

DEPRESSIE:

Depressie is 'n term wat gebruik word vir 'n gemoed (gevoel) wat so aangetas is dat persone wat daarmee saamleef, sukkel om normaal te funksioneer. Depressie kom in verskillende vorms voor, maar die mees algemene en bekendste vorm staan bekend as major depressie.

Belangrik

Ons almal het ons “op en af” dae, selfs vir lang rukke, maar dit beteken nie dat ons almal die toestand van depressie ervaar nie. Tipiese Sunday blues is 'n voorbeeld hiervan. Almal kan soms “af” voel, maar dit vorm nie 'n patroon nie. Dis egter belangrik om jouself of jou geliefdes dop te hou as ligte tekens meer gereeld voorkom, want depressie is 'n toestand wat geleidelik aankom en stelselmatig kan vererger.

Major depressiewe versteuring:

Hierdie is die toestand wat aan baie mense bekend is. Dit is 'n gemoed wat gekenmerk word deur 'n volgehoue donker gevoel, en val saam met lae denke van die self en 'n verlies aan genieting van en belangstelling in alledaagse gebeure. Depressie affekteer die persoon se gesin, werkslewe, slaap- en eetpatrone en algemene gesondheid.

Die Simptome van Depressie:

Depressie is 'n diagnoseerbare mediese toestand van **die gemoed**, met 'n lys van simptome waaraan voldoen moet word voordat 'n spesialis dit kan diagnoseer.

Die volgende simptome is 'n aanduiding, gegrond op die *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, wat wêreldwyd aanvaar word as die mees gesaghebbende bron van hoe gediagnoseer moet word. Om diagnoseerbaar te wees moet een of albei van die volgende simptome voorkom, vir 'n tydperk van ten minste **2 weke**:

- Neerslagtigheid ('n oorheersende gevoel van hartseer, of die onvermoë om emosie te ervaar) EN/OF
- 'n afname in belangstelling of genot in die meeste daaglikse aktiwiteite.

Om 'n verdere diagnose te kan maak moet **ten minste vier** van die volgende simptome ook, vir ten minste **twee weke**, voorkom:

- Verandering in eetlus; gewigstoename of –verlies.
- Slaapprobleme, soos slaaploosheid of te veel slaap.
- Geïrriteerdheid of fisieke lamheid op 'n daaglikse basis.
- Konstante fisieke en/of emosionele moegheid en verlies aan energie (bv. om “pap” te voel).
- Gevoelens van skuld of hulpeloosheid wat intens en gereeld is.
- Probleme met konsentrasie en die neem van besluite.
- Gereelde gedagtes aan die dood en/of selfdood (meer as gewoonlik).

DEPRESSIE EN SELFMOORD:

“Selfmoord”. Dit is seker een van die hardste, koudste woorde. Deesdae verkies vele om eerder van “selfdood” te praat omdat “moord” te ongevoelig klink. Dit is glad nie waar dat mense wat aan 'n vorm van depressie ly noodwendig 'n risiko vir selfdood is nie. Dit is egter omgekeerd meestal die geval, deurdat die meeste mense wat selfdood pleeg aan 'n vorm van depressie ly.

Baie vrae en opinies bestaan oor hierdie gedrag, en dit wil voorkom asof mense oor die algemeen baie sterk hieroor voel. “Lafhartig”, “dapper”, “sondig” en “tragies” is terme wat gereeld en uit alle oorde opklink.

Die feite oor selfdood in Suid-Afrika is ontstellend. Elf persent (11%) van alle onnatuurlike sterftes in die land is weens selfdood. Dit is geweldig hoog (veel hoër as die gemiddelde wêreldsyfer) en beteken letterlik dat daar elke uur of uur en 'n half een selfdood in Suid-Afrika voorkom. Meer mans as vroue pleeg selfdood in ons land, en vir elke vier mans wat selfdood pleeg, neem een vrou haar eie lewe. Dis egter interessant dat meer vroue as mans probeer selfdood pleeg, maar dat mans meer suksesvol in hul pogings is omdat hulle meer gewelddadige metodes gebruik, byvoorbeeld om hulleself te skiet of op te hang.

Die vraag waarom mense selfdood pleeg is nie maklik om te antwoord nie, maar ons weet dat depressie 'n groot bydraende faktor kan wees as dit nie betyds raakgesien en hanteer word nie. Baie selfdoodgevalle in Suid-Afrika sou dus voorkom kon word. Die volgende is sommige van die waarskuwingstekens waarna 'n mens kan oplet, óf by jouself óf by jou geliefdes:

- Oormatige hartseer of gemoedskommelinge.
- Skielike, "eienaardige" kalmte.
- Onttrekking van werk en familie/vriende.
- Gevaarlike of selfbeserende gedrag.
- Ongewone dreigemente van selfdood.
- Skielike toekomsvoorbereiding, asook afskeid van vriende en familie.

