

## **Jeugdag: Pak swak geestesgesondheid onder SA se jongmense aan**

***Lauren Martin, Jacqueline Womersley, Matsepo Ramaboli en Sian Hemmings\****

Jeugdag word elke jaar op 16 Junie gevier om die moedige jongmense wat by die Soweto-opstande van 1976 betrokke was, te gedenk. Hulle verset teen onderdrukking en onreg het 'n deurslaggewende rol gespeel om die weg na 'n demokratiese Suid-Afrika te baan. Kom ons besin oor die welstand van die jongmense in ons land terwyl ons Jeugdag gedenk en 30 jaar van demokrasie in 2024 vier.

Ofskoon 1994 hoop en positiewe verandering gebring het, het die sosio-ekonomiese status van ons land geleidelik verswak, wat van die hoogste werkloosheid-, armoede- en ongelykheidskoerse in die wêreld meegebring het. Dit is veral die jeug wat die spit van hierdie agteruitgang afbyt. Hulle moet nie net hierdie struikelblokke nie, maar ook beduidende geestesgesondheidsuitdagings die hoof bied. Geestesgesondheid verwys na 'n toestand van welstand wat ook [biologiese, sielkundige of sosiale faktore insluit wat tot 'n individu se geestestoestand bydra](#). Algemene geestesgesondheidsversteurings soos [depressie, angs en traumaverwante versteurings](#) kan mense se gedagtes, emosies en gedrag beïnvloed, wat bekommernisse en swakker daaglikse funksionering kan meebring.

Die las van swak geestesgesondheid onder die Suid-Afrikaanse jeug is uniek, met kinders wat aan veelvuldige risikofaktore soos [geweld, kindermishandeling, voedsel- en inkomste-onsekerheid en armoede](#) blootgestel word. Ongeveer driekwart van hierdie geestesgesondheidstoestande kom onder die ouderdom van 25 jaar voor. Dit is 'n groot rede tot kommer, aangesien Suid-Afrika 'n jong bevolking het en die teenwoordigheid van geestesgesondheidsversteurings in jou jeug 'n sterk aanwyser van geestesgesondheidsprobleme in volwassenheid is. Dit kan lei tot werkloosheid, 'n verhoogde risiko van dwelmmisbruik, potensieël betrokkenheid by misdadige aktiwiteite en die ontwikkeling van fisiese gesondheidstoestande. Laasgenoemde vererger die las op persoonlike welstand en finansiële stabiliteit. Om geestesgesondheid by die jeug aan te pak bied die moontlikheid vir vroeë intervensie.

Die verwaarlosing van geestesgesondheidskwessies, veral onder Suid-Afrika se jeug, duur weens verskeie hindernisse en sistemiese uitdagings voort. Die [stigma](#) rondom geestesongesteldheid bly 'n beduidende struikelblok en word voortgestu deur kulturele misverstande, die vrees om geoordeel te word of 'n gebrek aan geestesgesondheidsgeletterdheid, wat individue verhinder om die ondersteuning te soek wat hulle nodig het. Boonop word talle jongmense van tydige en bekostigbare sorg ontnem weens beperkte toegang tot geestesgesondheidsdienste, wat deur sosio-ekonomiese verskille en te min investering in geestesgesondheidsinfrastruktuur vererger word. Die belang van 'n beter begrip van die bydraende faktore tot swak geestesgesondheid en die ideaal om op intervensie én voorkomingspogings te fokus, word deur die geraamde behandelingsgapings van 92% in die land benadruk. Dit beteken dat minder as 1 uit 10 mense wat geestesgesondheidsorgdienste nodig het, insluitend die jeug, dit werklik sal kan ontvang.

Geestesgesondheidsversteurings is komplekse versteurings en baie faktore dra tot die ontwikkeling daarvan by. Die behandeling van hierdie versteurings verg ook dat ons hulle molekulêre basis van nader bekyk, aangesien ons breine etlike molekulêre interaksies orkestreer wat ons geestelike

welstand beïnvloed. Om hierdie molekulêre meganismes te verstaan, wys vir ons dat dit hulle nie bloot met wilsrag oorkom kan word nie, maar dat komplekse interaksies op molekulêre vlak beïnvloed word. Hierdie begrip open deure vir meer effektiewe behandelings, verminder stigma en beklemtoon die belangrikheid van holistiese benaderings tot geestesgesondheidsorg vir jongmense wat beide biologiese en omgewingsfaktore in ag neem.

