wanneer ouers openlik daaroor praat op 'n vlak wat die kind verstaan. Dit help kinders om sin te maak uit die veranderinge in ouers se gedrag en om te weet dat dit nie hulle skuld is dat die ouer depressief is nie.

Jy moet self besluit of jy met jou kind oor depressie wil praat. Om die besluit te vergemaklik, dink aan die volgende:

- Wat bekommer jou om met jou kind oor jou depressie te praat?
- Watter voordele hou so 'n gesprek in?
- Vra raad by 'n professionele terapeut indien jy steeds twyfel.

Hoe berei 'n jou voor om met ander mense oor jou depressie te praat?

Verstaan presies watter impak die siekte op jou het – die simptome en verandering in gedrag.

Benader die gesprek vanuit jou kind se perspektief: watter gedragsveranderinge het hulle moontlik reeds in jou gesien? Hoeveel van hierdie veranderinge verstaan hulle? Dis raadsaam om 'n betroubare persoon as jou klankbord te gebruik bv. jou huweliks- of lewensmaat, 'n familielid, vriend of terapeut.

Wat kan 'n mens as 'n moontlike vertrekpunt vir so 'n gesprek gebruik?

Depressie is 'n siekte soos asma, griep of waterpokkies. 'n Mens gaan nie dood daarvan nie en dit kan behandel word. Iemand met depressie voel soms baie moeg of hartseer en jy kan nie altyd alles doen wat jy voorheen gedoen het nie.

Watter soort vrae kan 'n mens oorweeg vir die eerste gesprek rondom jou simptome en gedrag?

- Wat verstaan jou kind reeds hiervan?
- Hoe sal hy/sy voel wanneer jy met hom/haar hieroor praat?
- Sal jou kind jou verduideliking hiervan verstaan?
- Wat dink jy sal jou kind se reaksie hierop wees?

Wat sal my kind daarby baat wanneer ek met hom oor my depressie praat?

- Hy sal weet dat hy oor die siekte mag praat.
- Hy kan vrae vra om die regte inligting te kry.
- Dit sal hom die vrymoedigheid gee om met jou te praat wanneer hy bekommerd is oor jou.

Moontlike maniere om die gesprek te begin

Jy het miskien agter gekom dat ek baie moeg is en die meeste van die tyd wil slaap. Dit is omdat ek depressie het.

Jy is moontlik bekommerd oor ... of gesien dat ... (noem die simptome en veranderde gedrag).

Ek wil hê jy moet weet dat ek depressie het. Dis nie jou skuld dat ek dit het nie.

Het jy agter gekom ek tree deesdae anders op? Is jy bekommerd daarvoor? (Vra jou kind om op sy/haar antwoord uit te brei.)

Volg dit op met:

Jy kan enige tyd met my oor jou bekommernisse praat. Indien jy voel jy kan nie met my daarvoor praat nie, gaan praat met ... (of vra jou kind met wie hy/sy hieroor wil praat).

Raad wat die gesprek kan vergemaklik

- Praat op jou kind se vlak en kies woorde wat hy/sy sal vertaan.
- Maak tyd vir jou kind om oor die inligting te dink of vrae te vra voordat nuwe inligting gegee word.
- Hy/sy moet jou versekering hê dat jy sy/haar vrae oor depressie sal beantwoord wanneer jy weer beter voel en sal uitvind wanneer jy nie van sy/haar vrae kan beantwoord nie.
- Een gesprek met jou kind oor depressie sal nie voldoende wees nie. Dit neem tyd om die nuwe inligting te verwerk en jou kind se vrae en die behoefte om inligting te bekom, sal verander soos wat hulle ouer word.
- Kinders moet nooit uitgesluit voel nie. Praat oor hulle vrese en bekommernisse rakende jou siekte.
- Skep 'n ondersteuningsnetwerk (bv. 'n familielid of vriend by wie jou kind veilig voel) wanneer jy nie met jou kind oor jou depressie kan praat nie. Lig hulle in wat jou kind reeds weet en waaroor hulle met jou kind moet praat. Sê ook watter inligting vermy moet word.