Mense wat oor die algemeen die hoogste risiko loop om selfdood te pleeg, sluit in:

- Ouer mense wat 'n eggenoot deur die dood of egskeiding verloor het.
- Mense wat voorheen probeer selfdood pleeg het.
- Mense met 'n familiegeskiedenis van selfdood.
- Mense wie se vriend of medewerker selfdood gepleeg het.
- Mense met 'n geskiedenis van seksuele, psigiese of emosionele mishandeling.
- Mense wat ongetroud, ongeletterd of werkloos is.
- Mense wat weens hul werk aan geweld en trauma blootgestel word.
- Mense met 'n afhanklikheidsprobleem.

Dit beteken natuurlik nie dat iemand noodwendig selfdood sal pleeg as hy of sy in bogenoemde kategorieë val nie, maar dit kan dien as aanwysings om tekens van selfdoodgedagtes en -voornemens by ons geliefdes en kennisse raak te sien.

KINDERS MET DEPRESSIE

Belangrik

Depressie kom nie net onder volwassenes voor nie; enigiemand vanaf die ouderdom van drie jaar kan depressie ervaar. Ouers van kinders en tieners, en kinders van bejaardes, moet dus bewus wees van die simptome. Ongeveer 11% van tieners ly aan 'n depressieweverwante versteuring voor die ouderdom van 18. Meisies is meer geneig om depressie te ontwikkel as seuns, en die risiko vir depressie word ook groter namate 'n tiener ouer word.

Wenk

Sekere mense is geneig om stiller en meer teruggetrokke te wees as ander. Dit beteken nie hulle is diagnoseerbaar met depressie nie. Wees egter op die uitkyk vir patroonverandering; met ander woorde, wanneer jyself of 'n geliefde vir meer as twee weke nie dieselfde voel, dink of optree as normaalweg nie. Vir sommige kinders is hulle jeug nie sorgvry en sonder emosionele swaarkry nie. Hulle ervaar ook bekommernisse wat oor die algemeen slegs by grootmense voorkom. "Depressie onder kinders" is 'n uitdrukking wat mense nie graag wil hoor nie. Dit stuit hulle teen die bors, en daar is 'n groot aantal mense wat glo dat dit onmoontlik is vir 'n kind om hiermee gediagnoseer te word.

Ongelukkig is dit so dat depressie deesdae meer kinders en adolessente tref as wat vroeër die geval was. Die jongste syfers wys dat meer as 5% van alle Suid-Afrikaanse jongmense diagnoseerbaar is met depressie. Hierdie is baie ernstige syfers, veral as 'n mens besef dat dit baie moeilik is om hierdie siekte af te skud as dit op so 'n jong ouderdom begin het. Kinders met depressie is voorts drie tot vier keer meer geneig om dwelms en alkohol te begin gebruik as die kinders in hulle portuurgroep. Die selfmoordsyfer onder kinders en tieners het ook die afgelope 30 jaar verdriedubbel. Byna een uit elke tien kinders wat depressie voor puberteit ontwikkel, pleeg uiteindelik selfmoord.

Behalwe genetiese faktore, blameer kundiges oor die algemeen die vinnig veranderende sosiale omstandighede in die tyd waarin ons leef. Kinders het minder emosionele ankers as tevore; ouers spandeer nie meer soveel tyd met hulle kinders nie, en gevolglik kry kinders minder ondersteuning by hulle huise. Tot en met twintig jaar gelede was dit 'n algemene verskynsel dat 'n oupa en ouma saam met die gesin gewoon het, en die gemiddelde tyd wat 'n gesin in 'n woonbuurt gewoon het, was 21 jaar. Daar was gevolglik groter ondersteuning van die uitgebreide familie en onmiddellike gemeenskap en vriende.

Die simptome waarvoor ouers kan oplet, is dieselfde vir ouer kinders en adolessente as vir volwassenes. By jonger kinders kan "uitreageergedrag" soos woedebuie gereeld voorkom. Die mees algemene simptome is:

- Oormatige hartseer of gemoedskommeling.
- Chroniese irritasie of woede.
- Onttrekking van skoolwerk en familie/vriende.
- Skielike, ongewone slaappatroon.
- Verandering in eetpatroon: óf te veel óf te min eet.
- Ongewone gedagtes; praat van selfdood.
- Konstante moegheid en lae energie.
- Konsentrasieprobleme.
- Fisieke klagtes (soos maagpyn en/of hoofpyn), wat nie beter word met mediese behandeling nie.

Kinders wat oor die algemeen die hoogste risiko loop om depressie te ontwikkel, sluit in:

- Kinders met 'n familiegeskiedenis van depressie.
- Kinders in "chaotiese" gesinne of waar konflik herhalend voorkom.
- Kinders of tieners wat alkohol of dwelms gebruik.

Die beste raad is om van vroeg af met jou kind te kommunikeer. As jy jou kind straf, onthou om net soveel prys en aanmoediging vir positiewe gedrag of nog meer, uit te deel. Kinders kan maklik skaam en skuldig voel, wat tot lae gemoed kan lei. Laat ook toe dat kinders, veral tieners, foute maak. Oorbeskerming kan ook maklik 'n boodskap van wanvertroue in jou kind veroorsaak.

As jy na jou kind luister, hou in gedagte dat dit wat vir jou onbelangrik is miskien vir hom/haar belangrik kan wees. 'n Liefdesteleurstelling op 15 is op daardie oomblik iets verskrikliks, selfs al besef ons as ouers dat dit verby sal gaan.