[Gene](#) verteenwoordig “biologiese bloudrukke” wat in elke sel van die liggaam gevind word. Hulle kodeer vir spesifieke proteïene wat inligting oor ons gesondheid, voorkoms en persoonlikheidseienskappe in ’n proses bekend as geenuitdrukking beheer. Dekades se waarnemingsnavorsing oor gesinne en tweeling het getoon dat psigiatriese versteurings ongelooflik kompleks is en uit ingewikkelde interaksies tussen ’n kombinasie van genetiese en omgewingsfaktore spruit.

Dit is belangrik om daarop te let dat geestesgesondheidsversteurings poligenies is, wat beteken dat baie genetiese variante ’n rol in hulle ontwikkeling sal speel. Elkeen van hierdie genetiese variante sal ’n klein effek hê op die risiko vir die versteuring, wat dit moeilik maak om risikovariante te identifiseer tensy jy honderdduisende individue het om te bestudeer. Hierdie soort getalle in navorsing is slegs moontlik deur groot, globale samewerkende konsortiums, soos die [Psychiatric Genomics Consortium](#) (PGC). Die PGC maak inderdaad vordering met die identifisering van oorsaaklike risiko-variante in psigiatriese versteurings, soos skisofrenie en depressie, maar daar is nog baie wat ontdek moet word. Baie van hierdie studies is in Noord-Amerika en Europa uitgevoer en baie min in Afrika, wat die veralgemeenbaarheid van die resultate tot individue van Europese afkoms beperk en die gesondheidsongelykhede tussen die globale Noorde en Suide vergroot.

In onlangse jare het geestesgesondheidsnavorsing verder gevorder as om bloot ons genetiese samestelling te bestudeer. Navorsers ondersoek nou ook hoe biologiese meganismes wat deur die omgewing beïnvloed word, soos [epigenetika](#) (wat veranderinge in die aktiwiteit van gene behels sonder enige verandering van die DNS-volgorde) en die mikrobiom (die mikrobiële gemeenskappe wat binne en op ons liggame leef), ons geestesgesondheid beïnvloed.

Stresvolle of traumatiese ervarings kan ons epigenetiese merkers en geenuitdrukking verander, wat die waarskynlikheid vir die ontwikkeling van psigiatriese versteurings verhoog. Om hierdie veranderinge te verstaan bied insigte in die ontwikkeling en progressie van versteurings, wat moontlik tot nuttige biomerkers (meetbare aanwysers van een of ander biologiese toestand of siekte) en meer effektiewe behandelingstrategieë kan lei.

Daarbenewens is gevind dat die [derm-brein-as](#), ’n kragtige, tweerigting-kommunikasiesstelsel tussen die derm en die brein, neuro-ontwikkeling, gemoedstemming en gedrag beïnvloed.

[Mikrobiomwanbalanse](#), tipies as gevolg van ’n swak dieet, antibiotikagebruik of stres, is gekoppel aan ’n groter risiko vir die ontwikkeling van psigiatriese versteurings. ’n Beter begrip van hierdie effekte kan geestesgesondheid verbeter deur intervensies soos prebiotika, probiotika of mikrobiële verbindings wat die derm-mikrobiom-as teiken, te identifiseer.

Die Neuropsigiatriese Genetika-navorsingsgroep aan die Universiteit Stellenbosch, onder leiding van prof Sian Hemmings, probeer die komplekse biologiese en omgewingsinteraksies ontrafel wat tot die

ontwikkeling van psigiatriese en neuro-ontwikkelingsafwykings bydra, insluitend angs, depressie, post-traumatiese stresversteuring en fetale alkohol-spektrumversteurings.

Deur ons noue samewerking met klinici en psigiaters en ons deeglike genetiese, epigenetiese en mikrobiomiese ondersoek, probeer ons psigiatriese versteurings beter verstaan en nuwe maniere van behandeling en intervensie vind. Sodoende kan ons hopelik help om sommige van die geestesgesondheidsuitdagings wat deur die jeug in die gesig staar word, aan te pak en hulle lewe te verbeter.

**\*Lauren Martin, Jacqueline Womersley, Matsepo Ramaboli en Sian Hemmings is lede van die Neuropsigiatriese Genetika-navorsingsgroep en die Suid-Afrikaanse Mediese Navorsingsraad se Buitemuurse Eenheid vir Navorsing oor die Genomika van Breinafwykings wat in die Departement Psigiatrie van die Universiteit Stellenbosch gesetel is.**

**Die bydraes van Morne du Plessis, Aqedah Roomaney, Kabelo Maloka, Carlien Rust, Thando Shabangu, Chloe McDonald, Dineo Madikgetla, Nto Johnson Nto en Kayleigh Filton word hiermee erken.**