Skryf alles neer wanneer jy jou voorberei vir jou gesprek met jou kind. Dit sal help dat jy nie belangrike inligting tydens die gesprek weglaat of vergeet nie. Raadpleeg jou huisdokter of professionele terapeut indien jy meer hulp of inligting nodig het.

Jou kind is op laerskool

Kinders is baie ontvanklik en sien die kleinste veranderinkies in jou gedrag en liggaamstaal raak, al doen jy jou bes om dit vir hulle weg te steek. Verduidelik jou simptome, enige gedragsveranderinge wat depressie tot gevolg het en watter uitwerking die siekte op jou het. Jou kind moet weet dat

- depressie nie 'n aansteeklike siekte soos 'n verkoue nie.
- jou depressie nie sy/haar skuld is nie.
- jou "gesond word" nie sy/haar verantwoordelikheid is nie.
- jy hulp kry (wees spesifiek) om die siekte beter te bestuur.

Jou kind is 'n tiener

Die verhouding tussen ouers en tieners is gekompliseerd. Hulle begin anders na die lewe kyk en probeer sin maak uit hulle verhoudings met volwassenes en ander mense met wie hulle daaglik kontak het. Dit is normaal dat tieners hulle bekommer oor hulle ouers, ouers se siekte en die uitwerking daarvan op hulle verhouding met mekaar. Moenie kern-inligting weerhou om jou tiener(s) te "beskerm" nie.

Die gesprek self

Dink na oor die volgende voordat jy die gesprek begin:

- Wat is jy bereid om met jou kind te bespreek? (bv. jou optrede of gedragsverandering in die afgelope tyd)
- Waaroor wil jy nie met jou kind praat nie? Bv. onlangse argumente en konflik tussen julle of die goed wat vroeër in jou lewe gebeur het wat tot jou depressie aanleiding gegee het.

Bespreek dit met jou huweliks- of lewensmaat of enige iemand anders wat jy hiermee vertrou indien jy

onseker is oor dit wat gesê moet word. Besluit op 'n tyd en 'n plek waar jy en jou kind veilig en gemaklik sal voel en verkieslik nie gesteur sal word nie wanneer jy gereed is om te praat.

Moontlike vraagtekens in jou kind se kop

Hoekom tree my pa so "anders" op? Hoe voel dit om depressief te wees? Wat gaan in my ma se kop aan wanneer sy nie haarself is nie? Sal behandeling my pa/ma help om sy/haar depressiesimptome beter te bestuur? Sal my pa/ma weer depressief raak en dieselfde simptome ervaar?

Hoekom word 'n mens depressief?

Daar is baie oorsake en soms weet 'n mens nie wat die siekte regtig veroorsaak nie. Die oorsake van depressie verskil van persoon tot persoon. In die meeste gevalle raak mense depressief na 'n krisis of 'n traumatiese ervaring, stres of siekte, oorerwing of 'n chemiese wanbalans in die brein.

Kan depressie behandel word?

Ja. Die siekte gaan nie heeltemal weg nie, maar dit kan beter hanteer word.

- **Medikasie**
Dit help om die chemiese stof in die brein te balanseer sodat die brein beter kan funksioneer. Dit help die depressievegter om normaal te dink, te voel en op te tree.
- **Terapie**
Die depressievegter vertel die sielkundige hoe hy/sy voel. Die sielkundige leer die pasiënt om sekere uitdagings aan te spreek en wat gedoen kan word om die siekte beter te hanteer.

Wat kan ek doen om my pa/ma beter te laat voel?

Dit is die volwassenes (dokters en terapeute) se verantwoordelikheid om die depressievegter te help, nie die kind s'n nie. Dit help die ouer reeds baie wanneer die kind verstaan dat sy/haar ma/pa 'n versteuring het en daarvoor begrip toon.

Sal ek dit ook kry?

Niemand kan dit met sekerheid sê nie. Wanneer iemand in die familie depressief is, is die risiko hoër om wel depressie te kry. Die belangrikste is om te fokus op dit wat jy self kan doen om stres/angs beter te hanteer en 'n gebalanseerde lewe te lei.

