

# HEILBRON Kliniek

## Depressiewe Afwyking

### WAT IS 'N DEPRESSIEWE AFWYKING?

Die lewe is vol emosionele wisselval-lighede en elkeen word soms neerslagtig. Maar wanneer die "af" tye lank en aanhoudend is of 'n persoon se vermoë om tuis en by die werk te funksioneer, aantas, kan dit wees dat hierdie persoon aan 'n algemene, maar ernstige siekte ly - depressie. Kliniese depressie beïnvloed 'n persoon se buie, gees, liggaam en optrede. Navorsing het getoon dat 5 - 6% van die bevolking in een of ander stadium van hulle lewe aan depressie ly, en amper twee derdes kry nie die hulp wat hulle nodig het nie.

Die behandeling kan die simptome in meer as 80% van die gevalle verlig. Omdat dit egter dikwels nie gediagnoseer word nie, veroorsaak depressie nog steeds onnodige lyding.

'n Depressiewe afwyking is 'n siekte van die "hele liggaam", wat u liggaam, buie en gedagtes aantas. Dit raak die manier waarop u eet en slaap, hoe u oor uself voel en die manier waarop u dinge sien. 'n Depressiewe afwyking is nie dieselfde as 'n verbygaande "bedruktheid" nie.

Dit is nie 'n teken van persoonlike swaakheid of 'n toestand wat met behulp van wils-krag of positiewe gedagtes verdwyn nie. Mense met 'n depressiewe siekte kan hulself nie eenvoudig "regruk" en beter word nie. Sonder behandeling kan simptome vir weke, maande of jare voortduur. Toepaslike behandeling kan egter die meeste mense wat aan depressie ly, help.

### SIMPTOME VAN DEPRESSIE

Nie elkeen wat depressief is, ervaar elke simptome nie. Sommige mense ervaar 'n paar simptome, ander weer veelvuldig simptome. Die erns van die simptome verskil van individu tot individu.

**Tipiese simptome van depressie is soos volg:**

- 'n Voortdurende gevoel van hartseer, onrus of "leegheid".

- Gevoelens van hopeloosheid en pessimisme. Gevoelens van skuld, waardeloosheid, hulpeloosheid en selfverwyf.
- 'n Verlies aan belangstelling of plesier in stokperdjies en aktiwiteite wat u eens geniet het, insluitende seks.
- Slapeloosheid, vroeg wakker of laat slaap.
- Aptyt- en/of gewigsverlies of ooreet en gewigstoename.
- Verminderde energie, moegheid en 'n gevoel van "traagheid".
- Verhoogde gebruik van drank en dwelms.
- Dood- of selfmoordgedagtes en selfmoordpogings.
- Rusteloosheid, irritasie, vyandigheid.
- Vind dit moeilik om te konsentreer, onthou en besluite te neem.
- Aanhoudende fisieke simptome wat nie op behandeling reageer nie, soos hoofpyn, 'n omgekepte maag en chroniese pyn.
- Die agteruitgang van sosiale verhoudings.

### WAT VEROORSAAK DEPRESSIE?

Niet soos depressie talle vorme kan aanneem, het dit talle moontlike oorsake. Inderdaad word depressie altyd deur 'n kombinasie van faktore veroorsaak. Maar waarom word een persoon depressief terwyl 'n ander glad nie geraak word nie? Daar is geen duidelike antwoord nie. Vir elke persoon is daar 'n ingewikkelde, individuele patroon van faktore wat saamwerk om depressie op 'n spesifieke tydstip toe te laat of te voorkom.

Verhoudingsprobleme kan tot depressie bydra, so ook finansiële probleme, regsprobleme, aftrede of ander stresfaktore. Verdriet weens die dood van 'n geliefde kan tot volslae depressie ly, hoewel dit nie dikwels gebeur nie. Indien u familieledede het wat aan depressie gely het, beteken dit dat dit meer waarskynlik is dat usself daaraan sal ly.

Fisiologiese of "biochemiese" faktore is vandag 'n interessante navorsingsgebied. 'n Wanbalans van breinchemikalieë wat neu-

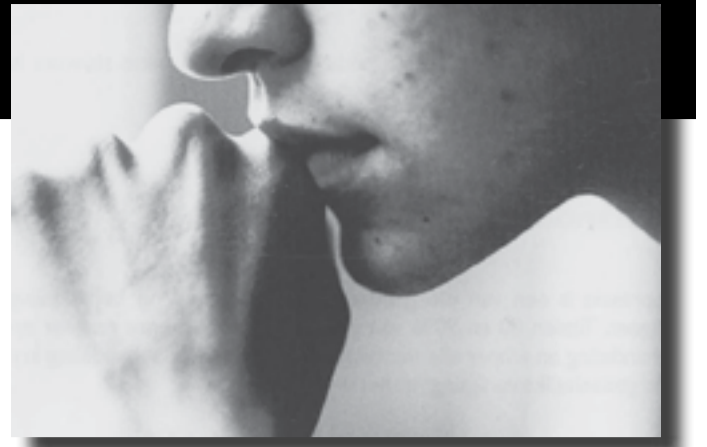
roversenders genoem word, dra tot depressie by.

Nog 'n bydraende fisiologiese faktor kan 'n mediese siekte wees, insluitende beroerte, Cushing se siekte en skildklierprobleme. Verskeie soorte medikasie, soos behandeling vir hoë bloeddruk, pille vir geboortebepoering en steroïede (soos kortison) word dikwels genoem.

Drank, dwelms, pynstillers en ander dikwels misbruikte stowwe is algemene oorsake van depressie.

