



#SwarriesGeeOm

Nuusbrief 3
7 Mei 2020

Beste Swarrie ouers,

Die inhok-tyd (en al die ander name daarvoor wat ek nie hier mag noem nie...) word nou baie lank en maak die meeste van ons se wiele pap. Vandag wil ek dus gesels oor gevoelens van **depressie**. Dis iets waarmee soveel van ons mense worstel, en natuurlik so gou as moontlik van ontslae wil raak!

SADAG (Suid-Afrikaanse groep vir Depressie en Angs) stel dat een uit 6 Suid-Afrikaners aan depressie of angs lei. So baie beroemde mense sukkel met depressie dat Wikipedia selfs 'n lys van hulle name saamgestel het!! Gaan kyk gerus op:

(https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_people_with_major_depressive_disorder)



SACAP (<https://www.sacap.edu.za>) rapporteer dat slegs 27% van Suid-Afrikaners hulp gaan soek en hulp ontvang vir geestesgesondheid uitdagings. Ek kry die idee, hoe vinniger mens daarvan wil weghardloop, hoe vinniger word die monster al hoe groter en groter.

Nou wat maak mens wanneer die gevoelens van neerslagtigheid en depressie mens beetkry en net eenvoudig nie wil laat los nie? En meer spesifiek nog, wat gebeur as die monster jou kind beet het en nie wil laat los nie?

Navorsing stel dat ons depressie van die ander kant af moet bekyk. In plaas van "hol dat dit bars om weg te kom!" moet ons dit probeer sien as 'n reis na geestesgesondheid. En as ons kinders gebuk gaan onder die simptome van depressie moet ons hulle ook so bystaan. Depressie het 'n manier om jou te oorweldig nadat jy hard en lank daarteen probeer spook het. Dan raak alles sommer net te veel en laat jou oorweldig en moedeloos voel. So moenie 'depressed' wees omdat jy 'depressed' is nie!!! Pak die reis tree vir tree aan! Begelei so ook jou kind as die angstigtheid en gevoelens van depressie hom of haar beetpak.

Kealy, Rice, Oliffe & Ogradniczuk (2018) skryf dat jy allereers moet verstaan dat depressie **nie jy of jou kind is nie, maar iets waarmee jy of jou kind worstel**. So word die angs buite jouself of jou kind gesit en is nie meer deel van jou, hom of haar nie. En so kry mens 'n bietjie meer beheer daaroor.



Ons manier van dink kan ons ook lelik befoeter. Soos julle seker al gehoor het by die kinders, leer ek hulle altyd: **STOP en DINK!!** Nou die ou klein sinnetjie is ook hier van toepassing. Sien die goeie raak, ja ook in die tye!! Maak 'n lysie van al die dinge waarvoor jy en jou kind nog steeds kan **dankbaar** wees, al is dit min. Skryf dit neer en plak dit op die yskas! En as die depressie jou beetkry gaan terug na die lys en lees dit weer. Aaron Beck (2017) skryf dat mense wat sukkel met depressie, 'n negatiewe manier het om inligting te verwerk. Alles wat gebeur, word dan deur die 'depressie bril' gesien. Dit is baie belangrik om **aktief teen negatiewe denkpattone te werk!**

Hopelik het almal van julle nou al papier en pen gaan haal om 'n dankbaarheidslysie saam te stel- al is dit net om neer te skryf dat die kinders hopelik gou weer skool toe gaan!! Ten slotte, as die monster te groot en wild raak, moet hom nie verder kos gee nie - gaan soek hulp. Ek hoor, soos altyd, graag van julle.

Groete

Tia Bosua Gruenenfelder