Uitwerking op die huisgesin met 'n depressievegter in die huis

Die depressievegter het nie gevra om depressief te wees nie, dis nie 'n swak karaktereienskap nie en die persoon het soms nie veel beheer oor wat hy/sy doen nie. Die sielkundige sal weet of gesinsterapie nodig is en voorstel dat die hele gesin een of twee sessies saam met die depressievegter bywoon. Die terapie help om depressie te destigmatiseer en die gesin kan fokus op maniere om die situasie en die depressievegter beter te hanteer.

Hoe kan gesinne die siekte hanteer?

- Sluit aan by 'n ondersteuningsgroep.
- Kry genoeg inligting oor die siekte en die behandelingsmoontlikhede.
- Gaan voort met gesinsaktiwiteite en gepaardgaande verantwoordelikhede.
- Verduidelik (aan familie, bure en vriende wanneer dit nodig is) wat die gesinslid makeer. Doen dit op 'n toepaslike manier en respekteer die depressievegter se wense wat gesê en nie gesê moet word nie.
- Gesinslede wat 'n depressievegter ondersteun, moet tyd maak om aan hulself ook aandag te gee. Maak gebruik van jou beskikbare hulpbronne om jou van tyd tot tyd af te los.

ONDERWYSERS MET ANGS EN DEPRESSIE

Onderwysers kan nie vir die kinders sê: “Ek sien nie kans vir die wêreld nie. Hou julle self besig.” Hulle moet voortgaan met hulle werk. Jy kan dalk voortgaan om klas te gee, maar voorbereidings- en merkwêrk en administratiewe verpligtinge kan agter raak.

Hoe berei die onderwyser met depressie hom voor om by die skool in te lig dat hy ‘n depressievegter is?

Wie	Wanneer jy 100% oortuig is dat jy jou werkgewer oor jou depressie moet inlig, besluit met wie jy eerste moet praat: <ul style="list-style-type: none">• ‘n vriend/in op die personeel• vakhoof• graadhoof• adjunkhoof• skoolhoof
Wat	Doen deeglike voorbereiding en skryf neer wat jy vir die persoon wil sê. <i>[Dit sal help om gefokus te bly, al is jy baie gespanne en emosioneel.]</i>
Ondersteuning	Watter ondersteuning kan jy van die skool verwag in terme van <ul style="list-style-type: none">• jou verpligtinge bv. vakwerk, buitemuurs en administrasie• reëling tydens angs-/paniekaanvalle• siekverlof• plaasvervanger (en die vergoeding van die persoon)

Vra ‘n kollega wat goeie begrip vir jou omstandigede het en jou sal ondersteun om

- jou op ‘n praktiese manier te ondersteun met die fokus op dit wat jy moet doen en hoe jy voel.
- personelede die inligting te gee wat hulle nodig het wanneer jy as gevolg van depressie siekverlof moet neem: jou vordering, wanneer jy weer terugkeer skool toe en hoe die personeel jou dan moet hanteer.
- iemand op ‘n gereedheidsbasis te hê wat na jou klas kan omsien wanneer jou gesondheid jou nie toelaat om verder klas te gee nie.

Onderwysers is elke dag onder geweldige druk. Wat is hulle prioriteit in terme van hulle gesondheid?

Kry genoeg rus en volg ‘n gesonde leefstyl: ‘n gesonde dieet, verhoog jou waterinname, verminder jou daaglikse kaffeïen-, suiker- en alkoholname. Verminder die gebruik van nikotien.

Oefen ‘n Strawwe oefenprogram is totaal onnodig. Doen iets waarvan jy hou bv. gaan stap ten minste 3 maal per week met jou hond. Dis ‘n goeie begin!

Roetine Dit sal jou help om sover moontlik in beheer van jou verpligtinge te bly.

- Hou by ‘n spesifieke slaap- en opstaantyd sover moontlik.
- Maak tyd om elke dag na skool iets te eet.
- Besluit op ‘n spesifieke tyd in die dag om toetse en take te merk wanneer jy jou dag beplan.
- Maak genoeg tyd vir jouself.