

DEPRESSIEWE AFWYKING

• Heilbron Kliniek

WAT IS 'N DEPRESSIEWE AFWYKING?

Die lewe is vol emosionele wisselvallighede 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 swakheid of 'n toestand wat met behulp van wilskrag 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 veelvuldige 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 selfverwyte. 'n Verlies aan belangstelling of plesier in stokperdjies en aktiwiteite wat u eens geniet het, insluitende seks. Slapeloosheid, vroeg wakker word 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 omgekrapte maag en chroniese pyn. Die agteruitgang van sosiale verhoudings.

Wat veroorsaak depressie?

Net 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 u self daaraan sal ly. Fisiologiese of “biochemiese” faktore is vandag 'n interessante navorsingsgebied. 'n Wanbalans van breinchemikalieë wat neuro-versenders genoem word, dra tot depressie by. Nog 'n bydraende fisiologiese faktor kan 'n mediese siekte wees, insluitende beroete, Cushing se siekte en skildklierprobleme. Verskeie soorte medikasie, soos behandeling vir hoë bloeddruk, pille vir geboortebepoering en steroïede (soos kortisoon) word ook dikwels genoem. Drank, dwelms, pynstillers en ander dikwels misbruikte stowwe is algemene oorsake van depressie.

Behandeling

Depressie is een van die geestes-siektes 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 wetenskaplike ook nader aan 'n begrip van hoe die siekte behandel word.

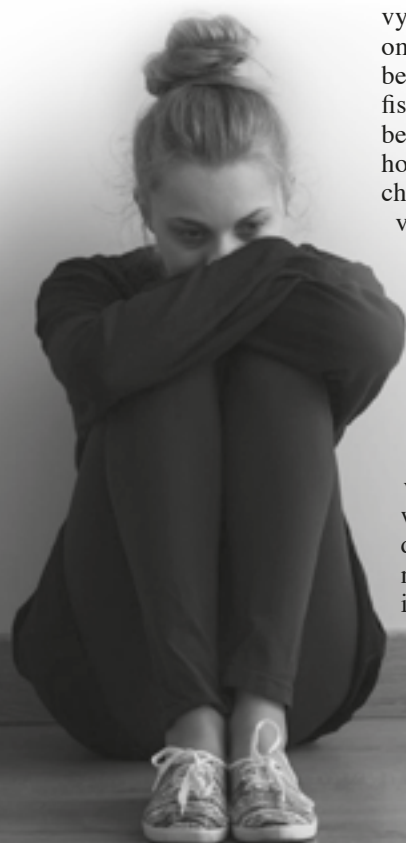
'n Volledige evaluasie gaan gewoonlik die behandeling vooraf om al die oorsake van depressie uit te sluit. Die behandeling sluit medikasie sowel as psigoterapie in.

Kontak u naaste gesondheidsorg-verskaffer vir verdere hulp.

BRIEWE AAN DIE REDAKTEUR

Die volgende skrywe is ontvang van Heléne Howell van Huis Bron-van-Heil gerig aan die Redakteur.

Toe ek die stukkie oor “Sien jy spoke” laat plaas het, toe dink ek oor die woordjie bang (spoke sien). Daar is seker min mense wat nie in hulle lewe ook bang was nie, dan soek ons maar 'n “toevlugsoord”. Ek dink 'n kind belewe dit anders as 'n volwassene, hulle ken seker nog nie die woordjie twyfel nie. Hulle glo net dat' pa en ma sterk is en hulle te alle tye kan beskerm teen gevaar, min wetende dat hulle ouers in groot gevaar ook maar kwesbaar is, en nie 'n beter toevlugsoord het nie. Ai, ek onthou hoe vreeslik bang ek vir swaar donderweer was. Ek het as te ware al die donderweer vanaf Lindley gehoor en dan is ek wawyd wakker, en reguit in die nag na pa en mag gevlug en by hulle in die bed geklim, en dáár gebly tot alles verby was. En kon daardie jare die donderweer darem erg word, dan word dit sommer so donkerblou agter Elandskop, met aanhoudende donderslae en blitse, maar toe het dit darem heerlijk gereën! Gelukkig het ek my vrees mettertyd ontgroeï. Nou is die donderweer en blitse vir my wonderlik, dan beskou ek dit as 'n Gawe uit die Hand van die Here, wat reën stuur. 'n Ma, het ek gelees, het altyd vir haar kinders gesê as hulle bang was en na haar toe gevlug het: “Julle het nie nodig om bang te wees nie, want Liewe Jesus hou die hele wêreld in Sy sterk Hande vas.” Charles Wesley was eenkeer verbaas gewees toe 'n klein mossie by sy oop venster in vlieg om te vlug vir 'n valk wat hom agtervolg het. Só het ons almal 'n toevlugsoord soms nog nodig en die Hemel daar vir ons oop is.



FUNKSIONELE TERAPEUT
& PASTORALE BERADER
TRAUMA, VERLIES, GESINSBERADING
KINDER-SPELTERAPEUT
TRAUMA, VERLIES, GEDRAGSPROBLEME
BRÉDA SCHEEPERS • 083 660 5873