### BEHANDELING

Depressie is een van die geestesiektes wat goed op behandeling reageer. Tussen 80 en 90% van alle depressiewe mense reageer op behandeling en amper alle depressiewe persone wat behandeling kry vind gedeeltelike verligting van hul simptome.



Benewens die vinnige vooruitgang van 'n begrip van die oorsake van depressie, is die wetenskaplikes ook nader aan 'n begrip van hoe die siekte behandel kan word.

'n Volledige evaluasie gaan gewoonlik die behandeling vooraf om al die oorsake van depressie uit te sluit. Die behandeling sluit medikasie sowel as psigoterapie in.

**Kontak u naaste gesondheidsorgver-skaffer vir verdere hulp.**

**Heilbron Kliniek Tel: 058 852 2021**

Bron: Departement van Gesondheid

## Petrus Steyn Fellowship Jeugdiens

• Louise Schultz

*Psalm 8:3 " Uit die mond van kinders en suigelingte het U sterkte gegrondves, om u teëstanders ontwil, om die vyand en wraakgerige stil te maak."*

Op Sondag 14 Julie 2019 was ons geseën deur die Fellowship se kinders wie ons harte so aangeraak het. Oud van dae, maar jonk van jare gebruik God almal om sy woord te verkondig en ag Hy niemand gering nie. Dit het my so laat dink aan die liedjie wat ons as kinders gesing het: "As Hy weer kom, kom haal Hy sy kinders, al sy kinders wat in Hom glo...." Sipa Malindi(17) het liedjies gelei en kragtige getuïenisse is gegee deur Chanelle Schultz (16), MG Beukes (14), Leboeuf du Plessis (14) en Jane Janse van Rensburg (10). Kaylie de Bruyn (10) is gevra om vir Max en Margaret van den Bergh te bid met die koms van hulle seuntjie, Marnu, die volgende dag en dat als vlot sal verloop met die geboorte. Die nagmaal is bedien deur Cornelius Voster (15), Christiaan Voster (14), Hanru de Bruyn (14) en Luan Schultz (12) en mens kon sien hul het die taak met

soveel erns opgeneem soos dit hoort, ter nagedagtenis wat Jesus vir ons op die kruis gedoen het. Christiaan Beukes (20) was die instrument in God se hande en ons het geleer dat rekenaarkodes slegs bestaan uit die syfers een en nul, dus die lewe bestaan uit die keuse vir Jesus of die vyand. Is jy aan vir Jesus of af, dis die een of ander, maar nie albei nie. Dis die smal pad of die breë pad. Cornelius Voster het die diens afgesluit met gebed.

Ons is ook herinner om op die piek van die berg waar dit goed gaan, of op hoogland waar dit so-so met jou gaan, of in die vallei waar dit dalk sleg met jou gaan, steeds God te loof!

God is goed en ons harte is so geraak....

*1 Joh 4:11 "Geliefdes, as God ons so liefgehad het, behoort ons ook mekaar lief te hê."*

Die gemeentebraai was 'n feestelikeheid en het ons heerlik saam gekuier en "gefellowship". Daar was lekker gelag en gesels en my hart wil bars oor die liefde wat daar onder mekaar is. Ek hou die wolke dop vir wanneer Jesus ons kom haal en ons die ewigheid saam gaan spandeer en God gaan loof en prys vir ewig en altyd.... Amen.

## Aandag alle ouers!

• Heilbron Kliniek

Na aanleiding van TB uitbraak in Koppies en Parys skole wil ons die ouers bewus maak van moontlike TB simptome.

### KINDERS MET TB SIMPTOME

- Hoes vir meer as 2 weke sonder verbetering

met behandeling.

- Aanhoudende koors vir 2 weke en meer.
- Onverklaarbare gewigsverlies.
- Uitputting (Altyd moeg).
- Nagweet - deurdrenkend.

Kontak die naaste kliniek indien enige van hierdie simptome waargeneem word.

## Skenk bloed - jou bloed red lewens

*Skenk bloed in Heilbron - Dinsdag 23 Julie 2019*

Wintermaande is tradisioneel 'n moeilike tyd vir bloedinsamelings, aangesien skole en universiteite met vakansie is. Daarmee saam is daar 'n toename in tipiese wintersiektes, soos verkoues en griep, wat 'n reuse impak het op die insameling van bloed. Dit plaas SANBS onder ontsaglike druk om genoeg, veilige en goeie kwaliteit bloed in te samel.

Die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddiens (SANBD) nooi die gemeenskap van Heilbron om bloed te skenk op Dinsdag 23 Julie 2019 by die NG Suid Kersaal vanaf 13:00 tot 18:30 in 'n poging om veilige, genoegsame bloed in te samel om die lewens van baie te red.

Die behoefte aan bloed neem ongelukkig

nie af nie, en pasiënte benodig steeds ongeveer 3 000 eenhede bloed per dag. Vir elke dag wat hierdie doelwit nie bereik word nie, word die beskikbare voorraad uitgeput.

Om 'n bloedskenker te word moet jy tussen die ouderdom van 16-65 wees, meer as 50kg weeg, iets voor jou skenking eet, 'n veilige seksuele leefstyl lei en gesond wees op die dag van skenking.

Alle bloedgroepe is baie belangrik vir ons, maar ons het spesifiek Groep O nodig omdat hierdie bloedgroep verenigbaar is met al die ander bloedgroepe en is dus baie spesiaal vir ons en diegene wat 'n dringende behoefte aan bloed het.

Help ons asseblief om 'n bloedtekort te voorkom om bloedskenking te ondersteun.



Op die foto vl: Jane Janse van Rensburg, Christiaan Beukes.



Leboeuf du Plessis.



Op die foto vl: Jane Janse van Rensburg, Rouxlandi Janse van Rensburg, Kaylie de Bruyn