

DEPRESSIE EN EGSKEIDING

Volgens statistiek wat in Mei 2018 vrygestel is, het 44% van die huwelike in 2016 in die skeihof beland voordat die 10 jaar huweliksherdenking gevier is.

In 2016 was daar 55,0% egskeidingsgevalle waarby kinders jonger as 18 jaar betrokke was.

Is dit dus veilig om te sê dat depressie en angs onvermydelik is in die tydperk wat na die egskeiding volg?

Dit is so. Wanneer depressie en angs die gevolg van die egskeiding is, kan die betrokke volwassenes en kinders leer hoe om dit te bestuur. Soos wat die mense leer om aan te pas by hulle nuwe omstandighede, sal die simptome van depressie en angs uiteindelik oorkom word. Wanneer 'n depressievegter met 'n egskeiding gekonfronteer word, is dit nie so maklik nie. Maar 'n mens aanvaar dat so 'n persoon reeds behandeling ontvang en sal die egskeiding net nog 'n punt op die gespreksagenda word.

Ons fokus vanmiddag op depressie en angs as gevolg van 'n egskeiding. Wat kan 'n mens doen om dit gedurende egskeiding te hanteer of beter te bestuur?

Daar is 'n paar wenke. Dit klink alles voor die hand liggend, maar soos met enige iets wat jy wil laat werk, vra dit om tyd, aandag en energie daarin te sit.

Petro en Anton se huwelik is op die rotse. Midde-in alles, kon Petro nie slaap nie, en in die middle van die nag het sy wakker geword van hartkloppings, so erg, dat sy gedink het sy kry 'n hartaanval. Petro moes uitvind dat hierdie gevoelens geen verrassing was gegewe haar omstandighede nie. En hierdie fisiese goed wat sy ervaar het, kan wissel van bloot net jammer wees vir jouself, tot die hele tyd huil, naar wees en selfs braak.

Wat is die nommer 1 wenk om die egskeidingsdepressie en -angs hok te slaan?

Dit maak nie saak hoe swaar jy kry nie, bly aan die beweeg. Die geleerdes sê selfs die kleinste vorm van beweging het 'n positiewe uitwerking op 'n mens se gemoed.

Ons het al dikwels verwys na depressievegters wat in daardie swart gat gaan sit en hulle kan nie *move* nie. Wanneer Petro in die gat gaan nes skrop, moet sy iets daaromtrent doen: "As ek nie so *down* gevoel het nie, want sou ek gedoen het?"

Die ou vraag, "Hoe eet jy 'n hele brood op?" se antwoord is sny vir sny. Is dit 'n manier waarop Petro te werk moet gaan om deur die moeilike tye te werk?

Ek dink dis wat ons almal moet probeer toepas wanneer jy 'n groot taak op hande het. Een tree op 'n slag.

Waar moet Petro begin?

Sy moet uit die bed probeer opstaan, die TV afsit en van die bank af opstaan. Dit alleen is baie moeilik wanneer 'n mens depressief is, al is dit net tydelik!!

Petro moet letterlik met haarself praat: "Sit jou voete op die vloer, kom stadig regop. Sta op. neem 'n paar tree vorentoe." Dit klink lagwekkend, maar dit is hoe jy aan die gang kan kom when the going gets tough.

Dan moet Petro enige iets doen bv. iets eenvoudig soos tandeborsel en ander klere aantrek. Terwyl sy aan die beweeg is, moet sy sommer buitentoe stap. Die geleerdes sê om 'n entjie te gaan stap, is 'n *mood booster*. Petro moet 'n gemaklike pas handhaaf wanneer sy gaan stap. Net 'n entjie is genoeg. Een tree op 'n slag.

Is dit nodig om medikasie te oorweeg terwyl 'n mens deur die egskeiding moet werk?

Soos met depressie in die algemeen, help medikasie mense om net weer op die been te kom.

