Hoekom moet ‘n mens oor depressie en alkoholisme praat?

1. My pa was ‘n alkoholis en is oorlede toe ek 11jaar oud was.
2. Hy was die afwesige pa wat ons gesin onder groot finansiële druk geplaas het.
3. Ek dink vandag dat die omstandighede wat daaruit voort gespruit het, nog steeds ‘n rol speel in my lewe as depressievegter.
4. Omdat ek aan die ontvang kant was van ‘n alkoholis in die huis en self ‘n depressievegter is, is dit vir my NB om daaroor te praat, want
5. alkoholisme en depressie, en vandag, ‘n kombinasie van die twee, verwoes mense se lewens wanneer dit onaangeraak gelaat word. Nie net die individu nie, maar ook sy familie.

Is daar ‘n verband tussen alkoholisme en depressie?

Beslis.

1. Jy drink gereeld te veel wat jou depressief laat voel
2. Of jy drink om die angs of depressie te verlig.

Hoekom speel te veel alkohol wat op een slag gebruik word so ‘n beduidende rol wanneer dit kom by depressie?

Dit maak nie saak watter een van die genoemde 2 scenarios op jou van toepassing is nie:

1. Alkohol het ‘n groot invloed op die chemiese werking van die brein wat die risiko van depressie verhoog
2. Hangovers begin ‘n siklus van wakker word en jy voel siek, jy sit met angstigheid en skuldgevoelens. Jou lewe spreek dan van depressiewe ervarings: argumente met gesinsliede, probleme by die werk, ‘n verlies aan geheue en selfs seksuele probleme.

Wat is die moontlikheid dat ‘n depressievegter ook ‘n verslaafde van alkohol en ander dwelmmidels kan raak?

1. Mense wat teen kliniese depressie baklei, en alkohol misbruik, sal depressief bly wanneer hulle nie behandeling daarvoor kry nie.
2. Indien hierdie mense dwelms of drank op ‘n gereelde basis misbruik, is die kanse baie goed dat hulle verslaaf kan raak, want hulle probeer op hierdie manier hulle self te “behandel”.
3. Wanneer ‘n depressievegter ook ‘n verslaafde is, sal die depressie vererger wanneer hy hom self van alkohol of dwelms wil speen.
4. Iemand wat alkohol misbruik het om van die depressie ontslae te raak, mag ervaar dat die depressie nog erger sal terugkeer wanneer hy van die drank probeer afstand doen.
5. Daarom is dit so belangrik dat die persoon geïntegreerde behandeling vir depressie en die verslawing moet ontvang.

Wat kan ‘n mens verwag wanneer so ‘n persoon na rehabilitasie nie professionele behandeling ontvang nie?

Hy sal weer die verslawingsgedrag hervat of die depressiesimptome begin ervaar nadat hy die rehabilitasieprogram voltooi het.

Watter uitwerking het oormatige drankgebruik op antidepressante?

1. Alkohol verlaag die effektiwiteit van antidepressante
2. Die kalmerende uitwerking van die alkohol, sal ‘n groot en negatiewe uitwerking hê op die depressie wat nou op geen ander manier bestuur word nie.

Alkoholmisbruik en depressie het ‘n baie gemaklike verhouding. Wat beteken hierdie stelling?

Navorsing toon dat drankmisbruik eerder major depressie sal veroorsaak as andersom.

Maar die verhouding kan ‘n heen en weer beweging tussen die twee tot gevolg hê: jy drink oormatig, raak depressief en drink dan nog meer in ‘n poging om die depressiesimptome te begrawe. Wanneer dit die geval is, het die individu beslis professionele hulp nodig.

Wenke vir die hantering van alkoholisme en depressie:

1. Skep ‘n ondersteuningsnetwerk van mense wat die drankduiwel oorwin het, asook mense wat depressievegters is.
2. Vermy mense, plekke en geleenthede wat alkoholmisbruik en die simptome van depressie kan aanhelp.
3. Enige iemand is self verantwoordelik vir die hantering en die bestuur van alkoholverslawing en depressie. Die persoon kan nie verwag dat die wêreld om hom moet verander nie. In so ‘n geval moet die persoon m.b.v. die sielkundige geleer word hoe om vir drank “nee” te sê.
4. Depressievegters onttrek hulle van die samelewing wanneer dit moeilik gaan om die siekte te bestuur. Vir depressievegters wat ook ‘n alkoholprobleem het, is dit nog moeiliker om met gerehabiliteerde alkoholiste bevriend te raak. In so ‘n geval moet die persoon vriendskappe probeer sluit met mense wat in sy ondersteuningsgroep is.
5. Dit is uiters NB dat wanneer die persoon medikasie gebruik vir alkoholisme of depressie of beide, moet die mediese dokter of moontlik die psigiater daaroor ingelig word.