

**2 Augustus 2018**

**Niemand mag meer stilbly oor depressie nie**

**Professor Lizette Rabe van die Universiteit Stellenbosch en haar man het hulle seun, 'n briljante mediese student in sy vierde jaar, verloor as gevolg van depressie. Sy het 'n brief aan die studente van die Universiteit van Kaapstad geskryf na die tragiese dood van die 51jarige professor Bongani Mayosi, hoof van die Departement van Gesondheidswetenskappe. In die brief sê sy dat professor Mayosi 'n geliefde huweliksmaat, pa, seun, broer of neef van iemand was wat nie vooraf besluit het om homself om die lewe te bring nie. Hoekom is dit nodig dat Suid-Afrikaners van die man se dood moet kennis neem?**

Die Wêreldgesondheidsorganisasie voorspel dat depressie teen 2030 die grootste siekte wêreldwyd gaan wees. Professor Mayosi is een van 23 Suid-Afrikaners wat elke dag hulle lewens as gevolg van selfdood verloor. Daar is 350 miljoen kliniese depressievegters wêreldwyd en om en by 1 miljoen selfdoodgevalle per jaar. Dis skokkende statistiek. Of ons dit wil weet of nie, ons almal word geraak, direk of indirek. Daarom ag ek dit nodig dat ons vandag weer oor die bewusmaking van depressie gesels.

**Depressie is 'n siekte, nie 'n swakheid nie. Wanneer niks daaraan gedoen word nie, kan dit tot noodlottige gevolge lei. Wat kan ons dan nog doen na so 'n tragiese gebeurtenis?**

Baie mense reken depressie sal hulle nooit raak nie. Al is dit die geval, kan en moet elkeen van ons 'n bydrae lewer om hierdie statistiek te laat daal. Daar's net 1 manier: ons moet die siekte destigmatiseer. Ons moet deel raak van die bewusmaking van depressie, maar ook besef dat die siekte slagoffers eis – oral en enige tyd.

**Wat kan 'n mens sê om ander oor depressie in te lig?**

Dis 'n kliniese, biologiese siekte wat veroorsaak word deur 'n chemiese wanbalans in die brein. Dit kan daartoe aanleiding gee dat ons belangrikste orgaan wanfunksioneer. Wanneer ons besef dat die gevolge noodlottig kan wees, moet ons professionele hulp kry – ons moenie 'n siekte bokant die nek anders hanteer as siektes onderkant die nek nie.

Ons moet bewus wees van die oorsake van selfdood. Dis te laat om enige iets te doen wanneer die persoon in die terminale stadium van die siekte is. Daarom moet ons op die bewusmaking fokus.

**Wat beteken dit om die siekte te destigmatiseer?**

Verwys na mense wat as gevolg van selfdood gesterf het met respek en waardigheid soos wanneer jy praat van iemand wat bv. aan kanker gesterf het.

**Is dit nodig om ons woordkeuse in hierdie verband aan te pas?**

Professor Rabe is die skepper en dryfveer agter 'n positiewer woordkeuse bv. depressievegters, selfdood, ens. Sy sê ons moenie praat van "pleeg" nie, want dit dui op 'n rasonele en willekeurige besluit. Selfdood as gevolg van depressie kan nie 'n rasonele en willekeurige besluit wees nie, maar wel die gevolg van 'n terminale siekte, 'n irrasionele brein as gevolg van 'n afwesigheid van lewegewende neurotransmitters. Iemand sterf dus as gevolg van depressie. So word die siekte wat die dood veroorsaak het, en ook die slagoffer se onbeskryflike lyding erken.

### **Kan ons dan glad nie meer die woord, “selfmoord”, gebruik nie?**

Ons kan, soos in die geval van selfmoordbomplanters. Hulle doel is om so veel moontlik mense en hulself met die bom dood te maak. Dis 'n weldeurdatte en beplande optrede. Ook wanneer 'n mens lees van mense wat eers ander mense doodmaak voordat hulle hulself om die lewe bring.

### **Dis 'n verskriklike, droewige prentjie. Is daar regtig geen hoop meer vir mense wat met depressie gekonfronteer word nie?**

Hoop. Dis die woord wat rondgegooi moet word en wat deel van ons almal se woordeskat moet wees. Wanneer dit sleg gaan met my, is dit soms net die hoop wat ek oor het. Hoop in ondersteuning, behandeling, medikasie. En in God. Dis wat my staande hou, al voel dit soms ek kan en wil nie meer nie.

Ek en jy moet ambassadeurs van hoop raak: verbreek die stilte en praat openlik oor depressie. Dis nie my skuld dat ek depressief is nie. Ek kon net sowel kanker gehad het en dan sou almal daarvan gewet het.

### **Hoe nou verder?**

Webstuiste [www.depressie101.co.za](http://www.depressie101.co.za) en vergewis jou van die simptome en watter behandeling vir depressie oorweeg kan word.