Wanneer Petro alles gedoen het wat sy kan om haar omstandighede beter te hanteer, en sy voel steeds depressief en angstig, moet sy eerder met 'n mediese dokter 'n afspraak maak. Ook in hierdie geval moet sy wegbly van selfmedikasie.

Hoekom is depressie en angs algemene gevolge van egskeiding?

Alles wat bekend was, verander. Jy moet jousef die tyd gun om jou emosies en manier van dink aan te pas om jou deur die rowwe waters te kry. Een babatree op 'n slag. Kom aan die beweeg.

Die egskeiding het plaasgevind. Petro sit midde-in alles en sy bevind haar op moederverloor se vlakke. Wat kan sy self probeer doen om haar omstandighede 'n bietjie beter te hanteer?

1. Treur

Speel hartseer musiek. Huil. Wees kwaad. Hou dagboek van hierdie emosies. Wees hartseer vir 'n halfuur. Maak dan seker jy het dan iets positiefs om te doen of iewers om na toe te gaan.

2. Jou gedagtes

Jou emosies kan tot 'n paniekaanval lei of jy by jou huis is of in die hofsaal. Die aanhoudende bekommernisse in die tyd, kan 'n biochemiese reaksie tot gevolg hê: adrenalienvlakke verhoog. Jou hart klop vinniger en jou gedagtes is verander teen 'n spoed. Vra dan jousef of hierdie gedagtes jou enigsens help. En dan, wat moet jy doen wat sake sal verbeter.

3. Stresbestuur

Dit wat ons gewoonlik goed laat voel bv. oefen, gesonde eetgewoontes en sosialisering kry 'n groot knou. Jy moet en kan dit self verander. Die belangrikste weer eens ... oefen – gaan stap, fokus op gesond eet, probeer om elke aand op dieselfde tyd te gaan slaap. Al het jy nie lus om te gaan stap nie, dwing jousef, jy sal na die tyd baie beter voel.

4. Dagboek jou oorwinnings

Party dae is jou grootste oorwinning om te stort. Skryf dit neer. Beloon jousef met iets wat jy geniet.

5. Maak staat op 'n sterk ondersteuningspan

Egskeiding vernietig die hele dinamiek van die gesin. Dit veroorsaak pyn. Maak 'n lys van mense wat jou kan ondersteun. Op wie jy kan vertrou. Mense saam met wie dinge kan doen om die alleentye draagliker te maak.

6. Kry professionele hulp

Wanneer Petro alles probeer het, en niks verander nie, moet sy professionele hulp kry. Nie noodwendig sielkundige hulp nie. Predikante, pastore, pastorale beraders is 'n goeie vertrekpunt. Die belangrikste is om met iemand daarvoor te praat. Om objektiewe perspektief te kry. Om leiding te kry om die angs en depressie te bestuur. Die harde werklikheid te hanteer ... hulp met haar kinders, die wetlike aspekte van toesig oor die kinders, dalk moet Petro verhuis ens ens. Soos depressievegters aangemoedig word om te praat, so moet Petro praat, anders gaan die angs en depressie, al is dit tydelik, net eskaleer.

7. Wees geduldig

Hofsake kan uitgereg wees. Dinge gaan nie noodwendig binne 'n dag of twee uitgesorteer word nie. Al is dit hoe uitdagend, Petro sal weer vastrapplek kry en voortgaan met haar lewe. Die seer sal verminder en weer met vrede vervang word.

8. Geloof

Dis moeilik vir alle betrokkenes om te glo God is reeds daar om te help. Wanneer 'n mens jou hoop op God rig, en jy sukkel om so 'n egskeiding en seer te verwerk, is dit raadsaam om jou met ander gelowiges te omring wat jou op 'n geestelike vlak kan ondersteun.

Moenie moed opgee nie. Dis die belangrikste. Wanneer dit party dae lyk niks wil uitwerk nie, herinner jouself daaraan dat jy spesiaal is. Nie net vir jou kinders en familie nie, ook in God se oë. Raak stil en soek sy geselskap op.